

PENDIDIKAN *POSITIVE PSYCHOLOGY* PADA GURU SEKOLAH DASAR-MENENGAH SEBAGAI KONTRIBUSI TIM PELAYANAN PENDIDIKAN PAROKI NANDAN

**Paulus Setiawan¹, Yohanes Harsoyo², Yohannes Babtista Cahya Widiyanto³,
Yudi Santara Setyapurnama⁴, D. Sanusi SH Murti⁵, RB. Hendri Kuswantoro⁶**

¹*Program Studi Teknik Elektro, Institut Teknologi Dirgantara Adisutjipto Yogyakarta*

²*Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*

³*Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*

⁴*Program Studi Akuntansi Perpajakan, Politeknik YKPN Yogyakarta*

⁵*Bahasa Indonesia, SMA Kolese De Britto Yogyakarta*

⁶*Program Studi Teknologi Permainan, Sekolah Tinggi Multimedia MMTC Yogyakarta*

*email korespondensi: paulussetiawan@itda.ac.id

<https://doi.org/10.24071/aa.v8i2.10622>

dikirimkan 4 Desember 2024; diterima 20 Mei 2025

Abstract

Depression in students is an emotional condition that lasts a long time and affects the thoughts, feelings, and behavior of students. Depression can make students feel down, lose interest and joy, and reduce their academic achievement. Depression can be triggered by various factors, such as family history, physical health problems, trauma or childhood experiences, and stressful life events. The solution that can be taken as an effort to prevent depression is to carry out positive education, which is an implementation of positive psychology. Seminars or community service events that raise the theme of positive psychology aim to educate educators in positive education, thus making them realize students' happiness. Further, the educators are expected to help the students to be able to control or reduce their level of depression so that they can improve their academic achievement, and even better, for the future of the students themselves. In this community service, the stages conducted were data collection through opinion polls, discussions, and evaluations. Based on the results of the evaluation through questionnaires, the material presented was well received by the participants, and this activity succeeded in increasing their knowledge and insight into positive education as an implementation of positive psychology.

Keywords: academic achievement, depression, happiness, positive education, positive psychology

PENDAHULUAN

Pertengahan Oktober 2024 ini adalah kali kedua tim pelayanan pendidikan paroki Nandan, yang terdiri dari profesi guru maupun dosen, mengadakan program pelayanan pendidikan. Kegiatan pelayanan pendidikan yang pertama mengambil tema spiritualitas pendidik bagi pengajar sekolah dasar, menengah maupun perguruan tinggi dan telah berlangsung pada bulan Mei 2024. Kegiatan kedua pelayanan pendidikan merupakan hasil evaluasi dan saran dari pertemuan yang pertama yang bertujuan mengembangkan isu-isu atau permasalahan yang sering dan masih terjadi di lingkungan masyarakat saat ini.

Kegiatan pelayanan pendidikan yang dirangkaikan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada kesempatan ini dilatarbelakangi oleh berbagai permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik, mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah. Salah satu isu utama yang menjadi perhatian adalah dampak psikologis berupa depresi yang masih banyak dialami oleh siswa, serta kebutuhan akan intervensi penanganannya yang efektif dan tepat sasaran. Pertama, dari aspek akademik, depresi yang dialami oleh siswa dapat berdampak signifikan terhadap penurunan prestasi belajar. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan karier dan membatasi peluang pendidikan mereka di masa yang akan datang. Kedua, depresi juga dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku menyimpang, seperti penyalahgunaan zat terlarang dan tindakan kekerasan. Situasi ini menuntut perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk pendidik, orang tua,



dan lingkungan sosial siswa. Ketiga, intervensi yang dilakukan secara tepat dan responsif di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mengurangi gejala depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, serta menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mendukung bagi siswa yang berada dalam kelompok risiko. Data statistik menunjukkan bahwa depresi memiliki dampak signifikan pada siswa, dengan prevalensi gejala depresi mencapai 52,4% dari ringan hingga berat. Sebanyak 17,6% siswa mengalami gejala depresi sedang hingga berat, dan 4,4% mengalami gejala berat. Perempuan memiliki angka depresi lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan siswa kelas satu menunjukkan angka depresi tertinggi (Asmika et al., 2008; Mubasyiroh et al., 2017).

