



PKM MODAL PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN STUDENT WELL-BEING PADA SISWA MAN 2 POLMAN SUL BAR

M.Ahkam Alwi¹⁾ | Ahmad Razak¹⁾ | Perdana Kusuma¹⁾ | Faradillah Firdaus¹⁾ | Ahmad Ridfah¹⁾

¹⁾Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Abstract : *Psychological Capital is a condition of positive psychological development of a person characterized by having the confidence to persevere and strive for the effort necessary to succeed in challenging tasks. It also includes making positive attributions about current and future achievements, perseverance in achieving goals, ability to change course toward goals (expectations), as well as the ability to persevere and even exceed obstacles to success. However, there are still many students who have not developed psychological capital optimally, resulting in negative perceptions of the environment and school. This problem is related to the low welfare of students. Therefore, on the basis of this explanation, it has implemented a program to increase psychological capital in students. This activity is expected to help overcome the problems faced by students and increase their psychological capital. With this program, students will be able to develop a more positive attitude towards themselves, the environment, and school, and be able to face challenges with more confidence and perseverance and student well-being can improve significantly.*

Keywords: *Psychological Capital, Student Well-Being, Student*

Abstrak: Modal Psikologis merupakan kondisi perkembangan psikologis positif seseorang yang ditandai dengan memiliki keyakinan diri untuk bertahan dan mengupayakan usaha yang diperlukan untuk berhasil dalam tugas yang menantang. Ini juga mencakup membuat atribusi positif tentang pencapaian saat ini dan di masa depan, ketekunan dalam mencapai tujuan, kemampuan untuk mengubah jalur menuju tujuan (harapan), serta kemampuan untuk bertahan dan bahkan melebihi kendala menuju kesuksesan. Namun, masih banyak siswa yang belum mengembangkan modal psikologis secara optimal, yang mengakibatkan persepsi negatif terhadap lingkungan dan sekolah. Permasalahan ini berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan siswa. Oleh karena itu, dengan dasar penjelasan tersebut telah melaksanakan program peningkatan modal psikologis pada siswa. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa dan meningkatkan modal psikologis mereka. Dengan adanya program ini, siswa akan dapat mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan sekolah, serta mampu menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri dan tekun serta kesejahteraan siswa dapat meningkat secara signifikan.

Kata kunci: Modal Psikologis, *Student Well-Being*, Siswa

A. PENDAHULUAN

Modal Psikologis merupakan keadaan perkembangan psikologis positif seseorang dan ditandai oleh memiliki kepercayaan diri (*self-efficacy*) untuk bertahan dan melakukan usaha yang diperlukan untuk berhasil dalam tugas yang menantang, membuat atribusi positif (*optimisme*) tentang berhasil saat ini dan di masa depan, tekun mencapai tujuan dan, ketika dibutuhkan, mengalihkan jalan menuju tujuan (*hope*) agar berhasil, dan ketika ditimpa

masalah dan kesulitan, bertahan dan terpental kembali dan bahkan melampaui (*resiliensi*) untuk mencapai kesuksesan (Luthans et al., 2007).

Siswa diharapkan memiliki modal psikologis yang tinggi agar memiliki persepsi positif terhadap diri dan menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah. Modal psikologis positif merupakan Dukungan sosial merupakan faktor yang dapat meningkatkan *school well-being* melalui modal psikologis. Hasil penelitian (Jiang et al., 2016) menyarankan untuk menggunakan variabel yang lain yaitu sumberdaya personal atau lebih dikenal dengan modal psikologis. Menurut Luthans et al., (2007), modal psikologis merupakan keadaan perkembangan psikologis positif seseorang dan ditandai keyakinan diri (*self-efficacy*) untuk bertahan dan melakukan usaha yang diperlukan untuk berhasil dalam tugas yang menantang, membuat atribusi positif (*optimisme*) tentang berhasil saat ini dan di masa depan, tekun mencapai tujuan dan, ketika dibutuhkan, mengalihkan jalan menuju tujuan (*hope*) agar berhasil dan ketika ditimpa masalah dan kesulitan, bertahan dan terpental kembali dan bahkan melampaui (*resiliensi*) untuk mencapai kesuksesan. (Jiang et al., 2016).

