

Flourishing* Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Sebagai Calon *Helper

Diki Herdiansyah¹, Nurul Hanifah Puteri²

Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Abstrak

Flourishing adalah ketika individu mencapai kesehatan mental yang utuh dengan memiliki fungsi psikologis, sosial, dan emosional yang positif serta mampu mengatur dirinya sendiri. Calon *helper* penting dalam mencapai tingkat *flourishing*, karena ketika memiliki *flourishing* dalam diri mereka, berarti sudah memiliki fungsi psikologis, sosial dan emosional positif dalam dirinya yang akan membantunya ketika menjadi *professional helper*. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya *flourishing* bagi mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *helper*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *literatur review*, teknik pengumpulan data dengan mengkaji jurnal-jurnal yang terdapat di Google Scholar antara tahun 2017-2023 dengan kata kunci "*flourishing*" dan analisis data menggunakan analisis isi yang merangkum pembahasan yang bersifat mendalam terhadap informasi yang terdapat pada jurnal yang sudah ditentukan. Sehingga didapatkan tujuh jurnal yang relevan yang dapat menjawab pertanyaan peneliti. Hasil dari penelitian ini adalah diketahui pentingnya *flourishing* bagi mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *helper* serta perlu adanya dukungan kepada mahasiswa bimbingan dan konseling untuk mencapai *flourishing*. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mencapai *flourishing* yaitu dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif dan memberikan kesempatan yang optimal untuk memiliki dukungan akademis dan sosial, sehingga dapat menjadi *professional helper* dengan mencapai *flourishing*. Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi bahan kajian bagi penelitian selanjutnya untuk menguji secara empiris tingkat *flourishing* pada mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *helper*.

Kata kunci : *Flourishing*, mahasiswa bimbingan dan konseling, *helper*.

Abstract

Flourishing is when individuals achieve complete mental health by having positive psychological, social and emotional functioning and being able to regulate themselves. It is important for prospective helpers to reach a *flourishing* level, because when they have *flourishing* within themselves, it means they already have positive psychological, social and emotional functions within themselves which will help them when they become professional helpers. So this research aims to determine the importance of *flourishing* for guidance and counseling students as prospective students. The method used in this research is a literature review, data collection techniques by examining journals found on Google Scholar between 2017-2023 with the keyword "*flourishing*" and data analysis using content analysis which summarizes in-depth discussion of the information contained in the specified journal. So we obtained seven relevant journals that could answer the researchers' questions. The results of this research show the importance of *flourishing* for guidance and counseling students as potential helpers and the need for support for guidance and counseling students to achieve *flourishing*. The way that can be done to achieve *flourishing* is by creating a conducive environment and providing optimal opportunities to have academic and social support, so that you can become a professional helper by achieving *flourishing*. The findings in this research can be used as study material for further research to empirically test the level of growth in guidance and counseling students as potential helpers.

Key: *Flourishing*, guidance and counseling students, *helper*.

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia telah mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera yang mana individu menyadari kemampuan yang dimilikinya, serta dapat memiliki kemampuan dalam mengatasi tekanan dalam hidup, mampu bekerja produktif dan bermanfaat, serta dapat berkontribusi untuk lingkungannya. Menurut Santini et al. (2020) menyatakan bahwa definisi tersebut dibangun di atas dua filosofi lama dalam penelitian kesejahteraan dan psikologi positif yaitu konsep kesejahteraan hedonic yang didasarkan pada keadaan emosi positif seperti kebahagiaan, dan konsep kesejahteraan eudaimonic yang berfokus pada fungsi positif dalam diri individu, pengalaman dan fungsi sosial.

Mahasiswa sebagai peserta didik yang mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi dapat berdampak pada terjadinya perubahan-perubahan seperti perubahan fisik, psikologis, sosial dan emosional yang dapat menyebabkan munculnya berbagai permasalahan dalam dinamika perkembangan khususnya berkaitan dengan kesehatan mental. Permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa yakni masalah interpersonal, gangguan *mood*, mengalami stress dan kecemasan, gangguan konsep diri, masalah interpersonal, masalah makan, gejala depresi dan masalah psikologis lainnya yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademiknya (Hartanto et al., 2021). Selain itu mahasiswa juga berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal atau berada pada masa *emerging adulthood* (Siagian et al., 2022).

