

Urgensi *Psychological Well-Being* bagi Konselor Sekolah

Ribut Purwaningrum

Universitas Negeri Malang
naninganingrum@yahoo.co.id

Abstrak. Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu bidang psikologi terapan yang digawangi oleh konselor sebagai pengampu ahlinya. Secara yuridis, Bimbingan dan Konseling di Indonesia dikhususkan berada pada kawasan pendidikan formal dengan niche terluasnya adalah jenjang Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas sederajat. Menitikberatkan pekerjaannya sebagai penolong profesional, konselor pada niche tersebut memosisikan dirinya dalam dua kondisi yang berseberangan bagai dua sisi mata uang. Satu sisi adalah sisi yang sangat menarik dan luhur sebab mampu memberikan manfaat baik bagi diri sendiri maupun pihak yang dilayani. Sisi sebaliknya adalah sisi yang menggambarkan rasa takut dan membebani dengan banyaknya aktivitas serta berbagai tingkat kesulitan yang perlu dihadapi oleh konselor. Membaca fenomena tersebut, merupakan hal yang krusial bagi seorang konselor sekolah untuk memiliki *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) diri. Secara khusus *psychological well-being* dimaknai sebagai sebuah status psikologis yang ditandai dengan kemampuan individu untuk memaknai kehidupan pribadi maupun profesionalnya. Hal tersebut akan memacu secara terus menerus untuk memperbaiki diri dan kinerja profesionalnya. Sebagai turunan untuk dapat diobservasi langsung, *psychological well-being* konselor sekolah dapat maujud dalam bentuk: a) keterampilan memahami diri dan profesi, b) kemampuan memanfaatkan sumber daya, c) unjuk kerja konselor, d) proses refleksi diri, e) revisi unjuk kerja, dan f) keterampilan menghargai diri sendiri. Tujuan artikel ini adalah untuk menggambarkan bahwa betapapun bekerja sebagai konselor bukanlah hal yang mudah, namun dengan kepemilikan *psychological well-being*, seorang konselor akan mampu memberikan pelayanan yang jauh lebih baik dengan hasil yang lebih baik pula untuk konseli yang sedang dilayaninya.

Kata Kunci: Konselor sekolah, *Psychological, Well-Being*

Pendahuluan

Indonesia telah mengatur secara yuridis keberadaan konselor sebagai profesional bidang pendidikan, dengan konteks tugasnya berada dalam kawasan pelayanan yang bertujuan mengembangkan potensi dan memandirikan konseli dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera, dan peduli kemaslahatan umum. Adapun kawasan pelayanan yang dimaksudkan adalah pelayanan bimbingan dan konseling (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional nomor 27 tahun 2008).

Melengkapi pemetaan secara yuridis, 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).

Sebagai profesional, dalam menjalankan profesinya konselor senantiasa diatur oleh sebuah kode etik profesi, yang di dalamnya membahas tentang: a) kualifikasi dan kegiatan profesional konselor, meliputi kualifikasi personal dan profesional, informasi testing dan riset, proses pelayanan, serta peraturan mengenai konsultasi, b) hubungan kelembagaan, c) praktik mandiri dan laporan kepada pihak lain, dan d) ketaatan pada profesi (ABKIN, 2003). Kode etik tersebut berfungsi untuk membantu konselor supaya tetap berada pada kawasan pelayanan yang harus ia lakukan serta menegakkan aturan profesional konselor.

Sejalan dengan itu dijelaskan pula ekspektasi kinerja konselor dalam menyelenggarakan pelayanan ahli Bimbingan dan Konseling. Konselor hendaknya senantiasa bekerja dengan didasarkan pada motif altruistik, sikap empatik, keterampilan untuk menghormati keragaman serta mengutamakan kepentingan konseli dengan selalu mencermati dampak jangka panjang dari pelayanan yang diberikan (Ditjen DIKTI, 2007). Hal tersebut berkenaan dengan pekerjaan konselor yang setiap hari berhubungan dengan individu atau kelompok yang memiliki kebutuhan-kebutuhan tertentu. Individu atau kelompok yang dimaksud juga senantiasa mengalami perubahan dan dihadapkan pula pada keadaan atau tuntutan lingkungan yang selalu berubah.

Ditinjau dari segi Sumber Daya Manusia (SDM), Corey (2009:17) mengungkapkan dalam tulisannya bahwa untuk menjadi konselor yang baik, diri sendiri adalah instrumen terpenting yang harus dimiliki, dipelajari,

dan ditumbuhkembangkan. Hal ini menekankan pengertian bahwa latihan yang cukup, pendidikan formal yang memadai, dan praktik terintegrasi saja belum mencukupi untuk bisa menjadi konselor profesional. Para konselor perlu menyiapkan diri 'seutuhnya' sebaik mungkin untuk bisa melaksanakan tugasnya sebagai *professional helper*. Namun demikian, bukan berarti pula bahwa pendidikan tidak penting untuk para calon konselor.