Akan tetapi, banyak siswa yang mengalami permasalahan modal psikologis termasuk pada siswa MAN. Beberapa permasalahan tersebut adalah Beberapa permasalahan modal psikologis yang terjadi pada siswa diantaranya adalah:

1. Stres akademik. Tekanan dari tuntutan akademik, ujian, dan tugas-tugas sekolah dapat menyebabkan stres yang berlebihan pada siswa. Ini bisa mengganggu keseimbangan kehidupan mereka dan memengaruhi kesejahteraan mental.
2. Perasaan tidak mampu, Beban tugas yang berat atau kurangnya dukungan dalam belajar dapat menyebabkan perasaan tidak mampu pada siswa. Ini bisa berdampak pada motivasi mereka dan merugikan kepercayaan diri
3. Kecemasan sosial, Beberapa siswa mungkin mengalami kecemasan dalam interaksi sosial, baik dengan teman sekelas maupun lingkungan yang lebih luas. Ini dapat membatasi partisipasi mereka dalam kegiatan sosial dan ekstrakurikuler
4. Depresi, Tekanan sosial, akademik, atau masalah pribadi bisa menyebabkan depresi pada siswa. Perasaan sedih yang berkelanjutan, kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya dinikmati, dan perubahan perilaku lainnya bisa menjadi tanda-tanda depresi
5. Depresi, Tekanan sosial, akademik, atau masalah pribadi bisa menyebabkan depresi pada siswa. Perasaan sedih yang berkelanjutan, kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya dinikmati, dan perubahan perilaku lainnya bisa menjadi tanda-tanda depresi.
6. Pilihan karir dan masa depan, Siswa mungkin mengalami kebingungan atau kecemasan mengenai pilihan karir dan rencana masa depan mereka. Tekanan untuk memilih jalur yang "benar" bisa menjadi beban tersendiri Body image dan percaya diri. Remaja sering kali mengalami perubahan fisik yang signifikan dan perasaan tidak puas
7. terhadap penampilan fisik mereka bisa berdampak pada tingkat percaya diri dan kesejahteraan mental para siswa.
8. Body image dan percaya diri. Remaja sering kali mengalami perubahan fisik yang signifikan, dan perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik mereka bisa berdampak pada tingkat percaya diri dan kesejahteraan mental mereka.

Akan tetapi, setiap individu adalah unik sehingga permasalahan psikologis siswapun berbeda-beda. Siswa mempunyai permasalahan modal psikologis akan memberikan dampak negatif. Diantaranya, penyalahgunaan zat (Aliyev & Karakus, 2015), siswa tidak nyaman di sekolah (Krasikova et al., 2015). Selain itu. siswa mempunyai psikologis tinggi memberikan dampak positif pada siswa. Beberapa studi melaporkan modal psikologi positif berkontribusi terhadap *well-being* pada siswa, baik secara keseluruhan maupun peraspek. *Well-being* pada siswa meliputi kepuasan di sekoah dan afek di sekolah (Alwi et al., 2020; Alwi & Fakhri, 2022)

Modal psikologis positif berhubungan dengan kesejahteraan (Avey et al., 2010) (Li, 2014), kepuasan hidup (Riulli et al., 2012), Komponen modal psikologi positif pada efikasi diri menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan salah satu aspek kesejahteraan di sekolah yaitu kepuasan siswa di sekolah (Huebner & McCullough, 2000). Efikasi diri dan optimisme berhubungan positif dengan kepuasan hidup siswa (Zeidner & Ben-zur, 2013). Efikasi diri dapat meningkatkan penyesuaian diri (Ahkam A, 2004). Orang yang optimis dapat mengatasi kesulitan dengan baik dibandingkan dengan orang yang pesimis (Scheier & Carver, 1985). Orang yang optimis dapat meningkatkan kesejahteraan baik fisik maupun psikologis (Scheier & Carver, 1992). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alwi & Arifin (2017), optimisme berhubungan dengan *school well-being*.

