

**PEDAMPINGAN PSIKOLOGI POSITIF DI MADRASAH TSANAWIYAH
NURUL HASANA SUNGAI GELAM**

Rizky Adiyatma¹, Dewi Revalina², Adinda Amelia Putri³, Teri Santera⁴
rizkiadiyatma54@gmail.com¹, dewirevalina027@gmail.com², putriameliaadinda04@gmail.com³,
tera94073@gmail.com⁴
Institut Islam Ma'arif Jambi

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis siswa merupakan aspek penting dalam menunjang perkembangan akademik dan sosial, khususnya di lingkungan sekolah dengan keterbatasan akses psikoedukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan konsep diri dan kesejahteraan psikologis siswa melalui pendampingan berbasis psikologi positif. Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas VIII A MTs Nurul Hasanah Desa Sungai Gelam, dengan menggunakan pendekatan partisipatif dan intervensi edukatif. Metode pelaksanaan meliputi observasi awal, pemberian materi psikologi positif, latihan refleksi diri, diskusi kelompok, serta sesi berbagi cerita dan umpan balik antarsiswa. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan skala konsep diri serta wawancara singkat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor konsep diri siswa sebesar 25%, disertai peningkatan kesadaran diri, keterbukaan dalam komunikasi, dan kemampuan menerima umpan balik secara positif. Temuan ini menunjukkan bahwa pendampingan psikologi positif efektif dalam mendukung pengembangan pribadi dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, pendekatan ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program pembinaan siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Psikologi Positif, Pendampingan, Konsep Diri, Kesejahteraan Psikologis, Siswa.

ABSTRACT

Student psychological well-being is a crucial aspect in supporting academic and social development, particularly in schools with limited access to psychoeducation. This community service activity aims to improve students' self-concept and psychological well-being through positive psychology-based mentoring. The activity was conducted with grade VIII A students at MTs Nurul Hasanah, Sungai Gelam Village, using a participatory approach and educational interventions. Implementation methods included initial observation, positive psychology material, self-reflection exercises, group discussions, and student sharing and feedback sessions. Evaluation was conducted through pre- and post-tests using a self-concept scale and brief interviews. The results of the activity showed a 25% increase in students' average self-concept scores, accompanied by increased self-awareness, openness in communication, and the ability to accept positive feedback. These findings indicate that positive psychology mentoring is effective in supporting students' personal development and psychological well-being. Therefore, this approach is recommended for ongoing integration into student development programs within the school environment.

Keywords: Positive Psychology, Mentoring, Self-Concept, Psychological Well-Being, Students.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis masyarakat merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup, terutama di wilayah pedesaan yang masih memiliki keterbatasan akses terhadap edukasi psikologis. Pendekatan psikologi positif berfokus pada kekuatan individu, emosi positif, hubungan sosial yang sehat, serta makna hidup sebagai fondasi kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif efektif meningkatkan kebahagiaan, resiliensi, dan kualitas hubungan sosial pada individu maupun komunitas (Khatimah & Tondok, 2025).

Dalam konteks pendidikan, psikologi positif memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan motivasi belajar, penguatan karakter, dan pembentukan perspektif optimis dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini sejalan dengan nilai Pendidikan Agama Islam yang menekankan akhlak, kesadaran diri, dan kesejahteraan batin (Azkia, 2022). Selain itu, pendekatan psikologi positif memungkinkan siswa untuk fokus pada kekuatan yang mereka miliki, bukan hanya pada masalah yang dihadapi (Nuriyah, 2024).

