

# URGENSI KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) BAGI CALON KONSELOR

Aprilia Setyowati  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
apriliasetyowati@bk.uad.ac.id

## Abstrak

Kebahagiaan merupakan salah satu emosi positif guna mencapai kebermaknaan dalam hidup setiap individu. Setiap individu berusaha untuk mencapai kebahagiaan sesuai dengan peran dan kondisi lingkungan. Individu yang memiliki kebahagiaan memiliki kecenderungan untuk menghasilkan hal-hal yang positif dalam aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir. Pendidikan bertujuan untuk menghasilkan seorang manusia yang baik, dan untuk menjadi manusia baik, manusia harus belajar mengendalikan aktivitas hewannya dan dengan cara menggunakan akalnyanya. Manusia berperilaku dengan sifatnya sebagai makhluk rasional ketika manusia mampu mencapai kebahagiaan. Bertolak pada pekerjaan konselor sebagai penolong profesional, figur seorang konselor menjadi bagian yang penting. Sebagai turunan untuk dapat diobservasi langsung, kebahagiaan calon konselor profesional diwujudkan dalam bentuk antara lain emosi positif (*Positive Emotion*), keterlibatan (*Engagement*), hubungan sosial positif (*Positive Relationship*), kebermaknaan hidup (*Meaning*) dan prestasi (*Accomplishment*). Tujuan artikel ini adalah dampak adanya kebahagiaan, seorang konselor akan mampu memberikan pelayanan yang jauh lebih baik dengan hasil yang lebih baik untuk konseli yang sedang dilayaninya.

**Kata kunci:** kebahagiaan, pendidikan, konselor

### A. Pendahuluan

Hakikat manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa memiliki kesatuan badani-rohani yang hidup dalam ruang dan waktu, memiliki kesadaran (*consciousness*) dan kesadaran diri (*self awareness*), mempunyai berbagai kebutuhan, dibekali naluri dan nafsu, serta memiliki tujuan hidup (Kurniasih dan Syaripudin, 2009:81). Pada proses pencapaian tujuan, pendidikan berfungsi meningkatkan kualitas manusia. Secara luas tujuan pendidikan terarah pada hal-hal yang ingin dicapai selama hidup atau sama

dengan tujuan hidup. Tidak ada individu yang ingin memperoleh tujuan hidup negatif, yang ada ialah tujuan hidup yang sempurna secara material, spiritual, serta menyangkut seluruh aspek kepribadian manusia (Somarya dan Nuryani, 2009:27).

Aristoteles (Moseley, 2010: 118), pendidikan bertujuan untuk menghasilkan seorang manusia yang baik, dan untuk menjadi manusia baik, manusia harus belajar mengendalikan aktivitas hewannya dan dengan cara menggunakan akalnyanya. Hanya ketika manusia berperilaku dengan sifatnya sebagai

mahluk rasional, maka manusia akan mampu mencapai kebahagiaan. Pendidikan harus bertujuan pada keseluruhan perkembangan potensi setiap manusia. Pencapaian-pencapaian tujuan inilah yang berujung pada kebahagiaan yang disebut Aristoteles sebagai kebaikan tertinggi yang paling diinginkan setiap manusia.

Konselor merupakan profesi profesional dalam bidang pendidikan yang mempunyai tugas memberikan layanan yang bertujuan mengembangkan potensi dan memandirikan konseli dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera dan peduli kemaslahatan umum. Sosok utuh kompetensi konselor di Indonesia secara akademis dan profesional digambarkan sebagai pribadi yang memiliki keterampilan untuk: a) mengenali secara mendalam konseli yang hendak dilayani, b) menguasai khasanah teoritik dan prosedural termasuk teknologi dalam Bimbingan dan Konseling, c) menyelenggarakan layanan Bimbingan dan Konseling yang memandirikan, dan d) mengembangkan profesionalisme yang berkelanjutan (Ditjen DIKTI, 2007).

