Volume 5 Nomor 1 (2024) Pages 22 – 34
Coution : Journal of Counseling and Education
Email Journal : coution.bbc@gmail.com
Web Journal : http://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution

Studi Deskriptif: Prevalensi Flourishing Mahasiswa Dan Implikasinya Pada Bimbingan Dan Konseling

Diki Herdiansyah [1], Nurul Hanifah Puteri [2], Rohmatus Naini [3]

Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia [1,2,3]

diki2000001013@webmail.uad.ac.id, nurul2000001063@webmail.uad.ac.id, rohmatus.naini@bk.uad.ac.id

Received: 2024-01-09; Accepted: 2024-02-12; Published: 2024-02-21

Abstrak
Psikologi positif memfokuskan kajian pada upaya mengembangkan, menciptakan, dan menemukan situasi yang positif ke arah lingkungan yang mampu menciptakan kekuatan untuk individu itu sendiri. Konsep populer yang baru-baru ini dibahas dalam psikologi positif yaitu berkaitan dengan *flourishing*, yang menggambarkan kemampuan individu untuk berkembang secara optimal, berfungsi seutuhnya, merasakan kenyamanan dan kepuasan dalam menjalani kehidupan. Selain itu *Flourishing* dideskripsikan sebagai individu yang mampu memanfaatkan seluruh potensi yang dimilikinya demi suatu tujuan dan sangat menikmati perannya dalam menjalani proses tersebut. *Flourishing* sangat penting dimiliki oleh calon konselor dalam proses pemberian bantuan pada klien. Penelitian ini dilakukan terhadap 109 siswa bimbingan dan konseling yang berusia antara 17 hingga 25 tahun untuk mengetahui tingkat *flourishing* mereka sebagai calon konselor/*helper*. Penelitian ini menggunakan *flourishing scale* untuk pengumpulan data dan studi deskriptif untuk analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74% siswa berada pada kategori berkembang tinggi, 23% berada pada kategori sedang, dan hanya 3% yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *flourishing* yang tinggi lebih mampu menangani emosinya dan mengelola berbagai peristiwa kehidupan, sedangkan individu dengan tingkat *flourishing* rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap kehidupan dan kesulitan mengelola emosinya.

Kata Kunci: *Flourishing, Professional Helper, Mahasiswa*.

Abstract
Positive psychology also focuses on efforts to develop, create and find positive situations towards an environment that is able to create strength for the individual himself. A popular concept recently discussed in positive psychology is related to flourishing, which describes an individual's ability to develop optimally, function fully, feel comfort and satisfaction in living life. Apart from that, Flourishing is described as an individual who is able to utilize all his potential for a purpose and really enjoys his role in carrying out this process. Flourishing is very important for prospective counselors in the process of providing assistance to clients. This research was conducted on 109 guidance and counseling students aged between 17 and 25 years to determine their level of growth as potential counselors/helpers. This research uses a

growing scale for data collection and a descriptive study for data analysis. The results showed that 74% of students were in the high development category, 23% were in the medium category, and only 3% were in the low category. This shows that individuals with a high level of flourishing are better able to handle their emotions and manage various life events, while individuals with a low level of flourishing tend to have a negative view of life and have difficulty managing their emotions.

Keywords: *Flourishing, Professional Helper, Student*.

Copyright © 2024 Coution : Journal of Counseling and Education

PENDAHULUAN

Flourishing merupakan salah satu konsep populer pada psikologi positif. Psikologi positif memiliki awal tujuan yang dipopulerkan oleh (M. E. Seligman, 2002) yakni kebahagian sejati (*authentic happiness*). Namun adanya pembaharuan mengenai dimensi psikologi positif sehingga psikologi positif memiliki tujuan yakni kesejahteraan (*well-being*), dengan tujuan dasar yakni psikologi positif untuk membangun tingkat kesejahteraan dengan level tinggi yang disebut *flourishing* (M. E. Seligman, 2011). (Fowers & Owenz, 2010) menyatakan *Flourishing* sebagai konsep dalam psikologi positif adalah salah satu gambaran dalam kehidupan yang lengkap dengan menciptakan pencapaian kebaikan yang bermanfaat dalam melakukan aktivitas yang memiliki makna dan berkualitas tinggi dalam kehidupan. Maka, flourishing merupakan konsep yang berada dalam psikologi positif dengan menggambarkan kehidupan yang lengkap dengan adanya pencapaian kebaikan dan memiliki manfaat, melalui aktivitas yang bermakna dalam kehidupannya yang memiliki kualitas tinggi. Secara definitif, *flourishing* merupakan kombinasi antara kesejahteraan sosial, emosional dan psikologis. Kesejahteraan sosial yang dimaksud merupakan adanya rasa yang terhubung mengenai interaksi sosial dengan orang lain dan dapat dihargai oleh masyarakat. Emosional yang terdapat dalam flourishing yakni adanya perasaan positif terhadap diri sendiri dan kehidupannya. Serta dilengkapi oleh psikologis yang ditandai dengan fungsi psikologis yang baik dalam menunjang kehidupan. Kata *"flourish"* berasal dari bahasa latin yaitu *"flor"* yang memiliki arti bunga (flower) dan dari bahasa Indo-European yaitu "Bhlo" yang memiliki arti berkembang (*blooming/to bloom*), sehingga *flourishing* memiliki makna yakni bunga yang berkembang (Sekarini et al., 2020). Hal tersebut sesuai dengan definisi *flourishing* yang disampaikan oleh (M. E. Seligman, 2002) bahwa *flourishing* sebagai kondisi ketika seseorang dapat mencapai potensi maksimalnya dan melakukan yang terbaik dalam hidupnya/dapat berfungsi secara penuh.