Kualifikasi pendidikan calon 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) pemerolehan 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 psikomotorik, serta (3) penumbuhan sikap dan nilai yang bermuara pada pembentukan karakter (ABKIN, 2007).

Melanjutkan apa yang menjadi ide dari Corey (2009:17), sebagai penolong profesional bidang psikososioemosional, seorang konselor hendaknya melengkapi diri dengan kualifikasi kepribadian yang meliputi: 1) memiliki identitas, 2) menghormati dan menghargai diri sendiri, 3) memiliki keterbukaan diri untuk berubah, 4) memiliki orientasi hidup, 5) memiliki sikap yang otentik, tulus, dan jujur, 6) memiliki selera humor, 7) membuat kesalahan, menyadari, dan berusaha untuk memperbaikinya, 8) berorientasi saat ini dan di sini (*here and now*), 9) menghargai budaya dan perubahan budaya, 10) memiliki ketertarikan akan kesejahteraan orang lain, 11) terlibat penuh dengan pekerjaan dan memperoleh makna dari pekerjaan, 12) memiliki *passion*, dan 13) memiliki batas-batas yang sehat dalam menjalankan tugasnya. Idealnya kualifikasi kepribadian tersebut harus dimiliki oleh konselor dalam proses perwujudan diri sebagai instrumen utama penyelenggara layanan Bimbingan dan Konseling (2009:18-19).

Baik kualifikasi akademik maupun kualifikasi kepribadian konselor, keduanya sama-sama berperan sebagai faktor utama untuk mencapai tujuan pekerjaan profesional konselor, yaitu tercapainya perkembangan optimum peserta didik. Adapun yang dimaksud dengan perkembangan optimum peserta didik adalah mereka yang mampu mengenali diri termasuk potensi dan kelemahan diri, mengenali peluang yang mungkin bisa dimanfaatkan, memanfaatkan potensi untuk menutup kelemahan diri, menjadi pribadi yang bahagia, meraih kesuksesan pribadi, sosial, akademik, dan vokasional, serta bermanfaat untuk lingkungan sekitar (ABKIN, 2007).

Sebagai salah satu bentuk upaya peneliti untuk mengetahui fungsi kepemilikan kualifikasi akademik dan profesional bagi seorang konselor ketika bekerja di lapangan, peneliti berusaha memotret bagaimana kondisi Bimbingan dan Konseling di beberapa daerah di Jawa Timur sepanjang tanggal 28 September 2015-06 Oktober 2015. Pemotretan ini peneliti lakukan menggunakan metode observasi di 10 sekolah (SMA, SMP, MTs, MAN, SMK negeri dan swasta) yang pada akhirnya menunjukkan hasil sebagai berikut.

1. Rasio antara jumlah konselor dengan jumlah siswa di sekolah tidak sepadan (dalam kajian teoritik idealnya perbandingan antara konselor dan siswa adalah 1:150, hasil observasi menunjukkan rata-rata rasio konselor dan siswa di SMA dan SMP adalah 1:300, sedangkan rata-rata rasio konselor dan siswa di SMK adalah 1:450),
2. Selain memberikan layanan kepada siswa, konselor dituntut untuk melaksanakan tugas meliputi kewajiban untuk menyusun program, konsultasi program, pencatatan semua kegiatan pelayanan BK termasuk jurnal konseling, jurnal kunjungan rumah dan lain-lain. Meskipun hal itu terbingkai dalam sosok utuh kompetensi konselor, rupanya konselor yang menjadi *observee* merasakannya sebagai beban tersendiri,
3. Kebijakan sekolah yang tidak sama antar-tempat (ada sekolah yang memberikan jam khusus untuk konselor masuk kelas sehingga memungkinkan konselor 'menunjukkan diri' dan 'mengenalkan layanan' pada siswa, ada pula yang tidak memberikan kesempatan pada konselor untuk memiliki jam tersendiri sehingga menimbulkan 'kesulitan pengenalan diri' untuk para konselor di lapangan),
4. Hubungan kerjasama dan kolaborasi dengan pihak lain di sekolah yang kurang kondusif (tidak semua pihak-pihak di sekolah memahami bagaimana Bimbingan dan Konseling dilakukan),
5. Munculnya peran ganda bagi konselor oleh sebab pihak sekolah belum menyadari bagaimana kedudukan Bimbingan dan Konseling dalam pendidikan, hal ini kemudian memunculkan konflik peranan bagi konselor secara internal,
6. Kurangnya supervisi Bimbingan dan Konseling yang membuat konselor tidak mengetahui salah/ benarnya praktik yang dilakukan di lapangan. Adanya supervisi dari pihak yang berwenang diharapkan bisa memberikan 'titik terang' bagi posisi Bimbingan dan Konseling di sekolah,
7. Ketertarikan siswa dan orangtua siswa untuk 'berkunjung' ke ruang Bimbingan dan Konseling serta keinginan mereka untuk saling berbagi dengan konselor yang tinggi. Poin ketujuh yang peneliti tuliskan meskipun sepertinya bersifat positif dan lain dari 6 poin hasil observasi terdahulu, rupanya juga menimbulkan 'kesibukan luar biasa' bagi para konselor di lapangan.