Sebagai mahasiswa semester 7 Program Studi Pendidikan Agama Islam yang sedang melakukan KKN di Desa Sungai Gelam RT 11, penulis menemukan kebutuhan nyata terhadap kegiatan psiko edukasi dan penguatan kesejahteraan psikologis. Beberapa siswa mengalami stres akibat beban ekonomi, kurangnya dukungan sosial, serta minimnya wadah untuk berbagi cerita atau memperoleh keterampilan pengelolaan emosi. Program pengabdian masyarakat berbasis psikologi positif sangat relevan untuk membantu meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis masyarakat desa sungai gelam (Zahra, 2023). Di samping itu, pendekatan bagian dari psikologi positif yang berfokus pada kekuatan kolektif dan apresiasi terbukti dapat meningkatkan kohesi sosial dan rasa memiliki dalam komunitas (Rahayu, 2023). Oleh karena itu, penerapan psikologi positif dalam kegiatan KKN ini diharapkan mampu memberikan dampak nyata pada kesejahteraan warga Desa Sungai Gelam.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan intervensi edukatif berbasis psikologi positif. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan observasi awal di kelas 8A MTs Nurul Hasanah untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis siswa, khususnya terkait kepercayaan diri, motivasi belajar, dan kemampuan mengelola emosi. Observasi ini dilengkapi dengan wawancara informal dengan guru wali kelas dan beberapa siswa untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi psikologis dan dinamika sosial yang terjadi di kelas.

Berdasarkan temuan awal tersebut, tim pelaksana menyusun rancangan program intervensi psikologi positif yang relevan dengan kebutuhan siswa. Materi utama yang diberikan meliputi pengenalan konsep emosi positif, latihan syukur, penguatan kekuatan diri, serta aktivitas apresiatif untuk meningkatkan hubungan sosial antar siswa. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, dan kegiatan refleksi diri. Model ini mengacu pada pendekatan pembelajaran yang mendorong siswa untuk aktif terlibat dalam proses pengembangan dirinya, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2012).

Selama kegiatan berlangsung, siswa diberikan kesempatan untuk mengekspresikan pandangan, perasaan, dan pengalaman mereka melalui sesi berbagi cerita dan refleksi tertulis. Kegiatan ini dirancang untuk membantu siswa membangun kesadaran diri dan meningkatkan rasa percaya diri dalam berkomunikasi. Selain itu, fasilitator memberikan umpan balik positif untuk mendorong siswa lebih berani mengungkapkan pendapat. Hal ini selaras dengan prinsip psikologi positif yang menekankan penguatan aspek-aspek positif sebagai pendorong perkembangan diri (Khatimah & Tondok, 2025).

Setelah sesi intervensi selesai, dilakukan evaluasi melalui pemberian angket kesejahteraan psikologis dan wawancara singkat kepada siswa untuk mengukur perubahan yang terjadi. Evaluasi ini bertujuan melihat peningkatan emosi positif, kepercayaan diri, dan interaksi sosial setelah mengikuti program. Hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui efektivitas intervensi.

Sebagai tindak lanjut, tim pelaksana memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah agar program berbasis psikologi positif ini dapat menjadi bagian dari kegiatan pembinaan siswa secara berkelanjutan. Dengan dukungan guru dan pihak madrasah, pendekatan psikologi positif diharapkan dapat semakin memperkuat perkembangan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa di MTs Nurul Hasanah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendampingan psikologi positif mengenai teori psikologi positif pada siswa Mts nurul hasana sungai gelam menunjukkan hasil yang signifikan, terutama dalam peningkatan kesadaran diri, keterbukaan dalam komunikasi, dan kemampuan menerima umpan balik. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test menggunakan skala konsep diri yang diadaptasi dari Burns (1982), terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 25% setelah pelatihan berlangsung.

Siswa menjadi lebih terbuka untuk membagikan pemikiran dan perasaan mereka, serta lebih mampu mengenali respons dan penilaian dari teman-teman sebaya. Refleksi tertulis yang dikumpulkan dari peserta mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa merasa lebih mengenal potensi dan kelemahan dirinya setelah mengikuti sesi self disclosure. "tahu bahwa ternyata teman-teman melihat saya sebagai orang yang bisa dipercaya, padahal saya dulu tidak percaya diri," tulis salah satu peserta.