Akan tetapi, banyak siswa yang belum mengembangkan modal psikologis dengan baik. Hal ini menyebabkan siswa memiliki persepsi negatif terhadap lingkungan dan sekolah. Misalnya, siswa pada SMK Balanipa Kabupaten Polman menunjukkan masih banyak siswa merasakan ketidaknyamanan berada di sekolah, persepsi negatif terhadap guru dan teman sebaya, siswa berharap tidak ke sekolah, jenuh di sekolah dan siswa merasa takut berada di sekolah. Permasalahan tersebut berkaitan dengan *student well-being* yang rendah.

Permasalahan *school well-being* yang rendah dapat berdampak pada siswa di sekolah. Dampak tersebut adalah persoalan psikologis, perilaku negatif, dan prestasi akademik yang rendah. (Ahkam, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, 2020). Perilaku negative seperti *bullying* (Ahkam & Fakhri, 2017). Dampak psikologis siswa dapat berupa prokrastinasi tinggi (Amiruddin et al., 2022; Annisa & Kristina, 2014), konsentrasi terganggu pada saat belajar (Khatimah, 2015; Scrimin et al., 2016), *adversity intelligence* yang rendah (Rohman & Fauziah, 2016), *internal locus of control* yang rendah (Handrina & Ariati, 2017). Dampak perilaku negatif diantaranya intensi delikueni (Effendi & Siswanti, 2016). Dampak hasil akademik, siswa terlihat pada rendahnya nilai dan tingginya tingkat putus sekolah (Huebner dkk dalam Tian, et al, 2013), kurangnya keinginan belajar atau mencari ilmu, serta kurang minat ke sekolah (Ahkam, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, 2020).

Permasalahan tersebut akan berdampak negatif pada siswa sehingga membutuhkan penanganan untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu faktor berpengaruh untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah peningkatan emosi positif. Menurut *Boarden and build theory*, emosi positif dapat meningkatkan kognisi dan perilaku serta memperkuat sumber daya personal yang relatif tetap (Fredrickson, 2001). Emosi positif dan niat yang tulus merupakan kekuatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan penilaian diri. Modal psikologis positif adalah merupakan berkaitan dengan ketangguhan dan mengacu pada kemampuan individu dan mampu beradaptasi dengan lingkungan, sehingga dapat berhasil.

Berdasarkan beberapa penelitian, disimpulkan bahwa modal psikologis memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan siswa. Ini mengindikasikan bahwa modal psikologis memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan sekolah siswa. Siswa yang memiliki modal psikologis yang kuat cenderung memberikan atribusi positif dan berfokus pada tujuan, yang pada gilirannya membantu mereka memiliki pandangan positif terhadap lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk mengimplementasikan program peningkatan modal psikologis pada siswa. Program ini diharapkan mampu meningkatkan potensi siswa, termasuk efikasi diri, ketangguhan (resiliensi), harapan (hope), dan optimisme. Modal psikologis yang dimiliki oleh siswa diharapkan dapat membantu mereka mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi dan pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, diharapkan bahwa kegiatan ini akan berhasil meningkatkan modal psikologis siswa.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode yang digunakan pada kegiatan ini terdiri dari beberapa kegiatan dan penjelasan program kegiatan yang dirangkum pada tabel 1.