Hasil survei yang dilakukan oleh National Adolescent Mental Health (2022) menemukan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki satu masalah berkaitan dengan kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja di Indonesia memiliki satu masalah gangguan mental, dari berbagai jenis masalah kesehatan mental dan gangguan mental yang diteliti, masalah yang berkaitan dengan kecemasan merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh remaja Indonesia, yaitu sebesar (26,7%). Sehingga perlunya kesejahteraan dalam kehidupan mahasiswa, karena kesejahteraan yang *holistic* akan mewujudkan kondisi yang terintegrasi antara fisik, psikis, sosial dan spiritual yang dapat menjadikan mahasiswa mampu menjalani kehidupan dengan utuh dan berkembang dengan optimal (Wahyuni et al., 2018).

Sebagaimana menurut Fakhriyani (2019) bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan dalam diri manusia baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dan selaras dengan perkembangan orang lain agar individu dapat melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar. Aspek yang penting dikembangkan dalam mencapai kesehatan mental yang tinggi adalah adanya upaya pengembangan kesejahteraan yang *holistic* mencakup kesejahteraan psikologis, sosial dan emosional. Karena tingkat kesejahteraan yang baik akan berkontribusi pada penurunan masalah yang sedang dihadapi oleh seseorang secara signifikan dan berkolerasi negatif dengan masalah kesehatan (Wahyuni et al., 2018). Kesejahteraan yang ada pada psikologi positif digambarkan dalam *flourishing* yang merupakan level kesejahteraan tertinggi.

Menurut Seligman (2002) menjelaskan bahwa *flourishing* merupakan kondisi individu dalam pencapaian perkembangan yang optimal. Fowers & Owenz (2010) mendefinisikan *flourishing* merupakan konsep pada psikologi positif yang menghadirkan gambaran kehidupan yang sempurna dengan adanya kebaikan yang bermanfaat dari aktivitas yang bermakna dalam kualitas persahabatan. Huppert dan So (dalam Sekarini et al., 2020) menjelaskan bahwa ada 10 komponen *flourishing* yakni kompetensi, kestabilan emosi, keterlibatan, makna, optimisme, emosi positif, hubungan positif, ketahanan, harga diri, dan vitalitas. Sehingga komponen dalam *flourishing* menjadi unsur yang sangat penting yang dapat membantu seseorang untuk memiliki berfungsi secara optimal dan adanya kesejahteraan yang tinggi baik pada psikologis, emosional, dan sosial (Keyes, 2002).

Hal ini menunjukkan bahwa *flourishing* merupakan tingkat kesejahteraan yang paling tinggi (Huppert & So, 2009) dan melambangkan kesehatan mental yang tinggi (Keyes, 2002). Dengan hal tersebut, orang yang memiliki emosi positif yang tinggi dan fungsi psikologis dan sosial yang baik memiliki *complete mental health* dan kesejahteraan yang sempurna. Model *flourishing* yang dikembangkan oleh Keyes memiliki penekanan lebih besar pada kesejahteraan sosial dibandingkan dengan model lain, sehingga model tersebut sejalan dengan definisi kesehatan mental WHO yang menjelaskan ketika individu sehat secara mental adalah individu yang mampu mewujudkan fungsi dengan baik pada

kehidupannya, tetapi tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan emosional atau psikologis saja, individu juga harus berfungsi dengan baik dengan lingkungannya (Santini et al., 2020)

Menurut Keyes (2002) individu yang memiliki kesehatan mental yang tinggi dan penyakit mental yang rendah disebut *flourishing* dalam hidup, sedangkan individu yang memiliki kesehatan mental yang rendah dan gejala penyakit mental yang tinggi disebut sebagai *laungishing* (Grant, 2020). Dimensi penyakit mental diwakili oleh ada atau tidaknya gejala yang mengindikasikan depresi; misalnya, anhedonia, insomnia, atau hipersomnia. *Laungishing* didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu tidak memiliki emosi positif terhadap kehidupan, tidak berfungsi dengan baik secara psikologis atau sosial. Sedangkan *Flourishing* merupakan sebagai suatu keadaan ketika seseorang memiliki emosi positif dan berfungsi secara psikologis dan social dengan baik (Grant, 2020; Keyes, 2004).