Flourishing dapat digambarkan sebagai suatu keadaan optimal pada fungsi manusia yang berkaitan dengan kesehatan, generativitas, kinerja, pertumbuhan, resiliensi dengan struktur konseptual yang terdiri dari emosi positif, stabilitas emosi, optimis, resiliensi, harga diri, keterlibatan, kompotensi, makna, dan hubungan positif (Eraslan-Capan, 2016). Menurut Biswas-Diener (2009) *flourishing* berarti suatu keadaan dimana individu memiliki makna dan tujuan, hubungan yang mendukung dan bermanfaat untuk terlibat serta tertarik dalam kehidupan seseorang, dapat berkontribusi pada kesejahteraan orang lain, serta memiliki penerimaan diri, kompetensi, optimisme dan dihormati.

Definisi *flourishing* sejalan dengan definisi kesehatan mental yang disampaikan oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) yaitu adanya keadaan sejahtera pada diri seseorang yang menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi stress secara normal pada kehidupan,

dan produktif dalam bekerja, serta bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi komunitas atau lingkungan sekitarnya. *Flourishing* menggambarkan kemampuan individu untuk berkembang secara optimal, berfungsi seutuhnya, merasakan kenyamanan dan kepuasan dalam menjalani kehidupan (Keyes, 2002). *Flourishing* dideskripsikan sebagai individu yang mampu memanfaatkan seluruh potensi yang dimilikinya demi suatu tujuan dan sangat menikmati perannya dalam menjalani proses tersebut (Smith, 2019).

Maka dapat disimpulkan *flourishing* adalah suatu keadaan dimana individu puas akan kehidupannya, menyadari setiap kemampuan yang dimilikinya dan bersemangat untuk mencapai tujuan dalam hidupnya, memiliki hubungan dan karakteristik pribadi yang positif, serta dapat berkontribusi yang berarti bagi masyarakat disekitarnya. Salah satu yang penting memiliki *flourishing* adalah mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon konselor/*profesional helper*. (Santrock, 2012) berargumen bahwa mahasiswa memiliki beban mental yang lebih besar dibanding masa sebelumnya, yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan harapan, kelelahan mental dan depresi. Dalam penelitian lain juga ditemukan fenomena bahwa mahasiswa memiliki tingkat stress psikologis yang tinggi, hal tersebut menjadi tanda bahwa mahasiswa terindikasi memiliki kesejahteraan yang bermasalah, yang terefleksikan dengan rendahnya flourishing (Soysa & Wilcomb, 2015). Sensor utamanya adalah beban akademik dengan tuntutan beban akademik dan tuntutan lingkungan (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Dalam hal tersebut sangat penting bagi mahasiswa bimbingan dan konseling mencapai kondisi individu memiliki fungsi psikologis, sosial, dan emosional yang positif sehingga mencapai tingkat kesehatan mental yang utuh (*complete mental health*). Sebelum menjadi seorang *profesional helper*, tentunya calon helper harus terlebih dahulu memiliki fungsi psikologis, sosial, dan emosional yang positif serta kesehatan mental yang baik (Herdiansyah & Puteri, 2023).

Menurut Wibowo (2019) salah satu ciri konselor dan penolong pada masa yang mendatang di abad ke-21 adalah menjadi professional kesehatan mental yang siap berada di garis depan bagi siswa di sekolah dan keluarga. Para profesional ini akan menjadi orang pertama yang membantu keluarga dan siswa di sekolah dalam menangani berbagai masalah, mulai dari masalah perkembangan hingga masalah disfungsional yang serius. Hasil studi yang dilakukan oleh Herdiansyah & Puteri (2023) menyoroti pentingnya mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon konselor/*helper* untuk mencapai tingkat *flourishing* dalam hidupnya. Ketika dalam diri individu memiliki *flourishing* yang optimal maka individu mencapai kualitas emosi yang baik, relasi yang positif, makna hidup yang sesuai, tercapainya tujuan hidup, memiliki kualitas dan kuantitas dalam meraih prestasi di perguruan tinggi. Hal tersebut berkaitan dengan mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *helper* karena ketika *flourishing* terwujud dalam diri mahasiswa maka semua fungsi psikologis, sosial, dan emosional mampu membawa dirinya mencapai kesehatan mental yang optimal dan terwujudnya *helper* yang profesional. Studi tersebut juga menemukan bahwa *flourishing* berhubungan positif dengan berbagai variabel yang dapat membantu calon konselor/penolong mencapai tingkat kesejahteraan atau kesehatan mental yang utuh (*complete mental health*). Variabel tersebut seperti *flourishing* berhubungan positif dengan prestasi akademik, tingkat stress yang lebih rendah, mendorong individu untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial, mengurangi resiko gangguan *mood*, dan gangguan kecemasan.