Dari permasalahan tersebut, tim pelayanan pendidikan Paroki Nandan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengangkat tema pendidikan positif sebagai implementasi dari *positive psychology*. Di era ini, kata "psikologi" sudah sering didengar dan tidak asing bagi kita. Meskipun begitu, masih banyak orang tidak memahami arti kata tersebut. Psikologi adalah bidang ilmu yang mempelajari proses mental dan dampaknya terhadap perilaku individu manusia. Psikologi terbagi dalam berbagai bidang atau aspek, seperti psikologi kognitif, psikologi pendidikan, psikologi sosial, psikologi positif, dan sebagainya. Terdapat empat tujuan utama psikologi dalam membantu mengatasi masalah manusia, yaitu menggambarkan, menjelaskan, memprediksi, dan mengubah perilaku manusia (Mudayat & Mualip, 2024). Dalam bidang psikologi, para psikolog mempelajari berbagai teknik untuk mencapai tujuan utama psikologi yakni membantu menyelesaikan masalah manusia. Dalam artikel ini, penulis membahas hubungan antara psikologi positif dengan upaya membangun dan meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran di sekolah.

Dalam perumusan tujuan pengabdian masyarakat ini, urgensi yang pertama adalah perlunya pelaksanaan pendidikan positif pada lingkungan sekolah, yang mana kasus kesehatan mental pelajar semakin meningkat. Tujuannya adalah mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta mendukung kesehatan mental siswa secara keseluruhan melalui pendidikan positif. Urgensi yang kedua adalah untuk meningkatkan keterlibatan siswa yang rendah. Tanpa Pendidikan positif di antara mereka, beberapa siswa mungkin merasa terasing, sehingga mengurangi motivasi dan partisipasi mereka dalam pembelajaran (Herdiansyah & Putri, 2024). Urgensi yang ketiga adalah adanya peluang untuk inovasi, di mana implementasi pendidikan positif dapat membuka peluang untuk pengembangan program baru yang mendukung kesejahteraan para siswa dan dapat memberikan metode pengajaran yang lebih efektif. Yang terakhir atau keempat adalah antisipasi terhadap stigma. Stigma tertentu terhadap pelaku pendidikan atau siswa dapat menghambat penerimaan pendidikan positif serta dapat mengurangi efektivitas dalam program pendidikan. Berdasarkan empat rumusan tujuan tersebut, inti atau tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan kebahagiaan yang bermula dari pendidikan positif sebagai implementasi psikologi positif (Takiuddin, 2023).

Solusi yang ditawarkan pada pemecahan permasalahan tersebut adalah pemahaman dan praktik dari pendidikan positif, di mana pendidikan positif tersebut merupakan sebuah implementasi dari psikologi positif dalam dunia pendidikan. Relasi antara pendidikan positif dengan psikologi positif adalah bahwa pendidikan positif mengintegrasikan pengembangan emosional dan mental siswa dengan keterampilan akademis serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan dan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Menurut Seligman et al. (2009), yang adalah seorang pemikir revolusioner yang mengubah perspektif psikologi negatif menjadi psikologi positif, konsep psikologi positif berfokus pada usaha untuk mengembangkan, menciptakan, dan menemukan situasi positif dalam lingkungan sehingga memberikan bantuan psikologis bagi individu. Yang menjadi inti psikologi positif adalah melihat manusia sebagai individu yang positif. Fokusnya tidak hanya pada permasalahan psikologis yang dihadapinya, tetapi juga pada hal-hal yang lebih esensial, seperti kesejahteraan, fungsi optimal, dan kesehatan mental. Menurut Seligman et al. (2009), terdapat tiga cara untuk mencapai *well-being* (kebahagiaan). Yang pertama adalah memiliki kehidupan yang menyenangkan (*life of enjoyment*). Yang kedua adalah memiliki kehidupan yang baik (*life of engagement*). Aristoteles menyebutnya sebagai *eudaimonia*, yaitu terlibat dalam pekerjaan, hubungan, atau aktivitas yang membuat kita merasakan pengalaman *flow*. Yang ketiga adalah memiliki kehidupan yang bermakna (*life of contribution*), yaitu memiliki semangat untuk melayani, memberikan kontribusi, dan memberi manfaat bagi orang lain atau makhluk lain (Seligman et al., 2009).

Harapannya, melalui pengabdian masyarakat ini, partisipan dapat memahami dan merasakan emosi positif yang dapat diimplementasikan dalam pembelajaran. Emosi positif yang dimaksud adalah kebahagiaan dan rasa syukur yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, memperluas perhatian, dan mendorong kreativitas untuk berkontribusi terhadap hasil akademik yang lebih baik. Harapan kedua adalah terjadinya sebuah peran, selaras dengan teori *Broaden and Build*. Teori ini menjelaskan bahwa emosi positif

dapat memperluas cakupan perhatian dan pemikiran, sekaligus membangun keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial di sekolah. Harapan ketiga adalah terciptanya motivasi intrinsik yang tinggi pada siswa. Dengan emosi positif, mereka cenderung lebih termotivasi untuk belajar, aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan tekun, yang semuanya berkontribusi dalam pencapaian akademik yang lebih baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, bertema pendidikan positif sebagai implementasi dari *positive psychology* (seperti pada Gambar 1), dilakukan oleh tim pelayanan pendidikan Paroki Nandan pada tanggal 20 Oktober 2024. Dibuka oleh Ketua Bidang Diakonia Dewan Paroki Harian, kegiatan ini menargetkan peserta dari kalangan guru sekolah dasar sampai menengah, dosen perguruan tinggi, dan profesional pemerhati pendidikan positif. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut.