Pada pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling, konselor hendaknya senantiasa bekerja dengan didasarkan pada motif altruistik, sikap empati, keterampilan untuk menghormati keragaman serta mengutamakan kepentingan konseli

dengan selalu mencermati dampak jangka panjang dari pelayanan yang diberikan (Ditjen DIKTI,2007). Lebih lanjut Corey (2009:17) mengungkapkan bahwa untuk menjadi konselor yang baik, diri sendiri merupakan instrumen terpenting yang harus dimiliki, dipelajari, dan ditumbuhkembangkan. Hal ini menekankan pengertian bahwa profesi konselor membutuhkan kesiapan diri yang utuh untuk bisa melaksanakan tugas sebagai konselor yang didukung pendidikan formal dan praktik yang terintegrasi.

Kualifikasi pendidikan bagi konselor adalah minimal menempuh Sarjana Bimbingan dan Konseling selama kurang lebih delapan semester. Rambu-rambu proses pembelajaran calon konselor mencakup bagaimana menyelenggarakan proses pembelajaran yang dapat mengupayakan mahasiswa memperoleh berbagai macam pengalaman, yaitu (1) memperoleh pengetahuan dan pemahaman (*acquiring and integrating knowledge*), perluasan dan penajaman pemahaman (*expanding and refining knowledge*), penerapan pengetahuan secara bermakna (*applying knowledge meaningfully*), (2) penguasaan keterampilan baik kognitif dan personal-sosial maupun psikomotor, serta (3) penumbuhan sikap dan nilai yang bermuara pada pembentukan karakter (ABKIN, 2007).

Kualifikasi akademik dan non akademik (kepribadian) konselor memiliki peran penting dalam mencapai keberhasilan layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan oleh konselor profesional. Karakter yang kuat menentukan kualitas dari layanan yang diberikan. Untuk memperoleh karakter yang kuat, seorang konselor harus mampu mencapai kebahagiaan bagi dirinya sendiri sehingga mampu menciptakan kebahagiaan bagi orang lain (konseli).

## B. Pembahasan

### Kebahagiaan (*Happiness*)

#### 1. Definisi Kebahagiaan

Konsep tentang kebahagiaan telah diungkapkan berbagai tokoh dan ahli dari bidang psikologi. Carr (2004: 11) mengungkapkan bahwa Kebahagiaan (*subjective well being*) didefinisikan sebagai keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tingginya derajat kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya derajat afek negatif.

Dunn, Beard dan Fisher (2011: 208) menjelaskan beberapa keadaan positif yang mendeskripsikan kebahagiaan. Dijelaskan pula bahwa kebahagiaan merupakan sebuah konstruk kompleks yang disusun atas konstruk-konstruk sederhana didalamnya. Berbagai istilah digunakan untuk mendeskripsikan keadaan positif yang berkaitan dengan kebahagiaan. Istilah pertama yaitu kesejahteraan subjektif (*subjective well being*), yaitu

persepsi individu tentang seberapa puas hidupnya, sebagai evaluasi berkelanjutan terhadap peristiwa kehidupan. Istilah kedua yaitu kualitas hidup (*Quality of life*), yaitu sebuah kumpulan keadaan yang mempengaruhi kehidupan seseorang untuk menentukan apakah kehidupannya adalah baik atau tidak, biasanya terbentuk dari faktor luar (contohnya pendapatan), tetapi juga berisi unsur subjektif/psikologis (seperti harapan dan emosi). Ketiga, kepuasan hidup (*life satisfaction*) atau pengujian secara keseluruhan apakah hidup seseorang itu baik atau tidak. Bisa diukur dari kelahiran sampai sekarang, atau diukur dari kondisi sekarang sebagai penilaian seluruh aspek kehidupan seseorang saat ini. Terakhir yaitu *Flourishing*, sebuah kondisi keseimbangan yang disusun oleh tingginya tingkat kebahagiaan emosional, psikologis dan sosial.