Individu dengan tingkat *flourishing* yang tinggi berarti individu tersebut memiliki fungsi psikologis, sosial, dan emosional positif yang baik sehingga memiliki kesehatan mental yang utuh (*complete mental health*) (Huppert, 2009; Keyes & Brim, 2002; Ryff & Singer, 1998; dalam Effendy, 2016). Selain itu, individu yang *flourishing* biasanya memiliki kemampuan belajar yang baik, bekerja dengan produktif, memiliki hubungan sosial lebih baik, mampu memberi kontribusi kepada komunitasnya dan harapan hidup dan kesehatan yang lebih baik (Huppert, 2009). Menurut Keyes (2007) bahwa individu *flourishing* bukan hanya merasa baik-baik saja, tetapi juga individu melakukan hal yang baik, seperti mengatur emosi positif dalam diri dan memberikan kontribusi yang membangun bagi lingkungan sekitarnya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Gokcen et al. (2012) yang menemukan adanya perbedaan kualitas akademik pada mahasiswa yang *flourish* dan mahasiswa yang tidak *flourish*. Pada mahasiswa yang memiliki *flourish* akan berperilaku dan bersikap untuk berkomitmen dalam belajar, memiliki vitalitas, dan berorientasi dalam perkembangan diri. Sedangkan mahasiswa yang tidak *flourish* akan berperilaku yang menunjukkan kurangnya ketertarikan dan keterlibatan yang menjadikan individu malas, menarik diri, serta tidak ingin berjuang agar kehidupannya lebih maju.

Penelitian yang membahas *flourishing* memfokuskan pada individu yang mengalami beberapa tantangan selama tahap perkembangan, seperti penelitian yang dilakukan Nelson & Padilla-Walker (2013) yang mana menyelidiki orang-orang saat mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa atau yang dikenal sebagai *Emerging adulthood*, yang mana penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang *flourish* akan melakukan hal baik, meskipun mereka menghadapi banyak tantangan selama masa transisi yang mana sering di pengaruhi dengan energi negatif. Sedangkan individu yang tidak *flourish* akan mengalami perilaku *floundering* yang berkaitan pada perilaku menyimpang seperti mengonsumsi minuman keras, penggunaan obat terlarang, seks bebas, dan kecanduan *game* online. Pada penelitian oleh Keyes (2002) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *flourishing* yang rendah akan meningkatkan kemungkinan mengalami depresi. Selain itu individu dengan tingkat *flourishing* yang rendah sering kali merasa tidak puas dengan keadaannya, sulit menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain, dan lebih rentan terhadap tekanan sosial (Ryff & Singer, 2000). Bimbingan dan konseling tentunya memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi kondisi-kondisi tersebut. Namun, seorang calon konselor/calon *professional helper* yang akan memberikan bantuan tentu harus dipastikan memiliki kemampuan dan kesehatan mental yang baik. Maka dari itu calon konselor/*helper* perlu mencapai tingkat *flourishing* sebagai tingkat kesejahteraan tertinggi. Sehingga berdasarkan kajian di atas, hal tersebut menjadi perhatian khusus bagi penulis, dan menjadikan tujuan penelitian kali ini yaitu untuk mengetahui pentingnya *flourishing* bagi mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *helper*.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan jenis *literatur review*. *Literatur review* merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008). Maka *literatur review* merupakan teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan atau meringkat studi-studi primer yang menyajikan data dan fakta yang ada secara komprehensif. Sebagai penelitian *literatur review*, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mencari