Jajak Pendapat dan Mengumpulkan Informasi

Pada tahapan pendahuluan atau tahapan yang pertama ini, tim pengabdian melakukan jejak pendapat untuk memperoleh data atau informasi permasalahan terkini. Misalnya, tim mendapati adanya siswa yang mengalami penurunan prestasi akademik. Penelusuran lebih lanjut oleh pihak sekolah mengungkapkan bahwa siswa tersebut sedang merasa kurang bahagia atau bahkan depresi. Setelah data dan informasi tersebut dikumpulkan, tahap selanjutnya adalah menentukan materi yang relevan untuk pelayanan pendidikan ini.

Sarasehan

Seperti halnya seminar, acara sarasehan diikuti oleh 28 peserta, yang terdiri atas guru sekolah dasar, guru sekolah menengah, dosen perguruan tinggi, serta para profesional pemerhati pendidikan positif. Disajikan dalam suasana semi-formal hingga informal, sarasehan ini bertujuan membahas topik secara lebih santai namun tetap terarah. Kegiatan sarasehan ini melibatkan diskusi, tanya jawab, dan pertukaran ide antara peserta dan narasumber. Sarasehan disajikan langsung oleh pakar psikologi positif yaitu Bapak YB. Cahya Widiyanto, M.Si., Ph.D.



Gambar 1. Poster Acara

Evaluasi

Dalam rangka mengukur pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan sarasehan, tim pelayanan pendidikan Paroki Nandan, yang juga berperan sebagai tim pengabdian, membagikan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan yang relevan dengan materi psikologi positif. Data yang diperoleh dari kuesioner tersebut kemudian dianalisis oleh tim pengabdian untuk mengevaluasi jawaban peserta terkait materi, manfaat yang diperoleh setelah kegiatan, serta kemungkinan kelanjutan pelaksanaan kegiatan di masa depan. Data dari hasil kuesioner ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan mengenai keberhasilan kegiatan ini sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Prosedur pengumpulan dan analisis data dalam kegiatan pengabdian ini dapat dirangkum sebagai berikut. Tahap awal adalah identifikasi masalah, di mana informasi dikumpulkan untuk memahami kondisi, kebutuhan, dan permasalahan yang ada. Selanjutnya, pengumpulan data dilakukan selama pelaksanaan acara untuk memahami respons dan partisipasi peserta. Terakhir, pengumpulan data melalui kuesioner dilaksanakan untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian serta dampaknya terhadap luaran yang diharapkan. Dalam hal analisis data, metode yang digunakan mencakup analisis kuantitatif, analisis kualitatif, dan interpretasi hasil. Interpretasi hasil berfokus pada perbandingan data sebelum dan sesudah kegiatan guna mengevaluasi apakah tujuan kegiatan telah tercapai. Sebagai langkah penutup dari tahapan analisis data, dilakukan penyusunan saran atau rekomendasi untuk kegiatan lanjutan sebagai upaya perbaikan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyampaian materi pendidikan positif sebagai implementasi dari psikologi positif untuk meningkatkan kebahagiaan dilakukan melalui penyelenggaraan sarasehan bagi 28 peserta yang terdiri atas guru sekolah dasar, menengah, dosen perguruan tinggi, dan pemerhati masalah pendidikan. Peserta diberikan materi dengan tujuan agar mereka mampu mengklasifikasikan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah cara seseorang melihat dunia dengan pandangan yang lebih cerah untuk hidup di saat ini, menemukan sisi positif dalam setiap masalah, dan menghargai hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, mereka yang tidak bahagia cenderung melihat dunia dengan pandangan "gelap", sering mengeluh, selalu memandang masalah dari sudut negatif, dan tidak menikmati hidup. Kebahagiaan itu muncul ketika seseorang melihat kehidupan dari berbagai sudut pandang, tanpa terlalu fokus pada kekurangan diri (Dearly et al., 2023).