Tabel 1. Bentuk Kegiatan

No	Kegiatan
1	Pre tes
2	Materi modal psikologis
3	Peserta menuliskan refleksinya
4	Berbagi insight dan <i>debriefing</i> fasilitator
5	Post test
6	Evaluasi kegiatan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di MAN 2 Polewali Mandar, Sulawesi Barat. Dalam kegiatan ini, terlibat 30 siswa dari berbagai kelas yang memiliki kriteria student well-being rendah.



Gambar 1. Fasilitator bersama peseta



Gambar 2. Fasilitator Menjelaskan Materi

Penentuan kriteria ini didasarkan pada hasil pre-test sebelum pelatihan dilakukan. Tujuan pelatihan peningkatan modal psikologis siswa dilakukan pada MAN 2 Polman Sulbar terdapat beberapa peningkatan pada beberapa aspek yaitu:

- 1). Ketahanan Mental (Mental Resilience): Modal psikologis membantu siswa mengembangkan ketahanan mental, yaitu kemampuan untuk mengatasi stres, tekanan, dan tantangan dalam kehidupan mereka. Siswa yang memiliki modal psikologis yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi kesulitan akademik dan sosial tanpa mengalami dampak negatif yang berkepanjangan.
- 2). Optimisme dan Harapan Positif: Siswa dengan modal psikologis yang baik cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka mampu mengatasi hambatan. Ini dapat membantu mereka menghadapi kegagalan dengan lebih baik dan terus berusaha meraih prestasi yang lebih baik.
- 3). Kemandirian dan Motivasi Intrinsik: Modal psikologis yang positif dapat membantu siswa mengembangkan motivasi intrinsik, yaitu dorongan dari dalam diri untuk belajar dan berkembang. Siswa dengan motivasi intrinsik cenderung lebih tekun, kreatif, dan memiliki dorongan belajar yang lebih tahan lama.
- 4). Empati dan Hubungan Sosial: Modal psikologis yang baik juga mencakup kemampuan untuk memahami perasaan dan pandangan orang lain, yang dapat memfasilitasi pembentukan hubungan sosial yang sehat. Hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya dan orang dewasa di sekolah dapat berkontribusi pada kesejahteraan siswa.
- 5). Pengaturan Emosi dan Stres: Siswa dengan modal psikologis yang kuat cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka dengan baik. Mereka dapat mengenali emosi negatif, seperti kecemasan dan frustrasi, dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi stres secara efektif.
- 6). Pengembangan Kemampuan Penyesuaian: Modal psikologis yang positif juga membantu siswa mengembangkan kemampuan penyesuaian terhadap perubahan dan transisi dalam kehidupan mereka, seperti peralihan ke tingkat sekolah yang lebih tinggi atau perubahan lingkungan.
- 7). Pencapaian Akademik: Modal psikologis yang baik dapat mempengaruhi pencapaian akademik siswa. Siswa yang merasa percaya diri, bersemangat, dan memiliki pandangan positif terhadap belajar cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik.
- 8). Pencegahan Masalah Mental: Modal psikologis yang kuat juga dapat berperan dalam mencegah masalah kesehatan mental pada siswa. Siswa yang memiliki kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan mungkin lebih sedikit rentan terhadap masalah seperti kecemasan atau depresi.

D. KESIMPULAN

Peningkatan Kesejahteraan Siswa: Pelatihan modal psikologis sudah sukses meningkatkan kesejahteraan siswa di MAN 2 Polman, Sulbar. Ini tercermin dalam kenaikan kebahagiaan, kesejahteraan emosional, serta tingkatan kepuasan siswa secara totalitas