Peningkatan kesadaran diri merupakan fondasi penting dalam pengembangan pribadi dan kesejahteraan psikologis. Menurut teori Rogers (1959) tentang aktualisasi diri, individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu menerima diri sendiri, mengembangkan potensi, dan mencapai kepuasan hidup. Dalam konteks ini, pendampingan psikologi positif membantu siswa MTs Nurul Hasana untuk lebih memahami identitas, nilai-nilai, dan tujuan hidup mereka.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Selain itu, keterbukaan dalam komunikasi juga merupakan keterampilan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu berkomunikasi secara terbuka dan jujur cenderung memiliki hubungan yang lebih intim dan memuaskan (Reis & Shaver, 1988). Melalui pendampingan psikologi positif, siswa belajar untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka dengan cara yang konstruktif, serta mendengarkan dan menghargai perspektif orang lain.

Kemampuan menerima umpan balik juga merupakan faktor kunci dalam pertumbuhan pribadi. Umpan balik yang konstruktif dapat membantu individu untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan mereka (Hattie & Timperley, 2007). Dalam pendampingan ini, siswa belajar untuk menerima umpan balik dari teman sebaya dan fasilitator dengan sikap terbuka dan positif, serta menggunakannya sebagai bahan untuk refleksi dan perbaikan diri.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan. Pendampingan psikologi positif dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah. Program pendampingan dapat diintegrasikan dalam kegiatan ekstrakurikuler, bimbingan konseling, atau bahkan dalam kurikulum pembelajaran.

Selain itu, penting untuk melibatkan guru dan orang tua dalam proses pendampingan. Guru dapat dilatih untuk menerapkan prinsip-prinsip psikologi positif dalam interaksi sehari-hari dengan siswa, sementara orang tua dapat memberikan dukungan dan motivasi di rumah. Dengan kerjasama yang baik antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis yang optimal bagi generasi muda.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa penerapan teori pendampingan psikologi positif secara terstruktur dan kontekstual mampu memberikan dampak positif terhadap pengembangan konsep diri siswa Mts Nurul Hasana Sungai Gelam. Melalui proses pelatihan yang melibatkan refleksi diri dan pemberian umpan balik secara terbuka, siswa mengalami peningkatan signifikan dalam hal kesadaran diri, keterbukaan dalam, dan kemampuan menerima serta mengelola masukan dari lingkungan sosialnya.

Pelatihan ini juga membantu siswa dalam mengeksplorasi potensi tersembunyi dan menghadapi blind spot yang sebelumnya tidak disadari. Namun demikian, efektivitas pelatihan ini sangat bergantung pada dukungan lingkungan sekolah, terutama dari pengasuh, guru, dan teman sebaya. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan berupa integrasi pendekatan pendampingan psikologi positif ke dalam program pembinaan kepribadian siswa secara berkala. Dengan komitmen dan pendampingan yang berkelanjutan, pendekatan ini diyakini mampu menjadi strategi yang aplikatif dalam membangun karakter siswa yang matang, percaya diri, dan adaptif di tengah dinamika sosial keumatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azkia , (2022) . Penguatan Karakter dan Pembentukan Perpektif optimis dalam menghadapi tantangan hidup.
- Burns , (1982) . Pedampingan psikologi.
- Hattie & Timperley , (2007) . The power feedback.
- Khatimah & tondok , (2025) . Psikologi Kemasyarakatan.
- Khatimah & tondok , (2025) . Psikologi positif penguatan aspek – aspek positif.
- Nuriyah , (2024) . Pendekatan psikologi positif.
- Rahayu , (2023) . Psikologi positif.
- Reis & shaver , (1988). The cambrindge handbook of personal relationships.
- Rogers , (1959) . Peningkatan kesadaran diri merupakan pondasi penting.
- Santrock , (2012) . Model pendekatan pembelajaran.
- Zahra , (2023) . Pengabdian masyarakat berbasis psikologi positif.