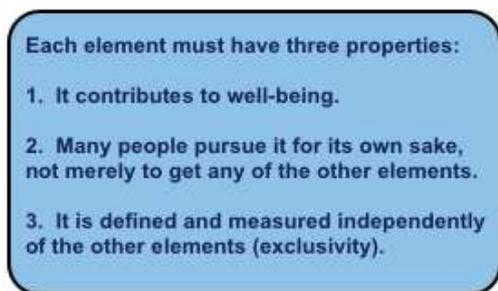
Seligman (2011) menjelaskan bahwa kebahagiaan (*well-being*) meliputi lima komponen pembentuk yaitu emosi positif (*Positive Emotion/P*), keterlibatan (*Engagement/E*), hubungan sosial positif (*Positive Relationship/R*), kebermaknaan hidup (*Meaning/M*) dan prestasi (*Accomplishment/A*). Kelima komponen ini disingkat sebagai PERMA.



Gambar 1. Teori *Well-Being*

## 2. Elemen Kebahagiaan

Kebahagiaan memiliki lima elemen yang terukur yaitu emosi positif (*Positive Emotion*), keterlibatan (*Engagement*), hubungan sosial positif (*positive relationship*), Kebermaknaan hidup (*Meaning*), dan Prestasi (*Accomplishment*). Tidak satupun elemen tersebut didefinisikan sebagai kebahagiaan, tetapi setiap aspek memiliki kontribusi terhadap kebahagiaan. Teori kebahagiaan adalah tentang lima pilar, yang setiap pilarnya itu kuat. Teori kebahagiaan bersifat plural dalam metode. Setiap elemen harus memiliki tiga hal. Pertama, harus berkontribusi terhadap kebahagiaan. Kedua, banyak orang yang mengejarnya hanya untuk kepentingan elemen itu sendiri, bukan untuk mendapat elemen yang lainnya. Ketiga, elemen tersebut didefinisikan dan diukur secara independen dari elemen lainnya (eksklusif). Hal ini dijelaskan Seligman (2011) dalam gambar berikut.



Gambar 2. Kriteria Elemen Kebahagiaan

### a. Emosi Positif (*Positive Emotion*)

Elemen pertama yaitu emosi positif (hidup yang menyenangkan/*the pleasant life*). Dalam teori

kebahagiaan otentik, elemen ini juga merupakan elemen pertama dan merupakan elemen dasar. Emosi positif adalah satu bagian dari kebahagiaan yang paling banyak dipelajari karena emosi positif menunjukkan validitas tinggi, menyediakan sebuah komponen konseptual dengan literatur seluas emosi negatif dan memiliki pertimbangan intuitif yang tinggi (Forgeard et al., 2011; Seligman, 2011).

Emosi adalah kecenderungan respon yang multi komponen, melibatkan penilaian kognitif, respon psikologis, ekspresi muka dan pengalaman perasaan subjektif.

Tabel 1

Domain Emosi Akademik

|                               | Positif  | Negatif               |
|-------------------------------|--|-----------------------|
| <b>Terkait tugas dan diri</b> |  |                       |
| Proses                        | Gembira  | Bosan                 |
| Prospektif                    | Berharap   | Cemas                 |
| Restrospektif                 | Kesenangan tentang sukses ( <i>joy about success</i> ) | Sedih                 |
|                               | Kepuasan   | Kekecewaan            |
|                               | Bangga   | Malu/ merasa bersalah |
|                               | Lega   |                       |
| <b>Sosial</b>                 |  |                       |
|                               | Bersyukur  | Marah                 |
|                               | Empati   | Cemburu/iri           |
|                               | Kagum  | Jijik                 |
|                               | Simpati/cinta  | Antipati/Benci        |

### b. Keterlibatan (*Engagement*)

Keterlibatan seperti halnya emosi positif, diukur hanya secara subjektif. Emosi positif dan keterlibatan adalah dua kategori dalam kebahagiaan dimana seluruh

faktornya diukur hanya secara subjektif. Emosi positif dan keterlibatan memiliki tiga kriteria untuk elemen kebahagiaan, yaitu (1) keduanya memiliki kontribusi pada kebahagiaan, (2) kedua elemen tersebut dikejar oleh banyak orang demi kepentingan diri mereka sendiri, dan tidak perlu mencapai element lainnya, (3) keduanya diukur secara independen dari semua element.