Dengan demikian, pelatihan modal psikologis sudah bawa akibat positif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa MAN 2 Polman, Sulbar, dengan meningkatkan pemahaman diri, kecerdasan emosional, keahlian menanggulangi tantangan, ikatan sosial yang lebih baik, kinerja akademik yang lebih baik, dan keahlian kepemimpinan serta pemecahan permasalahan. Ini ialah langkah positif dalam meningkatkan pengalaman pembelajaran siswa di sekolah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahkam, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. F. (2020). Kesejahteraan di sekolah bagi siswa sma: konsep dan faktor yang berpengaruh. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(2), 143. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i2.11738>
- Ahkam A, M. (2004). *Hubungan antara efikasi-diri dan religiusitas dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)*.
- Ahkam, M. A., & Arifin, N. A. I. (2017). Optimisme dan School Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 2615–1731. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13182>
- Ahkam, M. A., & Fakhri, N. (2017). Bullying pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Talenta*, 2(2). <https://doi.org/10.26858/talenta.v2i2.13203>
- Aliyev, R., & Karakus, M. (2015). The Effects of Positive Psychological Capital and Negative Feelings on Students' Violence Tendency. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190(November 2014), 69–76. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.918>
- Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). SCHOOL WELL-BEING DITINJAU DARI HUBUNGAN INTERPERSONAL. *Pedagogika:Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 10(2), 124–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.30598/pedagogikavol10issue2year2022>
- Alwi, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. A. F. (2020). Support Related to Schools and School Well-Being: Self Esteem as Mediator. *International Journal of Pedagogy and Teacher Education*, 4(2), 119–125. <https://doi.org/10.20961/ijpte.v4i2.42869>
- Amiruddin, I. A., Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). Prokrastinasi dan kecurangan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4), 183–195. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/183-195>
- Annisa & Kristina, I. K. (2014). The relationship between school well-being and academic procrastination on student 10. *Jurnal Empati*, Vol 3, 1–11.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of Positive Psychological Capital on Employee Well-Being Over Time Well-Being Over Time. *Journal of Occupational Health Psychology* 15:1, 15:1, 17–28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>
- Effendi, A. S., & Siswanti. (2016). Hubungan antara school well-being dengan intensi delinkuensi pada siswa kelas XI SMK Negeri 5 Semarang. *Jurnal Empati*, 5(April), 195–199.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Handrina, I. A. G., & Ariati, J. (2017). Hubungan antara internal locus of control dengan school well-being pada siswa SMA Kolese Loyola Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 252–256. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15087/14583>
- Huebner, E. S., & McCullough, G. (2000). Correlates of School Satisfaction Among Adolescents. *The Journal of Educational Research*, 93(5), 331–335. <https://doi.org/10.1080/00220670009598725>
- Jiang, H., Sun, P., Liu, Y., & Pan, M. (2016). Gratitude and late adolescents' school well-being: The mediating role of materialism. *Social Indicators Research*, 127(3), 1363–1376. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1007-5>
- Khatimah, H. (2015). Gambaran school well-being pada peserta didik program Kelas akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *Psikopedia*, 4(1), 20–30.
- Krasikova, D. V., Lester, P. B., & Harms, P. D. (2015). Effects of Psychological Capital on Mental Health and Substance Abuse. *Journal of Leadership and Organizational Studies*,

- 22(3), 280–291. <https://doi.org/10.1177/1548051815585853>
- Li, B. dkk. (2014). Positive psychological capital : A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 42(1)(February), 135–144. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.1.135>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital : Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press, Inc.
- Riulli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). *Psychological Capital as a Buffer to Student Stress I*. 3(12), 1202–1207.
- Rohman, I. H., & Fauziah, N. (2016). *Hubungan antara adversty intelegence dengan school well-being (Studi pada Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang)*. 5(April), 322–326.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). *Optimism , coping , and health : Assessment and implications of generalized outcome expectancies*. 4(3), 219–247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being : Theoretical Overview and Empirical Update 1. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228.
- Scrimin, S., Moscardino, U., Altoè, G., & Mason, L. (2016). Effects of perceived school well-being and negative emotionality on students' attentional bias for academic stressors. *British Journal of Educational Psychology*, 86(2), 278–295. <https://doi.org/10.1111/bjep.12104>
- Zeidner, M., & Ben-zur, H. (2013). Personal resources at the juncture of culture and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 187–191. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.033>