data mengenai hal-hal berupa catatan, buku, makalah, atau artikel, jurnal dan sebagainya. Peneliti telah menentukan variabel yang akan diteliti untuk mengumpulkan data yaitu *flourishing* dengan jenis metode penelitian kuantitatif dan kualitatif yang diterbitkan sejak tahun 2017-2023 yang diperoleh dari mesin pencari *Google Scholar* dan ditemukan 117.000 artikel dengan kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian adalah "*flourishing*". Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah metode analisis isi (*content analysis*). Artikel-artikel tersebut disaring untuk mendapatkan artikel yang paling relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian, "Pentingnya *flourishing* bagi mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *helper*". Dalam penelitian ini ditemukan tujuh artikel yang relevan dipilih untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hasil pencarian tersebut kemudian di *review* oleh peneliti untuk dideskripsikan dalam pembahasan.

HASIL

Data yang diolah dalam penelitian ini diperoleh dari tujuh artikel yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Artikel Kajian

No	Penulis	Judul	Tujuan dan Metode	Hasil Temuan
1.	Schotanus-Dijkstra et al (2017)	<i>The longitudinal relationship between flourishing mental health and incident mood, anxiety and substance use disorders</i>	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan longitudinal antara kesehatan mental yang <i>flourishing</i> dengan suasana hati, kecemasan, dan gangguan penggunaan narkoba. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan melalui wawancara.	Salah satu temuan dalam penelitian ini yaitu menemukan bahwa tingkat <i>flourishing</i> yang tinggi akan berdampak pada mengurangi resiko gangguan <i>mood</i> /suasana hati sebesar 28% dan gangguan kecemasan sebesar 53%, namun tidak signifikan dalam memprediksi gangguan penggunaan narkoba.
2.	Kuettel et al (2021)	<i>To Flourish or Languish, that is the question: exploring the mental health profiles of Danish elite athletes</i>	Penelitian ini memiliki tujuan yakni menemukan prevalensi kecemasan dan gejala depresi pada atlet pria dan wanita, mengetahui profil laten atlet berdasarkan kesehatan mental dan gejala penyakit mental, serta mengetahui apakah profil yang berbeda dan bervariasi mampu menjadi pelindung dan faktor risiko mengenai kesehatan mental. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif desain penelitian <i>cross-sectional</i> .	Temuan dalam penelitian ini salah satunya menemukan bahwa pada atlet yang memiliki <i>flourishing</i> , mereka memiliki tingkat stress yang lebih rendah, dan mendapatkan dukungan yang lebih tinggi dari lingkungannya dari pada atlet yang <i>languishing</i> .

No	Penulis	Judul	Tujuan dan Metode	Hasil Temuan
3.	Datu (2018)	<i>Flourishing is associated with higher academic achievement and engagement in Filipino undergraduate and high school students</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan <i>flourishing</i> dengan hasil akademik yang relevan (yaitu, prestasi akademik yang dirasakan, prestasi akademik, keterlibatan perilaku, dan keterlibatan emosional) di kalangan mahasiswa Filipina dan siswa sekolah menengah. Metode yang digunakan adalah penelitaian kuantitatif dengan jenis penelitian koresional.	Temuan utama dari penelitian ini yaitu menemukan <i>flourishing</i> memiliki hubungan yang positif dengan prestasi akademik dan <i>flourishing</i> terkait dengan keterlibatan perilaku dan emosional yang lebih besar dalam konteks pendidikan.
4.	Knoesen & Naudé (2018)	<i>Experiences of flourishing and languishing during the first year at university.</i>	Tujuan dari penelitian ini untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam mengalami masa <i>languishing</i> dan <i>flourishing</i> satu tahun pertama di universitas. Metode dalam penelitian kali ini adalah penelitian kualitatif yang mana dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara secara mendalam dan naturalistik mengeksplorasi pengalaman, pemikiran, cerita, dan suara pada subjek.	Penelitian ini menemukan bahwa pada tahun pertama di universitas, mahasiswa akan mengalami masa <i>languishing</i> dan <i>flourishing</i> . Namun mahasiswa lebih rentan mengalami <i>languishing</i> , terutama disaat mengawali karirnya, menghadapi tantangan dan kesulitan-kesulitan besar, merasa kewalahan dalam hal akademik, dan terisolasi secara sosial. Akan tetapi disaat mahasiswa mencapai penguasaan akademik, mengalami pertumbuhan dan mencapai kemandirian secara pribadi serta mendapatkan sistem dukungan sosial, mahasiswa mulai mengalami <i>flourishing</i> .
5.	VanderWeele (2020)	<i>Activities for flourishing: An evidence-based guide</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas-aktivitas berbasis bukti yang dapat membantu dalam meningkatkan <i>flourishing</i> .	Penelitian ini menemukan berbagai aktivitas atau intervensi yang dapat dilakukan untuk mencapai <i>flourishing</i> . Kegiatan tersebut seperti: <ol style="list-style-type: none"> 1. aktivitas kognitif yang terdiri dari bersyukur atas berbagai kejadian yang telah terjadi, menikmati dan mengenali apa yang baik dalam situasi saat ini, dan membayangkan diri sebaik mungkin untuk masa depan.