Keterlibatan berarti sebagai keadaan psikologis dimana individu asyik (*absorbed*) dan fokus terhadap apa yang dilakukan. Pada akhirnya, keterlibatan berarti sebagai *flow* atau perasaan menyeluruh yang mengacu pada makna "*being in the zone*" atau hadir di sana. keterlibatan pada tingkatan tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) individu memiliki tujuan jelas dan pada hakikatnya tertarik terhadap tugas yang dihadapi; (2) tugas tersebut menyediakan tantangan yang bertemu dengan keterampilan level individu; (3) tugas menyediakan timbal balik (*feedback*) secara langsung dan segera terhadap individu; (4) individu merasakan kontrol personal (*sense of personal control*) selama melakukan aktivitas tersebut; (5) tindakan dan kesadaran menjadi bergabung, seolah individu menjadi tenggelam dalam kegiatannya (Forgeard et al., 2011).

#### **c. Hubungan Sosial Positif (Positive Relationship)**

Hubungan sosial yang positif atau dukungan sosial adalah keyakinan bahwa seseorang

dipedulikan, dicintai, dihargai dan dianggap penting. Reis dan Gable mengemukakan bahwa hubungan sosial positif telah dikenali sebagai satu dari penentu yang mempengaruhi kebahagiaan pada individu dari semua umur dan budaya (Forgeard et al, 2011).

Pertemanan telah ditemukan sebagai satu faktor yang memprediksikan kebahagiaan. Terdapat evolusi signifikan dalam karakteristik yang mendefinisikan pertemanan, mulai dari masa infancy sampai masa remaja akhir, berkembang dari minat terhadap permainan dan kegiatan, berbagi perasaan dan emosi serta penyingkapan diri.

#### **d. Kebermaknaan Hidup (Meaning)**

Kebermaknaan hidup tetap digunakan sebagai elemen keempat kebahagiaan. Kebermaknaan hidup yaitu mencintai atau melayani sesuatu yang dipercaya sebagai hal yang lebih besar dari diri sendiri. Kebermaknaan hidup memiliki komponen subjektif dan sehingga mungkin diasumsikan termasuk ke dalam emosi positif. Kebermaknaan hidup memiliki kriteria elemen kebahagiaan yaitu (1) memiliki kontribusi pada kebahagiaan, (2) kebermaknaan hidup dikejar adalah untuk kepentingan kebermaknaan hidup itu sendiri. (3) kebermaknaan hidup didefinisikan dan diukur secara independen dari emosi positif dan keterlibatan serta independen dari dua elemen lainnya (Seligman, 2011).

**e. Prestasi (*Accomplishment*)**

Prestasi (*Accomplishment*) dikejar untuk kepentingannya sendiri, bahkan ketika prestasi tersebut tidak membawa emosi positif, tidak bermakna dan tidak mengarahkan pada hubungan sosial yang positif. Prestasi bisa didefinisikan sebagai pencapaian, kesuksesan, atau penguasaan dalam tingkat tinggi yang mungkin dicapai dalam bidang khusus. Dalam beberapa bidang seperti olahraga, bisnis, pendidikan, prestasi bisa diukur berdasarkan standar seperti kompetisi, honor atau penghargaan atau pencapaian pada tingkatan khusus. Pada level individu, prestasi bisa didefinisikan dalam terminologi pencapaian sebuah kondisi yang diinginkan dan pencapaian kemajuan yang menuju tujuan lainnya (Forgeard, 2011).