Secara teoritik individu dengan *flourishing* tinggi merupakan individu dapat berfungsi dengan baik, menyadari potensi yang dimilikinya, berusaha memberikan keterlibatan penuh kepada masyarakat, dan menjaga keseimbangan aspek positif dan negatif dalam hidupnya (Satici et al., 2013). Selain itu individu yang memiliki tingkat *flourishing* digambarkan sebagai individu yang memiliki arah hidup yang jelas dan ideal serta memiliki kemampuan mengaktualisasikan diri agar meraih tujuan hidup sesungguhnya (Wolbert et al., 2019). Terlepas dari berbagai faktor luar yang mungkin menghambat dan tidak dapat diprediksi, ketika seseorang mampu memaksimalkan potensinya dan menikmati tanggung jawabnya, maka ia akan berkembang menjadi pribadi yang positif dengan kondisi kesehatan mental yang sesuai dan memuaskan, individu tersebut dapat dikatakan telah mencapai tingkat *flourishing* yang baik (Smith, 2019).

Hal tersebut relevan sebagaimana menurut Myers dan Diener (dalam Jonathan & Mangundjaya, 2023), individu dengan tingkat *flourishing* yang tinggi lebih siap mengendalikan emosi dan menghadapi peristiwa kehidupan dengan mudah. Mereka cenderung mensyukuri berbagai peristiwa positif yang terjadi dalam hidupnya. Sebaliknya, individu dengan tingkat *flourishing* yang rendah cenderung meremehkan hal-hal positif dalam hidup mereka dan memandang sebagian besar peristiwa sebagai hal yang tidak menyenangkan, bahkan ketika mereka mengalami emosi positif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *flourishing* mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan sebagai calon konselor/helper.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini memadukan teknik penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi deskriptif. Keunggulan dalam memadukan teknik dan pendekatan ini adalah teknik penelitian kuantitatif yang fokus dalam pengumpulan data dan analisis data numerik yang kuat untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis yang diajukan, kemudian adanya pendekatan studi deskriptif akan mendukung dalam menjelaskan karakteristik suatu fenomena yang terjadi dengan lebih menjelaskan situasi yang ditemukan (Iskandar et al., 2023). Penelitian deskriptif menurut (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018) merupakan metodologi penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan fakta, kualitas objek, dan frekuensi yang sesuai secara metodis sambil berusaha mengkarakterisasi hal atau subjek yang diselidiki secara objektif. Menurut Jayusman dan Shavab (2020), penelitian deskriptif dapat dilakukan dengan mencari informasi mengenai isu atau gejala saat ini, menguraikan tujuan yang ingin dicapai, mengatur strategi, dan mengumpulkan berbagai data untuk laporan. Dengan ini, dapat dikatakan bahwa penelitian deskriptif adalah segala jenis penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang suatu hal atau topik yang diteliti dengan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya mengenai masalah yang diteliti. Metode penelitian ini diterapkan dalam mengetahui tingkat flourishing pada mahasiswa bimbingan dan konseling dengan alur pengumpulan data yang dilanjutkan dengan analisis data, kemudian menggunakan pendekatan deskriptif untuk menjelaskan secara detail mengenai hasil yang ditemukan dalam data tersebut.

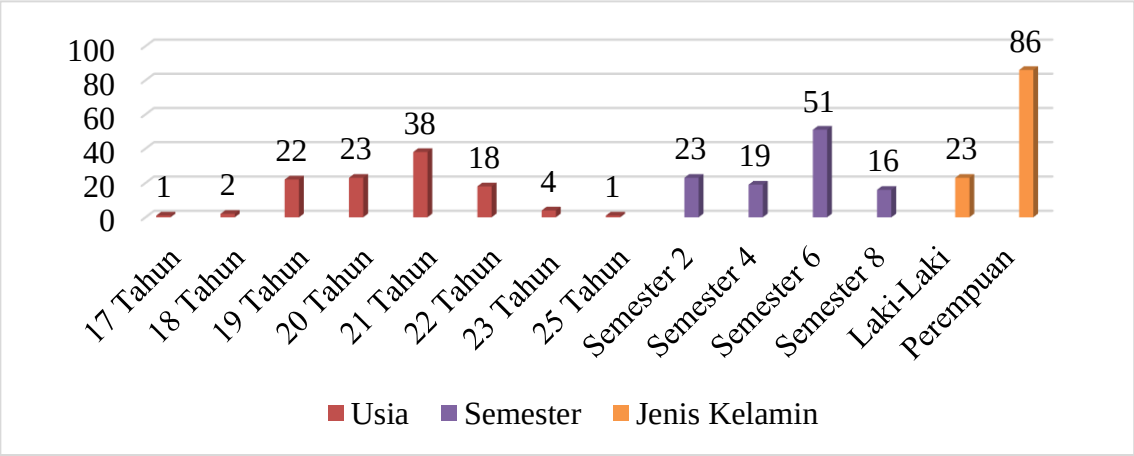
Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui tingkat *flourishing* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan sebagai calon konselor/*helper*. Penelitian ini melibatkan 109 mahasiswa sebagai sampel yang tergabung dalam Angkatan Bimbingan dan Konseling Tahun 2019-2022 Universitas Ahmad Dahlan. Tingkat flourishing

diukur menggunakan skala flourishing yang diadopsi dari (Diener et al., 2010) dengan terdiri dari 8 item yang dibagi menjadi 5 aspek yaitu tujuan dan makna hidup, hubungan positif, keterlibatan, kompetensi, dan optimisme. Skala flourishing menggunakan skala Likert 7 poin, dengan poin 1 menunjukkan "sangat tidak setuju" dan poin 7 menunjukkan "sangat setuju". Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala flourishing menggunakan Google Formulir kepada mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknis analisis deskriptif berbantuan SPSS IBM 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