Setelah penjelasan tentang kebahagiaan mendapat respon yang baik dari peserta, selanjutnya peserta diberikan penjelasan bagaimana manusia menjadi emosional. Emosi muncul sebagai respons terhadap beberapa jenis rangsangan, baik yang nyata, imajiner, maupun dialami kembali. Rangsangan ini dapat berupa peristiwa fisik, interaksi sosial, ingatan atau bayangan suatu peristiwa, atau pembahasan dan pemeragaan fisik pengalaman emosional masa lalu. Terdapat enam dasar emosi manusia yaitu bahagia, sedih, jijik, marah, takut, dan terkejut. Emosi yang pertama, yaitu perasaan bahagia, meliputi perasaan puas, lega, riang gembira, damai, bangga, beruntung, bersyukur, dan bersemangat. Emosi yang kedua yakni sedih meliputi meliputi rasa malu, kosong, kecewa, kasihan, berduka, bersalah, kesepian, sengsara, dan terlantar. Emosi yang ketiga, yaitu perasaan jijik, meliputi enek, muak, risih, bosan, dan penat. Keempat, perasaan marah meliputi iri, kesal, benci, murka, cemburu, dan tersinggung. Emosi yang kelima, perasaan takut, meliputi ngeri, gugup, cemas, tersiksa, waspada, ragu-ragu, dan tak berdaya. Terakhir, yaitu perasaan terkejut, meliputi perasaan heran, tertipu, dan terpesona.



Gambar 2. Pemaparan Materi terkait Capaian Kebahagiaan dalam Pendidikan Positif

Sebagai bentuk manifestasi pendidikan positif, terdapat tiga kerangka kerja utama dalam pendidikan positif yang didiskusikan dalam kegiatan pengabdian. Ketiganya meliputi tiga dimensi konsep kebahagiaan dalam psikologi positif, promosi keterampilan untuk meningkatkan kesejahteraan, dan program resiliensi. Kerangka kerja pertama dalam pendidikan positif adalah tiga dimensi kebahagiaan dalam psikologi positif, yakni emosi positif, keterlibatan, dan makna. Ketiga dimensi ini saling mendukung dan bekerja sama untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Penguatan satu dimensi berpotensi memperkuat dimensi lainnya, sehingga menciptakan hidup yang lebih memuaskan dan bermakna. Kerangka kerja kedua dalam pendidikan positif adalah promosi keterampilan untuk meningkatkan kesejahteraan, yang meliputi pengembangan keterampilan emosional dan pengembangan keterampilan sosial. Pengembangan keterampilan emosional mengajarkan siswa untuk mengembangkan ketahanan emosional melalui teknik seperti *mindfulness* dan refleksi diri. Pendekatan ini dapat membantu mereka untuk mengatasi stres dan tantangan. Program yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan membangun pola pikir positif yang mendukung kesejahteraan mental (Nuriyah et al., 2024). Sementara itu, pengembangan keterampilan sosial melibatkan latihan interaksi sosial dan empati. Melalui latihan ini, siswa dapat belajar cara berkomunikasi secara efektif dan membangun hubungan yang sehat. Keterampilan ini penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan individu dan kelompok di sekolah. Kerangka kerja terakhir dalam pendidikan positif adalah program resiliensi. Program ini merupakan kurikulum psikologi positif yang berfokus pada pengembangan keterampilan. Keterampilan ini memungkinkan siswa untuk mengatasi tantangan hidup, meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi stres, serta membangun optimisme dan membangun kesejahteraan mental yang berkelanjutan.

Dalam implementasi pendidikan positif di sekolah, terdapat empat unsur utama yang wajib diperhatikan. Unsur-unsur tersebut adalah contoh praktik terbaik dalam pendidikan positif, sebuah studi kasus *Geelong Grammar School*, metode bagi pendidik, dan pentingnya keterlibatan *stakeholder*. Lebih lanjut, praktik terbaik dalam Pendidikan positif mencakup tiga unsur yang dapat diterapkan. Yang pertama adalah program resiliensi yang terstruktur seperti *Penn Resiliency Program*. Program ini mampu membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan dalam mengatasi stres, meningkatkan optimisme, dan secara signifikan mengurangi gejala depresi. Yang kedua adalah kurikulum dan pedagogi psikologi positif, yaitu sebuah integrasi pengajaran mengenai kekuatan karakter dan rasa bersyukur dalam kurikulum. Contoh penerapannya adalah praktik di kelas yang dapat meningkatkan kesejahteraan siswa dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Yang ketiga adalah implementasi jurnal refleksi harian, yaitu penggunaan jurnal refleksi harian untuk mendorong siswa dalam mencatat pengalaman positif, meningkatkan rasa bersyukur, dan mengurangi fokus pada aspek negatif, yang berkontribusi pada kebahagiaan siswa.