**3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

Para ahli sudah mendeskripsikan berbagai faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Sebagian diantaranya ada yang berkorelasi bahkan bertentangan. tabel berikut ini salah satu hasil penelitian yang mendeskripsikan variable yang berkorelasi dengan kebahagiaan.

Tabel 2. Variable berkorelasi dengan kebahagiaan

| Variable berkorelasi dengan kebahagiaan |  |
|---|--|
| Nol, rendah (<+.30)                     | Moderat (+.30-.50)   |
| Pendapatan                              | Pernikahan   |
| Pendidikan                              | Jumlah teman dekat   |
| Kelas sosial                            | Agama  |
| Intelegensi                             | Kegiatan rekreasi  |
| Umur                                    | Kesehatan fisik  |
| Gender                                  | <u>Perbedaan individual</u>  |
| Fisik                                   | <i>(individual differences)</i>  |
| menarik                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neuroticism rendah</li> <li>• Menjadi ekstrovert</li> <li>• Berhati-hati</li> </ul> |
| Ras/etnis                               | <i>(conscientious)</i>   |
| Keturunan                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokus kontrol internal</li> </ul>   |
| Iklim                                   |  |

Sumber: diadaptasi dari Dunn & Fisher dalam *On Happiness: Introducing Student to Positive Psychology*

**Kebahagiaan Konselor**

Penulis memaknai kebahagiaan konselor sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan kemampuan mengembangkan emosi positif, memiliki rasa keterlibatan, memiliki hubungan sosial positif, mampu memaknai kehidupan dan menumbuhkan prestasi baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Shallcross (Purwaningrum, 2016) menjelaskan bahwa pekerjaan konselor yang mengharuskan bertemu dan berinteraksi dengan individu atau kelompok yang memiliki kebutuhan-kebutuhan tertentu, serta dibingkai dalam seperangkat aturan, dapat memunculkan resiko: 1) *burnout* yang disebabkan rutinitas yang berkepanjangan, 2) terpengaruh oleh

apa yang menjadi pengalaman dan kesulitan konseli (*vicarious experience*), 3) kepenatan yang berlebihan, 4) melemahnya fungsi diri sebagai profesional. Jika tidak diimbangi oleh kemampuan mengembangkannya emosi positif yang disertai dengan kebahagiaan, resiko konselor mengalami keempat resiko tersebut akan tinggi.

Hasil penelitian Aspinwel (Comptom, 2005: 51) menunjukkan individu yang berbahagia lebih optimis terhadap masa depan dan memiliki keyakinan bahwa potensi yang dimiliki dapat membuat situasi menjadi lebih baik. Individu yang bahagia juga merupakan lingkungan yang mendukung bagi orang di sekitarnya dan merupakan situasi sosial yang paling dicari (Gentry, 2008: 11). Individu yang berbahagia cenderung ekstrovert atau memiliki minat terhadap diri sendiri dan lingkungannya, memiliki hubungan sosial yang baik, memiliki kualitas persahabatan dan kekeluargaan yang tinggi (Comptom, 2005: 50-52; Eid & Larsen, 2008:6). Lebih lanjut, penelitian Boehm dan Lyubomirsky (2008) dalam bidang karir, terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan kesuksesan karir. Emosi positif memberikan situasi yang baik untuk mendorong fungsi optimal di tempat kerja. Riset tentang kebahagiaan (Seligman, 2002: 52) menunjukkan bahwa orang yang berbahagia memilih tujuan yang lebih tinggi, menunjukkan kriteria yang lebih baik, dan lebih bertahan lama dalam aneka tugas, serta menyebabkan

produktivitas yang lebih tinggi dan penghasilan yang lebih besar.