No	Penulis	Judul	Tujuan dan Metode	Hasil Temuan
				<p>2. Aktivitas perilaku seperti mencari kebaikan dalam diri sendiri yaitu <i>character strengths</i> and <i>virtue</i>, dan berbuat baik terhadap sesama dan dapat bermanfaat untuk masyarakat.</p> <p>3. Aktivitas terkait dengan hubungan dan kelembagaan seperti pada membina hubungan baik dengan orang lain di lingkungan termasuk pekerjaan, pernikahan, dan komunitas keagamaan.</p> <p>4. Intervensi yang dapat membantu dalam mengatasi berbagai bentuk tekanan psikologis seperti kesedihan dengan <i>depression recovery</i>, ketakutan dengan <i>anxiety recovery</i>, dan kemarahan dengan <i>forgiveness</i>.</p>
6.	Mock & Smale (2023)	<i>The relationship of diverse leisure activities with flourishing.</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara beberapa aktivitas waktu luang seperti waktu luang sosial, waktu luang budaya, waktu luang di rumah, waktu luang yang aktif secara fisik, dan rekreasi berbasis media dengan <i>flourishing</i> . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.	Individu yang lebih aktif dalam kegiatan sosial seperti bersosialisasi dengan teman, keterlibatan yang lebih sering dalam kegiatan budaya seperti menghadiri konser musik atau mengunjungi museum, dan lebih banyak latihan fisik berkaitan dengan memiliki tingkat <i>flourishing</i> yang lebih tinggi dan kemungkinan lebih rendah tingkat <i>languishing</i> . Sebaliknya, semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bergain game, menonton televisi, semakin kecil kemungkinan orang tersebut berada dalam kategori <i>flourishing</i> dan semakin besar kemungkinan mereka berada dalam kategori <i>languishing</i> .
7.	Hori et al (2019)	<i>Association between flourishing mental health and occupational stress among workers of Tsukuba Science City, Japan: a cross-</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat prevalensi peningkatan kesehatan mental dan hubungan antara peningkatan kesehatan mental dengan stress kerja	Penelitian kami mengungkapkan bahwa 12,4% pekerja di Tsukuba Science City memiliki kesehatan mental yang baik, dan penelitian ini juga menemukan bahwa pekerja yang <i>flourishing</i> , mereka bisa lebih menikmati pekerjaannya, lebih

No	Penulis	Judul	Tujuan dan Metode	Hasil Temuan
		<i>sectional study.</i>	di kalangan pekerja jepang. Penelitian ini menggunakan penelitian <i>cross-sectional study.</i>	sedikit konflik dengan orang lain, memiliki kontrol terhadap pekerjaannya, memiliki tekanan pekerjaan yang rendah, dan mendapatkan penghargaan serta dukungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja yang tidak <i>flourishing</i> .