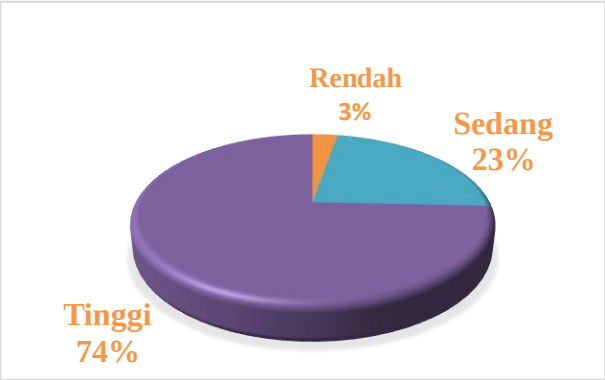
Subjek penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Ahmad Dahlan tahun ajaran 2019–2022. Grafiknya ditunjukkan di bawah ini:

Tabel 1. Grafik Subjek



Grafik di atas menunjukkan bahwa subjek penelitiannya adalah mahasiswa semester 2, 4, 6, dan 8 dengan jumlah perempuan 86 orang, laki-laki 23 orang, dan berusia antara 17 hingga 25 tahun.

Selain itu, hasil persentase dan tingkat flourishing mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Ahmad Dahlan diperoleh berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, berikut hasil persentasenya:



Gambar 1. Persentase Flourishing Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling

Dari data persentase di atas, menunjukan bahwa 74% Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan berada pada kategori tinggi, yang dapat diartikan bahwa mahasiswa tersebut sudah memiliki tingkat kesejahteraan secara sosial, emosional dan psikologis yang baik. Namun masih terdapat 23% yang berada pada kategori sedang dan 3% pada kategori rendah dengan diartikan bahwa mahasiswa belum memiliki tingkat kesejahteraan secara sosial, emosional, dan psikologis yang baik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Zulfa & Prastuti, 2020) dari 160 subjek, ditemui sebanyak 70% menunjukan tingkat *flourishing* dengan kategori sedang, 14.38% tingkat *flourishing* kategori tinggi, dan 15.62% tingkat *flourishing* kategori rendah. Merujuk pada deskripsi data, kesimpulan yang bisa ditarik bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *flourishing* yang berada pada kategori sedang yang bermakna kategori sedang mencerminkan mahasiswa yang cukup merasa sejahtera, bahagia dan puas dengan hidupnya serta memiliki pemikiran yang positif tentang hidupnya, merasa cukup dicintai dan mendapat dukungan dari orang lain, membantu dan memberikan kontribusi bagi orang lain. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti kali ini dengan tujuan untuk mengetahui tingkat *flourishing* mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon penolong, diperoleh hasil bahwa tingkat *flourishing* mahasiswa bimbingan dan konseling berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 74%. Capaian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan *flourishing* mahasiswa bimbingan dan konseling sudah baik. Selain itu, capaian ini menyiratkan bahwa mahasiswa siap menjadi calon konselor/*helper*.

Dalam penelitian yang dilakukan (Ouweneel et al., 2011) memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan dengan mendapat hasil yang menunjukkan terdapat hubungan positif dan kausal antara emosi positif yang merupakan salah satu aspek dari *flourishing* dengan sumber daya pribadi yang berupa *self-efficacy*, harapan, dan optimisme, yang kemudian berpengaruh pada *study engagement*, keterlibatan dalam belajar. *Flourishing* yang tinggi dapat mengoptimalkan pencapaian akademik dan keterlibatan aktif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini berarti bahwa flourishing sangat penting dikembangkan bagi individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi karena dapat mengoptimalkan keberhasilan dalam menyelesaikan pendidikan akademik (Datu, 2018). Tingkat flourishing yang tinggi pada karyawan tentunya akan berdampak baik bagi perusahaan. Karyawan yang flourish mampu memaknai hidup dengan baik, bersyukur atas hidupnya, dan menjalani kehidupan yang tertata dan bahagia. Tingkat flourishing yang tinggi berdampak pada berkurangnya risiko gangguan suasana hati dan gangguan kecemasan (Schotanus-Dijkstra et al., 2016). Hal ini akan berdampak lanjutan pada kinerja karyawan di perusahaan (Fadhillah & Masturah, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan Lyubomirsky, King, dan Diener (dalam Verma & Tiwari, 2017; Zulfa & Prastuti, 2020), individu dengan tingkat *flourishing* yang tinggi lebih besar kemungkinannya untuk lulus perguruan tinggi, mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, dan memiliki tingkat ketidakhadiran yang lebih rendah saat sedang bekerja. Namun, dalam penelitian ini masih terdapat 26% subjek memiliki tingkat *flourishing* sedang hingga rendah, yang menunjukkan kerentanan psikologis ditandai dengan kurangnya makna hidup, hubungan positif, keterlibatan, kompetensi, dan optimisme dalam mencapai *flourishing*. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perlakuan institusional terhadap para mahasiswa ini, seperti menghadiri lokakarya terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan *flourishing* mereka.