Apa yang tercermin dari hasil observasi tersebut tentu menggambarkan betapa benar pernyataan yang mengatakan bahwa *'bukan hal yang terlalu mudah untuk menjadi seorang konselor'*. Berangkat dari tatanan yuridis yang telah diatur pemerintah, kajian teoritik yang mempersyaratkan banyak hal, serta praktik di lapangan yang terkadang tidak sesuai dengan kedua hal tersebut, pantaslah kiranya jika peneliti tertarik untuk mengaitkan fenomena tersebut dengan kepemilikan *psychological well-being* konselor sekolah.

Tinjauan Pustaka

Psychological Well-Being

Istilah *psychological well-being* pertama kali berangkat dari pandangan filsuf Aristoteles mengenai paham *eudaimonisme*, yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis berisi tentang 'memenuhi dan mewujudkan *daimon* atau sifat dasar manusia melalui proses aktualisasi diri akan potensi-potensi yang dimilikinya' (Gough, 2005). Dalam pandangannya ini, yang kemudian dikembangkan pula oleh para tokoh humanistik dan psikologi positif, menganggap bahwa kesejahteraan yang dimaksudkan ada pada individu adalah kebutuhan individu untuk bisa menghasilkan sesuatu dengan meletakkan kepedulian mereka pada bagaimana mereka merasa, berpikir, dan berperilaku. Bisa ditarik makna bahwa *psychological well-being* bukan hanya berangkat dari konsep hedonis tetapi memberikan ruang gerak bagi individu untuk menciptakan dunianya dengan potensi-potensi diri yang dimiliki sehingga bisa bermanfaat untuk banyak pihak.

Pada perkembangan selanjutnya, Rogers (1961), tokoh psikologi humanistik, menguraikan konsep *psychological well-being* sebagai suatu kesatuan antara kesadaran diri dengan keseimbangan diri (*self awareness* dan *self balance*) yang kemudian menjadi bagian dari terminologi manusia yang mampu terintegrasi dan berfungsi secara penuh (*fully integrated and functioning person*), (Merryman, W., Martin, W., Martin, D, 2015). Rogers mencirikan *fully integrated and functioning person* sebagai pribadi yang mampu terbuka untuk memperoleh pengalaman-pengalaman baru, mempercayai dirinya sendiri, dan mampu mengarahkan diri untuk mewujudkan 'siapa saya' (Dodge, R. et. al, 2012).

Penelitian pertama mengenai *psychological well-being* dilakukan oleh Bradburn (1969) yang kemudian menghasilkan struktur umum kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), (Bradburn, 1969). Dalam penelitiannya, Bradburn juga menguraikan bahwa *psychological well-being* merupakan keterampilan individu untuk menghadapi dan menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya sehari-hari.

Mendapat pengaruh dari Rogers dan Bradburn, konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) diperjelas kembali oleh Ryff (1989). Dalam penelitiannya, Ryff mendefinisikan *psychological well-being* sebagai "suatu keadaan psikologis yang positif dalam diri individu yang dicirikan dengan keterampilan individu untuk memahami dan menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*), membangun hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki penguasaan atas lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), dan mampu mewujudkan potensi dirinya secara berkelanjutan (*personal growth*)".

Pendapat lain diungkapkan oleh Headey and Wearing (1989), bahwa *psychological well-being* berkaitan erat dengan status psikologis yang seimbang, saat individu mampu menyelaraskan apa yang disebut dengan tantangan dan sumber daya pendukung sehingga mampu menghasilkan kehidupan yang bermanfaat. Hal tersebut didukung pula oleh Dodge, et. al (2012) yang menyimpulkan bahwa *psychological well-being* dikatakan tercapai apabila individu mampu mempertemukan kekuatan fisik, sosial, dan psikologisnya untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan fisik, sosial, dan psikologisnya pula (prinsip keseimbangan).