Gambar 3. Peserta Berbagi Pengalaman dalam Kelompok-Kelompok Kecil

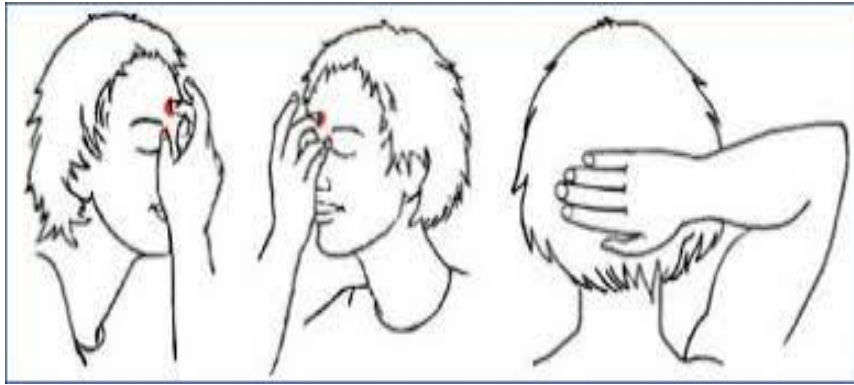
Dalam contoh studi kasus *Geelong Grammar School*, terdapat tiga solusi yang dapat dijadikan sebagai referensi untuk memecahkan sebuah permasalahan. Pertama, implementasi program pendidikan positif merupakan sebuah pelatihan intensif bagi staf pengajar. Program ini bertujuan untuk mengintegrasikan prinsip psikologi positif ke dalam kurikulum dan kehidupan sehari-hari siswa (Manurung, 2010). Kedua, pengajaran kekuatan karakter berawal dari sebuah pengalaman siswa kelas 10 yang mengikuti kursus. Kursus ini berfokus pada pengenalan dan penggunaan kekuatan karakter. Melalui kegiatan seperti menulis surat ucapan terima kasih dan menulis jurnal, pengajaran ini dapat meningkatkan sikap syukur serta pengalaman positif. Ketiga adalah integrasi dalam kurikulum, di mana prinsip pendidikan positif diintegrasikan ke dalam berbagai mata pelajaran, seperti Bahasa Inggris dan Pendidikan Agama. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman akademis, tetapi juga keterampilan sosial dan emosional siswa. Sebagai sarana berbagi pengalaman, para peserta kemudian dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil. Tujuan dari kelompok ini adalah agar peserta dapat berbagi pengalaman mereka masing-masing dengan kerahasiaan yang terjamin, dan kemudian mereka diwajibkan untuk saling mendoakan dalam kelompok tersebut. Saling mendoakan adalah wujud dari harapan agar kebahagiaan dapat terealisasi melalui pendidikan positif. Pembentukan kelompok-kelompok kecil seperti pada Gambar 3, juga telah dilaksanakan sebelumnya dalam kegiatan perdana tim pelayanan pendidikan Paroki Nandan pada Mei 2024.

Untuk ketiga dalam implementasi pendidikan positif adalah metode bagi pendidik, yang mencakup tiga program pelatihan. Pertama, pelatihan berbasis pengalaman merupakan metode yang melibatkan pengalaman langsung. Ini bertujuan membantu guru memahami dan menerapkan teknik pengajaran yang mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa, seperti penguatan positif dan pengelolaan emosi. Program pelatihan yang kedua adalah pendekatan reflektif. Ini bermula dari seorang guru yang mendorong para siswa untuk melakukan refleksi terhadap praktik pengajaran mereka, dan memungkinkan di dalam penyesuaian strategi yang lebih baik sesuai dengan kebutuhan siswa dan meningkatkan efektivitas pengajaran. Program pelatihan yang ketiga adalah program resiliensi untuk guru/pendidik. Program ini berfokus pada pengembangan keterampilan resiliensi bagi guru, seperti manajemen stres dan optimisme. Hal ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan guru dan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mendukung siswa. Untuk unsur utama yang terakhir atau yang keempat, dalam implementasi pendidikan positif adalah pentingnya keterlibatan *stakeholder*. Kolaborasi antara guru, orang tua, dan komunitas sangat penting dalam mengintegrasikan pendidikan positif ke dalam kurikulum. Dukungan dari semua pihak dapat memperkuat nilai-nilai positif yang diajarkan di sekolah dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesejahteraan siswa.

Selanjutnya, terdapat tiga tantangan dalam pendidikan positif. Pertama, resistensi dari *stakeholder*. Banyak pihak, termasuk guru dan orang tua, menunjukkan ketidaksetujuan terhadap program kesejahteraan. Kekhawatiran akan pengalihan fokus dari kurikulum akademik yang padat dapat menghambat implementasi yang efektif. Tantangan yang kedua adalah keterbatasan pelatihan guru. Kurangnya pelatihan dan sumber daya bagi guru dalam mengajarkan konsep kesejahteraan dapat mengakibatkan ketidakmampuan mereka dalam melaksanakan program secara optimal, yang pada gilirannya berdampak pada hasil yang diharapkan. Tantangan yang ketiga adalah kesulitan dalam evaluasi. Ketidadaan alat evaluasi yang jelas untuk mengukur efektivitas program kesejahteraan dapat mengurangi dukungan dari pemangku kepentingan dan menghambat pengembangan lebih lanjut. Di sisi lain, peluang signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa adalah dengan berkolaborasi antarkomunitas. Membangun kemitraan yang kuat antara sekolah, orang tua, dan komunitas lokal dapat menciptakan jaringan dukungan yang lebih luas bagi siswa. Selain itu, kolaborasi ini juga meningkatkan akses siswa terhadap sumber daya serta dapat memperkuat keterlibatan sosial, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan holistik.