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan di atas, menunjukkan bahwa *flourishing* berkaitan dengan berbagai variabel, seperti penelitian yang dilakukan oleh Datu (2018) yang menunjukkan bahwa *flourishing* berhubungan positif dengan prestasi akademik dan keterlibatan dalam lingkungan sekolah. Artinya tingkat *flourishing* yang tinggi dapat membantu individu dalam mencapai prestasi akademik dan menjadikannya lebih aktif terlibat dalam kegiatan-kegiatan di sekolah atau lingkungannya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mock & Smale (2023) bahwa individu yang lebih aktif terlibat dalam kegiatan sosial seperti bersosialisasi dengan teman, terlibat dalam kegiatan budaya seperti menghadiri acara musik atau mengunjungi museum, individu tersebut cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi, berbeda dengan individu yang banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *game* atau menonton TV yang menyebabkan individu tersebut kemungkinan besar berada dalam kategori languishing.

Selanjutnya, *flourishing* berkaitan dengan tingkat stress seseorang. Hasil penelitian Kuettel et al (2021) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *flourishing*, mereka memiliki tingkat stress yang lebih rendah dan juga mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Hori et al (2019) pada para pekerja di Tsukuba Science City, Japan yang menunjukkan bahwa pekerja yang *flourishing* mereka tidak merasakan stress dalam menjalani pekerjaannya, karna mereka dapat menikmati pekerjaannya, tidak banyak berkonflik dengan orang lain, dapat mengontrol pekerjaannya, tidak merasa terketan dengan pekerjaannya, dan mendapatkan penghargaan serta dukungan yang lebih tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Schotanus-Dijkstra et al (2017) menamakan bahwa tingkat *flourishing* yang tinggi, dapat membantu dalam mengurangi resiko gangguan *mood* sebesar 28% dan gangguan kecemasan sebesar 53%. Artinya individu yang berada dalam kategori *flourishing*, mereka memiliki tingkat stress yang rendah dan memiliki dukungan sosial yang baik, serta *flourishing* dapat membantu individu dalam mengurangi resiko gangguan *mood* dan gangguan kecemasan.

Sehingga kondisi *flourishing* tersebut sangat penting dan perlu dimiliki oleh calon *helper* terutama mahasiswa bimbingan dan konseling. Sebagaimana dijelaskan bahwa *flourishing* sebagai kondisi dimana individu memiliki fungsi psikologis, sosial, dan emosional yang positif sehingga mencapai tingkat kesehatan mental yang utuh (*complete mental health*). Sebelum menjadi seorang *professional helper*, tentunya calon *helper* harus terlebih dahulu memiliki fungsi psikologis, sosial, dan emosional yang positif serta kesehatan mental yang baik. Sebagaimana menurut Menurut Wibowo (2019) salah satu karakteristik konselor/*helper* masa depan pada abad 21 yaitu sebagai profesional kesehatan mental yang berada di garis depan untuk siswa-siswa disekolah dan keluarga, dengan seluruh permasalahannya dari masalah perkembangan sampai masalah disfungsi yang serius. Maka dari itu, sebagai calon *helper* harus bisa membantu dirinya sendiri sebelum membantu orang lain.

Namun Penelitian yang dilakukan oleh Knoesen & Naudé (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahun pertama mereka lebih rentan mengalami languishing terutama disaat mereka mengawali karirnya, kewalahan dalam hal akademik dan menghadapi tantangan serta kesulitan-kesulitan besar. Tinggi rendahnya tingkat *flourishing* seseorang tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian-

penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat *flourishing* dipengaruhi oleh efikasi diri dan dukungan sosial (Masturah & Hudaniah, 2022), *voluntary activities* dan *coping* (Yuspendi et al., 2017), kepuasan hidup (Fadhillah & Masturah, 2023), *self-compassion* (Zulfa & Prastuti, 2020), optimisme, kebahagiaan, uang, pernikahan, hubungan sosial dan demografi (usia, kesehatan, pendidikan, jenis kelamin, ras, dan Agama) (Diener et al., 2010; Seligman et al., 2005).