Menurut Wibowo (2019) salah satu karakteristik konselor masa depan pada abad 21, adalah professional kesehatan mental yang berada di garis terdepan bagi peserta didik di sekolah dan keluarga, dengan kompleksnya masalah pada peserta didik, baik masalah perkembangan hingga masalah disfungsional yang serius. Sehingga konseling menjadi salah satu penghubung secara profesional yang yang memberdayakan individu, kelompok, dan keluarga agar mencapai kesehatan mental, *well-being*, pendidikan, dan tujuan karir (American Counseling Association, 2013). Maka dari itu kesejahteraan dan kesehatan mental seorang *helper*/konselor menjadi hal utama dan faktor penting yang akan berpengaruh pada proses pemberian layanan atau intervensi.

Selain itu, 15,5 juta remaja Indonesia, atau satu dari tiga, (34,9%) mengalami setidaknya satu masalah kesehatan, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap remaja berusia antara 10 dan 17 tahun yang dilakukan oleh INAMHS (Wahdi et al., 2022), kesehatan mental, termasuk depresi (5,3%), kecemasan (26,7%), stres pasca-trauma (1,8%), masalah perilaku (2,4%), dan masalah yang berkaitan dengan perhatian dan/atau hiperaktif (10,6%). Sementara itu, 2,45 juta remaja Indonesia, atau 5,5% dari total populasi, teridentifikasi menderita penyakit mental. Gangguan jiwa tersebut terdiri dari gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan kecemasan (3,7%), PTSD (0,5%), gangguan perilaku (0,9%), dan ADHD (0,5%). Maka pendekatan teoritis dan pelatihan yang berkaitan dengan kesejahteraan dan kesehatan mental bagi calon konselor/*helper* menjadi jawaban penting sebagai kritik kebutuhan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja yang harus dicapai dalam lingkungan masyarakat, keluarga, hingga sekolah (Efrod, 2003; Wibowo, 2019).

Psikologi positif yang dikembangkan oleh Martin Seligman mencoba mengembalikan hakikat dari tiga tujuan utama psikologi yaitu menyembuhkan penyakit mental, mengembangkan potensi individu, dan membuat kehidupan normal dan memiliki makna kehidupan, yang tujuan tersebut telah lama diabaikan karena setelah perang dunia kedua terjadi pergeseran paradigma dan prioritas tujuan, dimana psikologi akan memfokuskan untuk penyembuhan penyakit mental dampak dari perang dunia. Namun psikologi positif hadir tidak hanya untuk mengembalikan tiga tujuan utama tersebut, tetapi juga mengembangkan potensi dan membuat kehidupan manusia lebih bermakna. Sebagaimana menurut (Sarmadi, 2018) bahwa psikologi positif fokus juga pada upaya mengembangkan, menciptakan, dan menemukan situasi yang positif ke arah lingkungan yang mampu menciptakan kekuatan untuk individu itu sendiri. Konsep populer yang baru-baru ini dibahas dalam psikologi positif yaitu berkaitan dengan *flourishing*, yang didefinisikan sebagai kombinasi antara kesejahteraan sosial, emosional dan psikologis.

Flourishing dapat dilihat dalam kaitannya dengan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan, tidak hanya pada emosi positif, mengejar kesenangan, atau perasaan baik tentang kehidupan. *Flourishing* dapat diartikan sebagai keadaan dimana seseorang dapat berfungsi dengan baik secara psikologis dan sosial. Dari aspek sosial, *flourishing* memiliki ciri seperti adanya hubungan yang mendukung dan bermanfaat, berkontribusi pada kebahagiaan orang lain, dan dihormati oleh orang lain (Eraslan-Capan, 2016). Sehingga individu yang *flourishing* secara umum memiliki hubungan *interpersonal y*ang lebih memuaskan.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Keyes, (2002) bahwa *flourishing* sebagai tingkat tertinggi dari kesejahteraan yang melambangkan kesehatan mental. Selain itu menurut Effendy (2016) *flourishing* lebih tepat sebagai tingkat tertinggi dari kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hal tersebut pada intinya *flourishing* merupakan tingkat tertinggi dari *well-being* yang dapat mencerminkan mental health atau subjektif *well-being*. Mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon konselor/*helper* tentunya harus memiliki tingkat kesejahteraan dan kesehatan mental yang baik.

Menurut Diener et al. (2010) *flourishing* terdiri dari lima aspek yaitu *purpose and meaning in life, positive relationship, engagement, competence,* dan *optimism.* Selain itu, Keyes (2003) juga menyatakan bahwa *flourishing* terdiri dari berbagai aspek yaitu kesejahteraan emosional (afek positif, kepuasan hidup, dan kebahagiaan), kemudian kesejahteraan psikologis (hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri), dan kesejahteraan sosial (integrasi sosial, koherensi sosial, kontribusi sosial, aktualisasi sosial, dan penerimaan sosial). Dan menurut M. Seligman (2018) bahwa konsep *flourishing* terdiri dari aspek *positive emotion, engagement, relationship, meaningfulness* dan *accomplishment* (PERMA).