Pada sesi sebelum tanya jawab dan kuisioner, para peserta diajarkan untuk mempraktikkan *Tapas Acupressure Technique* (TAT). TAT ini diciptakan oleh ahli akupunktur Tapas Fleming pada akhir abad ke-20. Teknik ini umumnya dilakukan secara mandiri dengan memberikan tekanan pada berbagai titik di tubuh, sambil memusatkan perhatian pada trauma fisik, emosional, atau leluhur pada masa lalu yang membutuhkan penyembuhan, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 4 dan Gambar 5. Teknik ini telah diajarkan dan diterapkan di beberapa rumah sakit di Amerika Serikat maupun di negeri lain. TAT juga sering digunakan sebagai bentuk pertolongan pertama setelah kejadian traumatis di masyarakat, seperti bencana alam. Selama beberapa dekade terakhir, presentasi TAT telah diselenggarakan oleh *Association for Comprehensive Energy Psychology* (ACEP). Organisasi ini menawarkan program pendidikan, sertifikasi, dan konferensi penelitian untuk praktisi kesehatan mental berlisensi, misalnya melalui TATLife.com maupun energypsych.org.

Psikolog yang berpartisipasi dalam lokakarya atau seminar TAT tersebut dapat menerima kredit pendidikan berkelanjutan.



Gambar 4. *Tapas Acupressure Technique (TAT)*

Pengobatan tradisional Tiongkok menyatakan bahwa aliran energi bebas, atau *qi*, melalui sistem tubuh-pikiran sangat penting untuk keseimbangan dan kesehatan. Aliran *qi* yang tersumbat, bergolak, atau tidak seimbang dapat mengakibatkan gangguan mental dan fisik. *Tapas Acupressure Technique (TAT)*, sebagai teknik penyembuhan energik, berfungsi untuk memulihkan dan menyeimbangkan aliran *qi*. Ini dilakukan dengan membiarkan muatan atau stres yang terkumpul, diintegrasikan kembali secara perlahan ke seluruh sistem pikiran-tubuh, lalu kemudian dilepaskan. TAT memberikan kesempatan untuk menghadapi trauma masa lalu yang belum terselesaikan, bahkan mungkin telah terjadi selama beberapa generasi. Hal ini didasarkan pada gagasan bahwa masalah fisik, mental, atau emosional saat ini merupakan manifestasi dari trauma masa lalu yang belum terselesaikan dan diturunkan ke generasi sekarang. Tapas Fleming berpendapat bahwa alergi, misalnya, merupakan respons tubuh terhadap trauma lingkungan dari generasi sebelumnya. Menurutnya, kondisi ini dapat dengan cepat diatasi melalui teknik TAT.



(a)

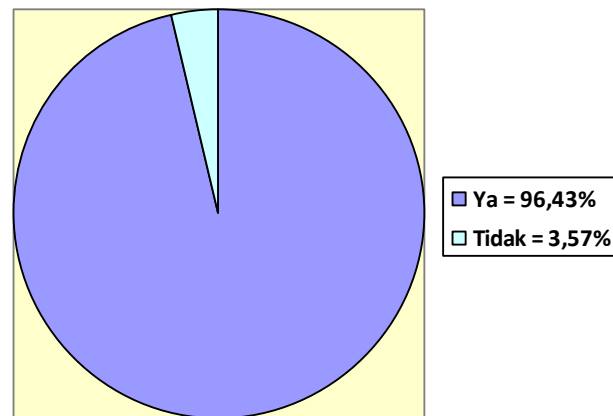


(b)

Gambar 5. Peserta Diajarkan Praktik *Tapas Acupressure Technique (TAT)*

Sesi yang terakhir dari acara sarasehan bertema pendidikan positif, sebagai implementasi dari psikologi positif, adalah sesi tanya jawab dan evaluasi menggunakan kuisioner. Evaluasi ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan mengenai penyajian materi kegiatan. Salah satu pertanyaan yang diajukan adalah apakah pemateri memiliki pemahaman yang cukup terhadap materi yang dipresentasikan. Tanggapan peserta terhadap pertanyaan ini dapat dilihat pada Gambar 6, sebanyak 96,43% responden merasa bahwa pemateri memahami materi atau topik yang dipresentasikan, sementara 3,57% peserta masih meragukan kemampuan pemateri dalam menyampaikan materi. Latar belakang profesi, pengetahuan, dan pengalaman dapat mempengaruhi hasil penilaian. Pemateri dalam kegiatan ini memiliki latar belakang yang relevan dengan bidang atau profesi yang pemateri tekuni, sehingga diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan pengalaman yang memadai (Setiawan et al., 2024). Begitu pula dari sisi peserta, latar belakang pengetahuan dan pendidikan mereka juga dapat memengaruhi penilaian yang diberikan. Secara umum, peserta menilai bahwa pemateri memiliki pemahaman yang memadai terhadap materi yang dipresentasikan.