Berbagai faktor yang mempengaruhi *flourishing*, maka diperlukan sebuah langkah dalam membantu mahasiswa mencapai *flourishing*. Penelitian yang dilakukan oleh VanderWeele (2020) menemukan berbagai aktivitas atau intervensi yang dapat dilakukan untuk membantu mencapai kategori *flourishing*, seperti latihan kognitif berfokus pada rasa syukur, menikmati, dan membayangkan diri sebaik mungkin di masa depan. Latihan perilaku berfokus pada penggunaan kekuatan karakter, tindakan kebaikan, dan kesukarelaan. Terlibat dalam praktik institusional dan relasional untuk meningkatkan *flourishing* berfokus pada membina hubungan baik dengan orang lain di lingkungan termasuk pekerjaan, perkawinan, dan komunitas keagamaan. Terakhir, buku kerja telah digunakan dalam intervensi untuk menargetkan perkembangan melalui mengatasi tekanan psikologis, khususnya berfokus pada kecemasan, depresi, dan pengampunan.

Selain berbagai aktivitas atau intervensi diatas, kampus perlu menciptakan iklim yang dapat mendorong mahasiswa menuju *flourishing* khususnya bagi mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *helper*. Dikarenakan tahun pertama adalah pondasi dasar untuk keberhasilan mahasiswa di universitas, sehingga promosi atau bantuan kesehatan mental selama tahun ini dapat bermanfaat untuk memastikan pengalaman *flourishing* selama perjalanan akademik mahasiswa. Mempertimbangkan temuan penelitian ini, penting bagi pendidik, praktisi kesehatan mental, lembaga, dan pembuat kebijakan untuk mempertimbangkan pentingnya mendukung mahasiswa menuju *flourishing* terutama mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *helper*. Hal ini dapat dicapai dengan menciptakan lingkungan yang ramah dan aman, dan memberi mahasiswa kesempatan optimal untuk menemukan dukungan akademis (misalnya kelompok pendampingan) dan dukungan sosial (misalnya acara informal untuk saling mengenal satu sama lain), dan lingkungan kampus). Dari segi akademik, jelas bahwa mahasiswa membutuhkan lebih banyak dukungan terhadap penguasaan akademik, terutama mengenai manajemen waktu dan cara menyelesaikan tugas-tugas akademik.

SIMPULAN

Masa dewasa awal dialami oleh mahasiswa yang mana mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi sehingga berdampak terjadinya perubahan-perubahan seperti perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang menyebabkan munculnya masalah dalam kehidupan individu khususnya berkaitan dengan kesehatan mental mereka. Adanya masalah tersebut akan mengganggu perkembangan individu pada masa tersebut dan pentingnya *flourishing* dalam diri untuk mewujudkan mental yang sehat sangat diperlukan terkhusus mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *halper*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa pentingnya dukungan untuk para mahasiswa untuk mencapai *flourishing* dalam dirinya, yang mana dalam beberapa penelitian sebelumnya menyatakan dengan adanya *flourishing* dalam diri individu maka kesehatan mental pada diri individu sudah terpenuhi. Ketika *flourishing* dalam diri individu tercapai maka individu akan memiliki kualitas emosi yang baik, relasi yang positif, hidup yang bermakna, memiliki tujuan hidup, memiliki kualitas dan kuantitas dalam pencapaian prestasi pada proses perkuliahan. Begitupun pentingnya *flourishing* dalam diri mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *halper*, yang mana ketika *flourishing* ini tercapai dalam diri mahasiswa maka kesehatan mental dalam dirinya pun sudah tercapai dengan tercapainya fungsi psikologis, sosial, dan emosional dalam dirinya. Dengan demikian, mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon *helper* sangat penting mencapai mental sehat /*flourishing* terlebih dahulu dalam dirinya sebelum menolong orang lain. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji *flourishing* lebih mendalam, melihat profil *flourishing* pada mahasiswa bimbingan dan konseling serta menguji beberapa variabel yang memiliki hubungan atau pengaruh terhadap *flourishing*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9805-2>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-being atau berbeda? *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity, 2004*, 326–333.
- Fadhillah, N. S., & Masturah, A. N. (2023). Kepuasan Hidup dan Flourishing pada Karyawan Tambang. *Psikodimensia*, 22(1), 96–102. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.10049>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *KESEHATAN MENTAL* (T. Mohammad (ed.)). Duta Media Publishing.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of "flourishing" in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1–21. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.1>
- Grant, A. M. (2020). A languishing-flourishing model of goal striving and mental health for coaching populations. *International Coaching Psychology Review*, 2(3), 250–264. <https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2007.2.3.250>
- Hartanto, D., Bhakti, C. P., & Kurniasih, C. (2021). Urgensi Bimbingan & Konseling di Perguruan Tinggi. *Posiding Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami," 1*, 321–331.
- Hori, D., Oi, Y., Ohtaki, Y., Andrea, C. S., Takahashi, T., Shiraki, N., Ikeda, T., Ikeda, Y., Doki, S., Sasahara, S., & Matsuzaki, I. (2019). Association between flourishing mental health and occupational stress among workers of Tsukuba Science City, Japan: A cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0823-7>
- 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. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? Prepared for the OECD/ISQOLS meeting "Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?" The importance of subjective indicators of well-being The concept of flourish. *Measuring Subjective Well-Being: An Opportunity for NSOs? OECD/ISQOLS Meeting, Florence-July 23/24*, 1–7. http://www.isqols2009.istitutodeglinnocenti.it/Content_en/Huppert.pdf
- 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.
- Keyes, C. L. M. (2004). Complete mental health: An agenda for the 21st century. *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived., January 2003*, 293–312. <https://doi.org/10.1037/10594-013>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Knoesen, R., & Naudé, L. (2018). Experiences of flourishing and languishing during the first year at university. *Journal of Mental Health*, 27(3), 269–278. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1370635>
- Kuettel, A., Pedersen, A. K., & Larsen, C. H. (2021). To Flourish or Languish, that is the question: Exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*,