Tidak jauh berbeda dengan itu, Selligman (2002) memiliki pemaknaan atas *psychological well-being* yang dituliskan sebagai keadaan di mana individu mampu merasakan kesenangan, memanfaatkan kelebihan-kelebihan dirinya, dan memiliki makna dalam hidup. Lebih dalam lagi, Shah dan Marks (2004) menjelaskan bahwa *psychological well-being* tidak cukup hanya diartikan sebagai kebahagiaan. *Psychological well-being* berarti bahwa individu dapat berkembang sebagai manusia yang seutuhnya, terpenuhi kebutuhannya, dan memberikan kontribusi pada lingkungannya. Memiliki *psychological well-being* tinggi akan mengantarkan individu pada pribadi yang menyadari keberadaan dan kebermaknaannya, sehingga bisa mengubah tantangan yang ditemuinya menjadi kesempatan untuknya menunjukkan aktualisasi diri.

Bahkan ditinjau dari sisi kesehatan, *Center for Disease Control and Prevention* (2015) menyebutkan bahwa individu membutuhkan tingkat *psychological well-being* tinggi dalam hidupnya untuk bisa mengintegrasikan kesehatan fisik dengan kesehatan mental sehingga dapat mencegah munculnya penyakit dan meningkatkan kesehatan diri. Individu dengan tingkat *psychological well-being* tinggi akan mampu bersikap produktif dalam hidup dan pekerjaan, serta memiliki keinginan untuk memberikan kontribusi positif bagi tempatnya tinggal atau abadi.

Psychological Well-Being Konselor Sekolah

Secara operasional psychological well-being konselor penulis maknai sebagai status psikologis yang ditandai dengan kemampuan konselor untuk memaknai kehidupan pribadi maupun profesionalnya. konselor di mana dirinya merasa bermakna dan dibutuhkan oleh orang lain, sehingga membawanya untuk terus menerus memperbaiki diri seberapa banyakpun tantangan yang dihadapinya. Peneliti jelaskan bahwa status psikologis seperti tersebut ditandai dengan:

1. Keterampilan konselor untuk memahami profesinya,
2. Keterampilan konselor untuk memahami diri (kekuatan dan kelebihan)
3. Keterampilan memanfaatkan sumber daya
4. Unjuk kerja sebagai konselor
5. Tindakan refleksi diri
6. Revisi unjuk kerja
7. Keterampilan menghargai diri sendiri

Sebagaimana diungkapkan oleh Shallcross (2011) bahwa pekerjaan konselor yang mengharuskannya bertemu dan berinteraksi dengan individu atau kelompok yang memiliki kebutuhan-kebutuhan tertentu, serta dibingkai oleh seperangkat aturan, dapat memunculkan resiko sebagai berikut: 1) *burnout* sebab rutinitas yang berkepanjangan, 2) terpengaruh oleh apa yang menjadi pengalaman dan kesulitan konseli (*vicarious experience*), 3) kepenatan yang berlebihan, dan 4) melemahnya fungsi diri sebagai profesional. Tanpa kemampuan untuk memaknai diri sebagai pribadi dan profesional serta tanpa memiliki psychological well-being yang tinggi maka keempat resiko tersebut akan lebih banyak dialami oleh konselor. Tanpa memiliki *psychological well-being* yang tinggi, maka tidak akan mungkin bagi konselor untuk bisa menempatkan diri sebagai instrumen terbaik dalam melayani konseli dengan segala kondisi yang ada di lapangan.

Mengutip kembali pendapat dari Merryman, D., Martin, M., dan Martin, W., (2015), untuk bisa memberikan pelayanan optimal kepada para konseli, termasuk di dalamnya memperhatikan kesejahteraan konseli yang dilayani, maka seorang konselor terlebih dahulu harus memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang tinggi.

Berdasarkan kajian literatur, *psychological well-being* konselor sekolah merupakan terminologi yang dapat dibentuk oleh dorongan internal maupun eksternal. Selain perkembangan kepribadian yang memadai dari diri konselor dijelaskan pula bahwa tanpa adanya dorongan eksternal, *psychological well-being* sulit untuk tercapai. Kajian literatur menyebutkan setidaknya ada empat prediktor yang bisa membentuk happiness melalui ketiga unsurnya, yaitu: a) pilihan karier konselor, b) perkembangan kepribadian yang otentik, c) keterampilan regulasi diri, dan d) dukungan sosial.