Kondisi *flourishing* yang dialami seseorang disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor sosio-demografis, kepribadian, dan situasional (Schotanus-Dijkstra et al., 2016). Selain itu, ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan seseorang. Faktor-faktor ini dapat dibagi menjadi dua kategori – faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan terhadap masa kini. Faktor-faktor tersebut berkaitan dengan pola pikir dan sikap individu terhadap kehidupan. Sedangkan faktor eksternal meliputi uang, pernikahan, hubungan sosial, dan demografi seperti usia, kesehatan, pendidikan, jenis kelamin, ras, dan agama. Faktor-faktor ini berkaitan dengan lingkungan eksternal seseorang dan lingkungan tempat mereka berada. Penting untuk mempertimbangkan faktor internal dan eksternal ketika berupaya meningkatkan kesejahteraan dan *flourishing* seseorang. (Diener et al., 2010; Masturah & Hudaniah, 2022; M. E. Seligman, 2011). Beberapa penelitian lain menunjukan bahwa *self-compassion* (Verma & Tiwari, 2017; Zulfa & Prastuti, 2020), *self-efficacy* (Soysa & Wilcomb, 2015), keberanian dan harga diri (Parola & Marcionetti, 2022), keterlibatan emosional, kepuasan hidup, dan positive affect (Datu, 2018) berkontribusi terhadap tinggi rendahnya *flourishing* seseorang.

Berdasarkan item pernyataan pada *flourishing scale* dijelaskan bahwa pertama, *"saya menjalani kehidupan yang bertujuan dan bermakna"*. Pernyataan ini sangat reflektif bahwa *helper* atau calon *helper* perlu memiliki tujuan dan makna dalam hidupnya, karena pribadi yang memiliki makna hidup (*meaningful life*) dianggap menjadi gambaran kepribadian ideal (Puspitasari, 2022). *Helper* atau calon *helper* yang hidupnya bermakna akan mampu menetapkan tujuan hidup yang terencana dan jelas dan akan selalu termotivasi untuk memperjuangkan tujuan hidupnya, sehingga dapat menjalani kehidupannya dengan baik tanpa mengalami kekosongan atau kehampaan eksistensial yang bisa berdampak pada terganggunya kesehatan mental (Pasmawati, 2015). Selain itu, dapat menghadapi setiap kegagalan dalam hidupnya dengan mengevaluasi kembali dan mencari kehidupan yang bermakna hingga menyehatkan bagi dirinya, sehingga dalam proses pemberian layanan atau intervensi dapat memberikan motivasi kepada konseli dalam menemukan makna hidupnya, sebagaimana pada hakikatnya tujuan konseling adalah untuk membantu konseli agar bisa memaknai dirinya dan lingkungannya. Supaya mampu memaknai diri dan lingkungannya seorang konseli harus mengerti makna hidupnya.

Kedua, *"hubungan sosial saya mendukung dan bermanfaat"*. Pernyataan ini menggambarkan bahwa *helper*/calon *helper* harus memiliki kualitas hubungan sosial yang positif yang dapat mendukung serta bermanfaat dalam kehidupannya terutama dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling. Hubungan sosial yang positif tentunya sangat diperlukan, selain sebagai karakteristik konselor profesional abad 21 yaitu sebagai pemimpin kolaborasi (Wibowo, 2019), juga sebagai pendukung dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dapat menciptakan suasana nyaman, memiliki sikap menghargai dan empati yang tinggi, dan dapat menerima konseli apa adanya (*unconditional positive regards*).

Ketiga, *"saya secara aktif berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain"*. Pernyataan ini sangat reflektif bahwa *helper*/calon *helper* memiliki peran dalam membantu seseorang untuk mengembangkan keterampilan dan kekuatan batin yang ada dalam dirinya sehingga mampu menjadikan kebahagiaan dalam kehidupan dirinya dan orang lain, sehingga dalam proses pemberian layanan atau intervensi dapat membantu konseli dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal atau dapat membantu dalam mengembangkan kapasitas dan menggunakan segala potensi yang dimilikinya untuk kehidupan saat ini ataupun di masa depan. Jika ditinjau dalam konteks sekolah, maka memiliki peran dalam membantu peserta didik menjadi pribadi yang lebih baik dan maju dalam bidang akademik, memiliki hubungan yang baik dengan guru atau teman sebayanya, dapat berkembang dengan merasa lebih aman, percaya bahwa pendidikan yang sedang mereka jalani sesuai dengan masa depannya, dan dapat menghadapi masalah yang lebih sedikit di sekolah serta meraih nilai yang lebih baik (Lapan, Gybers & Petroskin, 2001; Gladding, 2009; dalam Wibowo, 2019)

Keempat, *"Saya kompeten dan cakap dalam kegiatan yang penting bagi saya"*. Pernyataan ini menggambarkan bahwa *helper*/calon *helper* dapat menampilkan kinerja yang berkualitas tinggi, sehingga dalam proses pemberian layanan atau intervensi bersemangat dan disiplin serta menampilkan tindakan yang cerdas, kreatif, inovatif, dan produktif.