### C. Penutup

Penulis memaknai kebahagiaan konselor sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan kemampuan mengembangkan emosi positif, memiliki rasa keterlibatan, memiliki hubungan sosial positif, mampu memaknai kehidupan dan menumbuhkan prestasi baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Shallcross (Purwaningrum, 2016) menjelaskan bahwa pekerjaan konselor yang mengharuskan bertemu dan berinteraksi dengan individu atau kelompok yang memiliki kebutuhan-kebutuhan tertentu, serta dibingkai dalam seperangkat aturan, dapat memunculkan resiko: 1) *burnout* yang disebabkan rutinitas yang berkepanjangan, 2) terpengaruh oleh apa yang menjadi pengalaman dan kesulitan konseli (*vicarious experience*), 3) kepenatan yang berlebihan, 4) melemahnya fungsi diri sebagai profesional. Jika tidak diimbangi oleh kemampuan mengembangkannya emosi positif yang disertai dengan kebahagiaan, resiko konselor mengalami keempat resiko tersebut akan tinggi.

Hasil penelitian Aspinwel (Comptom, 2005: 51) menunjukkan individu yang berbahagia lebih optimis terhadap masa depan dan memiliki keyakinan bahwa potensi yang dimiliki dapat membuat situasi menjadi lebih baik. Individu yang

bahagia juga merupakan lingkungan yang mendukung bagi orang di sekitarnya dan merupakan situasi sosial yang paling dicari (Gentry, 2008: 11). Individu yang berbahagia cenderung ekstrovert atau memiliki minat terhadap diri sendiri dan lingkungannya, memiliki hubungan sosial yang baik, memiliki kualitas persahabatan dan kekeluargaan yang tinggi (Comptom, 2005: 50-52; Eid & Larsen, 2008:6). Lebih lanjut, penelitian Boehm dan Lyubomirsky (2008) dalam bidang karir, terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan kesuksesan karir. Emosi positif memberikan situasi yang baik untuk mendorong fungsi optimal di tempat kerja. Riset tentang kebahagiaan (Seligman, 2002: 52) menunjukkan bahwa orang yang berbahagia memilih tujuan yang lebih tinggi, menunjukkan kriteria yang lebih baik, dan lebih bertahan lama dalam aneka tugas, serta menyebabkan produktivitas yang lebih tinggi dan penghasilan yang lebih besar.

#### Daftar Pustaka

- Boehm, Julia K. dan Sonja Lyubomirsky. 2008. "Does Happiness Promote Career Success?". *Journal of Career Assessment*. 16, (1), 101-116.
- Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology The science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Comptom, William C. 2005. *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson.
- Depdiknas. (2007a). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. (2007b). *Rambu-Rambu Penyelenggaraan BK dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Ditjen PMPTK Depdiknas.
- Dunn, Dana S. et al. 2011. *The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction On Happiness: Introducing Students to Positive Psychology*.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. 2011. *Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy*. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
- Hapsari dan Wiwin Dinar. 2015. *Hubungan antara Religiusitas dan Kebahagiaan Pada Siswa*. Naskah Publikasi UMM.
- Lopez, Shane J. 2009. *Encyclopedia of Positive Psychology*. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Prwaningrum, Ribut. 2016. Urgensi Psychological Well-Being bagi Konselor Sekolah. *Prosiding Seminar ASEAN Psikologi dan Kemanusiaan Kedua*.
- Seligman, Martin. 2005. *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan.

Seligman, Martin. 2008. *Menginstal Optimisme*. Bandung: Momentum.

Seligman, Martin. 2011. *Flourish: a New Understanding Of Happiness And Well Being*. Kindle edition.

Seligman, Martin E.P. 2011. *What is Well-Being?*. [online]. Tersedia: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1533>. [31 Januari 2012].

Snyder, C. R. dan Shane J. Lopez. 2007. *Positive Psychology: The Scientific And Practical Explorations Of Human Strengths*. United States of America: Sage Publications, Inc.