Pilihan karier (Rahim dan Rohaida, 2014) digambarkan sebagai proses berkelanjutan yang menggambarkan bagaimana individu memetakan pilihan kariernya dan berpengaruh pada unjuk kerja baik secara langsung maupun melalui perkembangan kepribadian yang otentik. Pilihan karier yang dilakukan oleh konselor pada mulanya akan sangat mempengaruhi bagaimana konselor berperilaku dan memperoleh kebahagiaan.

Dukungan sosial berisi: a) kepemimpinan yang mendukung (Nelson, K, et.al. 2014) merujuk pada model kepemimpinan yang memberikan perhatian penuh pada apa yang menjadi fokus pekerjaan ditunjukkan dengan perilaku mendukung akan kinerja anggota, dan b) hubungan dengan rekan yang bisa dipercaya serta saling memberikan dukungan (Barnes, 1984).

Regulasi diri (Mikaeili, N., Barahmand, S., 2013) merupakan keterampilan individu untuk mengatur diri sehingga mampu mencapai pemerolehan akhir sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Perkembangan kepribadian yang otentik mengarah pada teori yang dimunculkan dari humanistik mengenai bagaimana individu menyadari dirinya dengan betul, memanfaatkan pengaruh lingkungan, dan menjalani hidup yang sebenar-benarnya (Wood, et.al, 2008).

Daftar Pustaka

- Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. (2005). *Standar Kompetensi Konselor Indonesia*. Bandung: ABKIN
- Barnes, J. (1984). *The Complete Works of Aristotle. The Revised Oxford Translation*. Princeton/ Bollingen Series.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. 1969. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Center for Disease Control and Prevention. (2015). *Well-being Concept*.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.). California: Thomson Book/ Cole.

- Dahir, C. A., et al. (2012). *The Transformed School Counselor*. USA: Brooks/ Cole Cengage Learning.
- 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.
- Depdiknas. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor*. Jakarta: Depdiknas.
- Dodge, R., Dally, A., Huyton, J., Sanders, L.D. The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235
- Gough, I. (2005). *Theories of Wellbeing*.
- Gruman, J. (2013). *A Brief Introduction to Positive (Organizational) Psychology: Health Workplaces Supporting Healthy Employees*. Associate Professor, Department of Business University of Guelph
- Henderson, L.W., Knight, T. (2012). Integrating the Hedonic and Eudaimonic Perspective to More Comprehensively Understand Wellbeing and Pathways to Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*: 2 (3), 196-221
- Jackson, R.A. (2007). Aristotle on What I Mean to be Happy. *Richmond Journal of Philosophy* 16 (Winter 2007: 1-8)
- Merryman, W., Martin, M., Martin, D. (2015). *Relationship Betewen Psychological Well-Being and Perceived Wellness in Online Graduate Counselor Education Students*.
- Mikaeili, N., Barahmand, USA. (2012). Training in Self Regulation Enhances Psychological Well-being of Distressed Couples. *Procedia-Social and Behavior Science* 84 (2013): 66-69.
- Nayeri A., Refahi, Z., Bahmani, B. (2014). Comparing Attachment to God and Identity Styles and Psychological Well-being in Married Teachers: With Regards Demographic Factors. *Procedia-Social and Behavior Science* 152(2014): 58-64
- Nelson, K., Boudrias, J., Brunet, L., Morin, D., De Civita, M., Savoie, A., Alderson, M. (2014). Authentic Leadership and Psychological Well-being at Work of Nurses: The Mediating Role of Work Climate at the Individual Level of Analysis. *Burnout Research Volume 1 (2012): 90-101*.
- Neukrug-Ed. (2003). *The world of the counselor. An inctroduction to the counseling profession*. USA: Old Dominion University.
- Nobles, M. (2011). *Factors that Influence School Counselor Burnout*.
- North West Public Health. (2009). *North West Mental Well-being Survey. What influences well-being?*
- Rahim, N., Rohaida, S. (2014). Protean Career Orientation and Career Goal Development: Do They Predict Engineer's Psychological Well-Being?. *Procedia-Social and Behavior Science* 172 (2015): 270-277.
- Schallcross, L.. (2011). *Taking Care of Yourself as A Counselor*. ct.counseling.org
- Wood, A., Maltby, J., Baliouis, M., Linley, P., Joseph, S. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authentic Scale. *Journal of Counseling Psychology* 2008. Vol. 55, No. 3, 385-399.
- Waterman, A. The Relevance of Aristotle's Conception of Eudaimonia for the Psychological Study of Happiness.