Pernyataan kelima, *"Saya terlibat dan tertarik dengan kegiatan sehari-hari saya"* dan pernyataan Keenam, *"Saya orang baik dan menjalani kehidupan yang baik"*, memiliki kesamaan makna, bahwa pernyataan ini menggambarkan *helper* maupun calon *helper* harus memiliki kepribadian yang baik, karena dalam proses pemberian layanan, konselor/*helper* merupakan model bagi konseli dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupannya sehari-hari. Perilaku konselor/*helper* baik ucapan atau tingkah laku merupakan contoh/rujukan bagi orang lain khususnya peserta didik, sehingga sebagai calon *helper* harus mempersiapkan diri dan membenahi kepribadiannya karena ucapan dan tingkah laku yang baik dari seorang konselor/*helper* mendorong konseli untuk mengikuti ucapan dan perilaku yang sama (Makhmudah, 2017).

Ketujuh, *"saya optimis tentang masa depan"*. Pernyataan ini sangat reflektif bahwa *helper* maupun calon *helper* perlu memiliki rasa optimisme, sehingga dalam proses pemberian layanan atau intervensi menumbuhkan harapan keberhasilan di masa depan. Jika ditinjau dari tujuan konseling, bahwa layanan tersebut memiliki esensi "pemberdayaan/*empowerment*".

Dan yang terakhir *"Orang-orang menghormati saya"*. Pernyataan ini dapat dimaknai bahwa sebelum mendapat penghormatan dari orang lain, seorang *helper* harus terlebih dahulu dapat menghormati orang lain. Salah satu bentuk penghormatan yaitu memiliki sikap *respect*. Seorang *heper*/calon *helper* harus memiliki sikap *respect* sebagai upaya pengembangan

dirinya dan menjadi proses humanis dalam proses konseling. Eliasa (2011) mengartikan *respect* sebagai mengakui, menghargai, dan menerima konseli apa adanya. Artinya, penting untuk menghindari intimidasi terhadap konseli dan menerima pendapat serta pandangan mereka tanpa menghakimi atau mengkritik. Penting juga untuk bersikap terbuka dalam berkomunikasi dengan konseli dan menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis yang memberikan pengalaman sukses bagi konseli. Menurut Eliasa, rasa hormat lebih dari sekedar menghormati akademisi dan mencakup seluruh aspek kehidupan konseli. Dengan menunjukkan rasa hormat kepada konseli, konselor dapat menciptakan lingkungan positif dan suportif yang dapat membantu konseli merasa didengarkan dan dipahami. Individu yang memiliki respect, cenderung memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan, yang mana kebebasan dalam menentukan pilihan akan menjadi dasar bagi individu untuk bertanggung jawab dalam membuat keputusan atau menentukan pilihan ketika menghadapi klien (Suyasa, 2019). Sehingga *respect* menjadi sikap yang penting yang perlu dikembangkan oleh calon *helper*, karena dengan memiliki sikap *respect*, maka *helper* dapat dihormati oleh orang lain khususnya konseli.

Sebuah penelitian mengemukakan bahwa keberanian dan harga diri dapat memprediksi flourishing (Parola & Marcionetti, 2022). Selain itu, kepribadian (Umucu et al., 2019), keterlibatan emosional, kepuasan hidup, dan *positive affect* (Datu, 2018) mempengaruhi bagaimana individu *flourish.* Seperti yang telah dipaparkan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap hidupnya, maka setiap individu akan memiliki penilaian dan tujuan yang berbeda. Kepuasan hidup ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *flourishing* dengan makna, ketika individu belum merasa puas akan hidupnya saat ini, ia belum bisa bertumbuh secara maksimal. Pada akhirnya, penelitian ini menyoroti pentingnya kepuasan hidup dalam mendukung kehidupan yang sejahtera bagi subjek penelitian dan masyarakat umum. Penelitian ini menekankan perlunya individu mengupayakan kepuasan hidup sebagai sarana pertumbuhan pribadi atau mencapai *flourishing*. Mengidentifikasi apa yang penting dan berarti bagi mereka. Sehingga pencapaian kepuasan hidup dapat mengarah pada kemajuan dan rasa kesejahteraan yang lebih besar secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Flourishing sebagai tingkat tertinggi dari kesejahteraan yang mencakup kesejahteraan psikologis, sosial dan emosional serta gambaran kesehatan mental tertinggi, menjadi hal yang penting dimiliki oleh *helper*/calon *helper*. *Helper*/calon *helper* yang memiliki *flourishing* dalam dirinya memiliki karakteristik yaitu mampu mengontrol emosi, sosial, dan kesejahteraan psikologis yang tinggi. *Flourishing* merupakan pengalaman hidup yang berjalan dengan baik dengan dikombinasi dari perasaan baik *(good feeling)* sehingga kehidupan akan berjalan efektif. Proses pemberian layanan atau intervensi yang diberikan oleh seorang *helper* yang *flourishing* akan jauh berjalan dengan baik dan berdampak positif bagi konseli dibandingkan dengan *helper*/calon *helper* yang memiliki tingkat *flourishing* rendah.