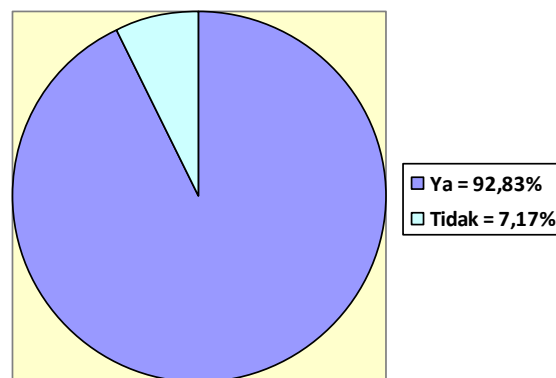
Apakah pemateri memiliki pemahaman yang cukup tentang materi yang disampaikan?



Gambar 6. Hasil tanggapan Peserta terhadap Penyampaian Materi

Selanjutnya, pertanyaan diajukan apakah pemateri menyampaikan materi dengan baik dan mudah dipahami? Respon peserta terhadap pertanyaan ini dapat dilihat pada Gambar 7. Berdasarkan Gambar 7, 92,83% responden menilai bahwa pemateri mampu menyampaikan materi dengan baik, sementara 7,17% responden berpendapat bahwa penyampaian materi biasa saja. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini telah disesuaikan dengan topik dan latar belakang pemateri sebagai praktisi dan akademisi. Oleh karena itu, secara keseluruhan pemateri memiliki kemampuan *public speaking* yang baik (Hutapea & Budiarto, 2016). Sebagian besar responden berpendapat bahwa pemateri berhasil mempresentasikan materi dengan baik, sehingga materi dapat diterima dengan jelas. Tidak ada responden yang merasa kesulitan dalam memahami materi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemateri cukup efektif dalam menyampaikan materi.

Apakah pemateri menyampaikan materi acara psikologi positif dengan jelas dan mudah dipahami?

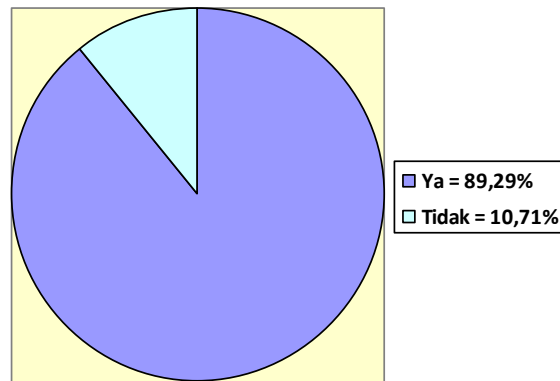


Gambar 7. Hasil tanggapan Peserta terhadap Konten Materi

Dari keseluruhan acara sarasehan ini, yang diawali dengan seminar atau tutorial, dilanjutkan dengan diskusi kelompok kecil, dan diakhiri dengan praktik TAT, pertanyaan kuis yang ketiga berupa pertanyaan apakah materi sarasehan ini memiliki tingkat kebermanfaatan. Respon peserta terhadap pertanyaan ini dapat dilihat pada Gambar 8. Berdasarkan Gambar 8, 89,829% responden merasa bahwa acara sarasehan ini mempunyai nilai manfaat, sementara 10,71% responden memiliki pendapat lain. Sebagai evaluasi, acara psikologi positif ini dilatarbelakangi oleh permasalahan penurunan kebahagiaan yang disebabkan oleh peningkatan depresi, yang berdampak pada penurunan prestasi belajar siswa (Yudhawati, 2018). Acara ini dirumuskan dengan tujuan agar kalangan pendidik mempunyai pengetahuan dalam pendidikan positif, sebagai implementasi dari psikologi positif. Dengan demikian, diharapkan kebahagiaan siswa dapat terwujud karena

mereka mampu mengendalikan atau mengurangi tingkat depresi, serta dapat meningkatkan prestasi belajar dengan lebih baik untuk masa depan mereka.