52(October 2020), 101837. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>

- Masturah, A. N., & Hudaniah. (2022). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Flourishing pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 2(1), 10–18.
- Mock, S. E., & Smale, B. (2023). The relationship of diverse leisure activities with flourishing. *Frontiers in Psychology*, 14(April), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1130906>
- Nelson, L. J., & Padilla-Walker, L. M. (2013). Flourishing and Floundering in Emerging Adult College Students. *Emerging Adulthood*, 1(1), 67–78. <https://doi.org/10.1177/2167696812470938>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30–44. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Santini, Z. I., Torres-sahli, M., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K. R., Rayce, S. B., Baker, M. M., Have, M. Ten, Schotanus-dijkstra, M., & Koushede, V. (2020). Measuring positive mental health and flourishing in Denmark: validation of the mental health continuum-short form (MHC- SF) and cross-cultural comparison across three countries. *Health Qual Life Outcomes*, 2, 1–15.
- Schotanus-Dijkstra, M., Ten Have, M., Lamers, S. M. A., De Graaf, R., & Bohlmeijer, E. T. (2017). The longitudinal relationship between flourishing mental health and incident mood, anxiety and substance use disorders. *European Journal of Public Health*, 27(3), 563–568. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw202>
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502>
- Seligman, M. E. P. (2002). *AUTHENTIC HAPPINES: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Siagian, T. V., Septianeke, O. A., & Hartanti, H. (2022). Pelatihan Flourishing untuk Meningkatkan Self-Compassion Anggota Ormawa Universitas X Surabaya. *Psychocentrum Review*, 4(1), 85–98. <https://doi.org/10.26539/pcr.41888>
- VanderWeele, T. J. (2020). Activities for flourishing: An evidence-based guide. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 4(1), 79–91.
- Wahyuni, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2018). Kesejahteraan Mahasiswa: Implikasi Terhadap Program Konseling Di Perguruan Tinggi. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 96–106. <https://doi.org/10.21009/insight.071.08>
- Wibowo, M. E. (2019). *Konselor Profesional Abad 21*. UNNES Press.
- Yuspendi, Y., Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran Voluntary Activities dan Coping terhadap Perkembangan Flourishing. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1, 190–197.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor.
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). ‘Welas Asih Diri’ dan ‘Bertumbuh’: Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>