Selain itu, dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat *flourishing* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan berada pada kategori tinggi dengan jumlah 74%. Namun masih terdapat beberapa mahasiswa yang ditemukan berada pada kategori sedang sebanyak 23% dan 3% pada kategori rendah, sehingga diperlukan sebuah layanan atau intervensi dalam meningkatkan tingkat *flourishing* tersebut. Implikasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan mahasiswa dalam kategori sedang dan rendah adalah dengan

memberikan pelatihan atau layanan bagi mahasiswa. Keberhasilan layanan juga ditentukan dari pengelolaan kondisi psikologis *helper* termasuk konselor yang sejahtera secara psikologis dalam membersamai klien.

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan kajian terkait dengan cara atau intervensi yang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa keterampilan konseling, teknik konseling, dan kearifan lokal sebagai upaya dalam meningkatkan *flourishing pada* mahasiswa. Selain itu, perlu dilakukan penelitian korelasional dengan menghubungkan beberapa variabel yang relevan seperti kepribadian, *self-compassion*, *growth mindset* dan religiusitas baik dalam setting siswa, mahasiswa, atau dalam setting khusus.

DAFTAR PUSTAKA

American School Counseling Association. (2010b). The professional school counselor and students with special needs (Position statement). Retrieved from www.schoolcounselor.org/files/ PositionStatements.pdf.

Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *39*, 247–266.

Datu, J. A. D. (2018). Flourishing is associated with higher academic achievement and engagement in Filipino undergraduate and high school students. *Journal of Happiness Studies*, *19*(1), 27–39.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*, 143–156.

Effendy, N. (2016). Konsep flourishing dalam psikologi positif: Subjective well-being atau berbeda. *Seminar Asean Psychology & Humanity*, *2004*, 326–333.

Eraslan-Capan, B. (2016). Social connectedness and flourishing: The mediating role of hopelessness. *Universal Journal of Educational Research*, *4*(5), 933–940.

Fadhillah, N. S., & Masturah, A. N. (2023). Kepuasan Hidup dan Flourishing pada Karyawan Tambang. *PSIKODIMENSIA*, *22*(1), 96–102.

Fowers, B. J., & Owenz, M. B. (2010). A Eudaimonic Theory of Marital Quality. *Journal of Family Theory & Review*, *2*(4), 334–352. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00065.x

Herdiansyah, D., & Puteri, N. H. (2023). Flourishing Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Sebagai Calon Helper. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *6*(1), 8–17.

Iskandar, A., Fitriani, R., Ida, N., & Sitompul, P. H. S. (2023). *Dasar Metode Penelitian*. Yayasan Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.

Jonathan, L., & Mangundjaya, W. L. (2023). RASA BERSYUKUR SEBAGAI PREDIKTOR FLOURISHING PADA DEWASA AWAL. *EZRA SCIENCE BULLETIN*, *1*(2).

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207–222.

Keyes, C. L. (2003). *Complete mental health: An agenda for the 21st century*.

Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *5*(1), 1–4.

Makhmudah, U. (2017). Mempersiapkan Kompetensi Kepribadian Calon Konselor untuk Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA). *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, *1*(1), 71.

Masturah, A. N., & Hudaniah, H. (2022). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Flourishing pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, *2*(1).

Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, *6*(2), 142–153. https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558847

Parola, A., & Marcionetti, J. (2022). Positive resources for flourishing: The effect of courage, self-esteem, and career adaptability in adolescence. *Societies*, *13*(1), 5.

Pasmawati, H. (2015). Pendekatan Logoteraphy dalam Konseling. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, *15*(1), 53–64.

Santrock, J. W. (2012). Perkembangan Masa-Hidup, Edisi ketiga belas. *Jakarta: Erlangga*.

Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga.

Satici, S., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, *53*(4).

Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, *17*(4), 1351–1370. https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3

Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif. *Psycho Idea*, *18*(2), 124–134.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(4), 333–335. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Smith, C. (2019). *To flourish or destruct: A personalist theory of human goods, motivations, failure, and evil*. University of Chicago Press.

Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, *6*(2), 217–226. https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1

Umucu, E., Grenawalt, T. A., Reyes, A., Tansey, T., Brooks, J., Lee, B., Gleason, C., & Chan, F. (2019). Flourishing in Student Veterans With and Without Service-Connected Disability: Psychometric Validation of the Flourishing Scale and Exploration of Its Relationships With Personality and Disability. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, *63*(1), 3–12. https://doi.org/10.1177/0034355218808061

Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. *The International Journal of Indian Psychology*, *4*(3), 10–29.

Wahdi, A. E., Setyawan, A., Putri, Y. A., & Wilopo, S. A. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian.* Pusat Kesehatan Reproduksi.

Wibowo, M. E. (2019). *KONSELOR PROFESIONAL ABAD 21*. Unnes Press.

Wolbert, L. S., De Ruyter, D. J., & Schinkel, A. (2019). What Kind of Theory Should Theory on Education for Human Flourishing Be? *British Journal of Educational Studies*, *67*(1), 25–39. https://doi.org/10.1080/00071005.2017.1390061

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, *1*(2), 83–90.

Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). â€ Welas Asih Diriâ€™ dan â€ Bertumbuhâ€™: Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *MEDIAPSI*, *6*(1), 71–78.