Apakah materi acara psikologi positif memiliki tingkat kebermanfaatan bagi siswa



Gambar 8. Hasil Tanggapan Peserta terhadap Kebermanfaatan Acara Psikologi Positif

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil sarasehan yang telah dilaksanakan, para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan oleh pemateri. Selain itu, adanya sejumlah pertanyaan dan diskusi dalam kelompok kecil menggambarkan minat serta perhatian peserta terhadap topik yang dibahas. Berdasarkan hasil evaluasi melalui kuesioner, materi yang disampaikan diterima dengan baik oleh peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan serta wawasan mereka mengenai pendidikan positif sebagai implementasi dari psikologi positif. Kegiatan serupa ini masih dapat dilanjutkan dengan membahas topik dan materi relevan lain yang dibutuhkan di kalangan dunia pendidikan. Kontribusi utama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peran nyata yang diberikan oleh pelaksana kegiatan. Mereka, baik itu guru sekolah dasar maupun menengah, dosen pengajar perguruan tinggi, para pemerhati pendidikan, telah memberikan solusi terhadap permasalahan masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan yaitu pendidikan positif dalam *positive psychology*.

Saran

Rekomendasi untuk pendidikan masa depan yang pertama adalah pengintegrasian keterampilan demi kesejahteraan menjadi esensial. Kebijakan pendidikan harus mengintegrasikan keterampilan kesejahteraan, seperti resiliensi dan pengelolaan emosi. Langkah ini krusial untuk mendukung kesehatan mental siswa secara menyeluruh. Kedua, pelatihan guru secara berkelanjutan harus difokuskan pada pendidikan positif dan teknik intervensi psikologis. Tujuannya adalah menciptakan lingkungan belajar yang suportif bagi kesejahteraan siswa. Terakhir, kolaborasi dengan orang tua perlu ditingkatkan. Melalui seminar dan lokakarya, peningkatan keterlibatan orang tua dalam program kesejahteraan siswa dapat memperkuat kesehatan mental para siswa di sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- Asmika, A., Harijanto, H., & Handayani, N. (2008). Prevalensi depresi dan gambaran stressor psikososial pada remaja sekolah menengah umum di wilayah Kotamadya Malang. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 24(1), 15-21. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2008.024.01.2>
- Dearly, Astuti, S. W., Istiqomah, & Dawanti, R. (2023). Meningkatkan kebahagiaan dengan menggunakan pendekatan psikologi positif pada pekerja migran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(5), 340–346. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i5.162>
- Herdiansyah, D., & Putri, M. (2024). Integrasi psikologi positif dalam mengatasi perundungan: upaya mencapai Indonesia emas 2045. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 304–317. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/4454>

- Hutapea, B., & Budiarto, Y. (2016). Psikologi positif untuk meningkatkan wellbeing guru-guru Bruderan Purwokerto. *Kaji Tindak: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 25–38. https://www.researchgate.net/publication/327211880_Aplikasi_Psikologi_Positif_Untuk_Meningkatkan_Wellbeing_Guru-guru_Bruderan_Purwokerto
- Manurung, R. T. (2010). Kajian maksim: Perilaku tindak tutur dengan pendekatan psikologi positif. *Jurnal Sositelknologi*, 9(19), 812-824. <https://journals.itb.ac.id/index.php/sostek/article/view/1043>
- Mubasyiroh, R., Yunita Surya Putri, I., & Hapsari, D. (2017). Determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103-112. https://www.researchgate.net/publication/368153909_Determinan_Gejala_Mental_Emosional_Pelajar_SMP-SMA_di_Indonesia_Tahun_2015
- Mudayat, M., & Mualip, M. M. (2024). Penerapan teori kognitif sosial olahraga di sekolah SMA VIP Alhuda Kebumen 2024. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 18(1), 93-108. <https://doi.org/10.52434/jpu.v18i1.3845>
- Nuriyah, K., Putri, D. M. S., Anisa, Z., & Agus R., A. H. (2024). Penerapan prinsip psikologi positif dalam kebijakan manajemen sumber daya manusia untuk meningkatkan kinerja dan kepuasan kerja. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(2), 687–694. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/8184>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Setiawan, P., Sumari, A. D. W., Dermawan, D., Mardwianta, B., & Rahmawati, F. K. (2024). Edukasi integrated drive generator pada sistem kelistrikan pesawat terbang bagi siswa di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto. *Abdimas Galuh*, 6(2), 2196-2204, <http://dx.doi.org/10.25157/ag.v6i2.15995>
- Takiuddin, M. (2023). Kegiatan belajar yang menyenangkan sudut pandang psikologi positif. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 7(2), 27–33. <https://doi.org/10.29408/jkp.v7i2.24749>
- Yudhawati, D. (2018). Implementasi psikologi positif dalam pengembangan kepribadian mahasiswa. *Psycho Idea*, 16(2), 111–118. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/3363>