

Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah

Farah Aulia

Program Magister Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Email: bundarafa1801@gmail.com

ABSTRAK Sekolah memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak karena anak menghabiskan sebagian hidupnya di sekolah. Pandangan tradisional tentang anak dalam konteks sekolah lebih cenderung berfokus pada masalah dan gangguan, sehingga gagal untuk mengidentifikasi dan memaksimalkan potensi yang dimiliki anak. Kontradiktif dengan pandangan tradisional, pendekatan psikologi positif mencoba untuk mengubah paradigma ini dengan lebih fokus pada karakteristik unik dari setiap siswa dan usaha untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Penekanan dari psikologi positif adalah pada kekuatan individu dan kolektif, lebih pada pengalaman positif dari pada masalah/gangguan dan lebih mengarahkan pada membangun kompetensi. Lebih jauh lagi fokus psikologi positif adalah pada program dan intervensi yang berkontribusi meningkatkan kesejahteraan siswa baik dalam upaya preventif atau meminimalisir gangguan. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana aplikasi psikologi positif dalam konteks sekolah, dalam pembelajaran, asesmen dan juga intervensi.

.Kata Kunci: psikologi positif, sekolah

Pendahuluan

Sekolah sangat berperan dalam membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan kognitif, sosial dan emosionalnya. Seperti yang dijelaskan oleh Hamilton & Hamilton (dalam Norrish et.al, 2013) bahwa sekolah merupakan salah satu konteks perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan anak dan remaja, dan dapat menjadi kunci dari kemampuan dan kompetensi yang mendukung kapasitas mereka untuk beradaptasi dengan sukses. Namun pada kenyataannya saat ini, banyak sekolah yang lebih fokus pada pengembangan kemampuan kognitif anak, sehingga kemampuan sosial dan emosionalnya terabaikan. Siswa banyak dijejali dengan tugas-tugas yang ditujukan untuk meningkatkan prestasinya secara kognitif, namun jarang diberikan stimulasi yang dapat membantunya untuk mengembangkan dirinya secara utuh (whole) pada sisi sosial dan emosional.

Sekolah saat ini dianggap sebagai salah satu sumber stressor bagi anak. Berdasarkan FGD yang dilakukan pada siswa kelas IX di sebuah sekolah menengah pertama beberapa waktu yang lalu, hampir semua siswa mengatakan bahwa mereka merasa sekolah tidak menyenangkan, karena banyak tugas serta beban untuk dapat lulus ujian nasional yang sebentar lagi akan mereka lewati. Para siswa ini mengatakan kalau mereka tidak punya lagi waktu untuk bermain dan menyenangkan diri mereka sendiri. Saat ditanya apakah mereka bahagia pada skala 1-10, sebagian besar menjawab mereka berada di angka 3, yang lebih mendekati tidak bahagia.

Penelitian yang dilakukan oleh Murberg (2013) yang meneliti hubungan antara stress yang berhubungan dengan sekolah, psikosomatis dan gender menunjukkan bahwa stress yang dialami siswa yang berkaitan dengan sekolah terdiri dari empat kategori yaitu 1) masalah dengan teman sebaya di sekolah, 2) kekhawatiran tentang prestasi akademik, 3) tekanan dari tugas-tugas sekolah, 4) konflik dengan orangtua dan atau guru. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa stress yang terkait dengan sekolah memiliki hubungan dengan gejala-gejala psikosomatis yang dirasakan oleh siswa.

Bagaimana membuat siswa menikmati dan bahagia dengan sekolah? Inilah yang menjadi salah satu bahasan ketika bicara tentang pendekatan psikologi positif di sekolah. Pendekatan psikologi positif bertujuan untuk merubah perspektif tentang pendidikan yang berfokus pada masalah dan gangguan dalam belajar perlu dirubah menjadi lebih memperhatikan kekuatan dan bakat yang dimiliki oleh siswa, karena menggali dan meningkatkan kekuatan dan bakat siswa ini akan dapat menjadi preventif yang efektif dari berbagai masalah. Prinsip yang kemudian harus digunakan dalam pendidikan bukan lagi bicara tentang "memperbaiki (fix it)" namun lebih memfokuskan diri untuk menggali kekuatan individu dan setting sekolah (Terjesen et.al, 2004). Area psikologi positif ada disini, yaitu bagaimana mengembangkan kekuatan yang ada pada diri individu agar ia dapat menjadi orang yang berhasil di masyarakat.

Seligman et. al (2009) menjelaskan bahwa setidaknya ada tiga alasan mengapa kesejahteraan (well being) perlu diajarkan disekolah. Alasan pertama adalah semakin sejahtera akan bersinergi dengan belajar yang lebih baik. Peningkatan pada kebahagiaan akan menghasilkan peningkatan dalam belajar sebagai tujuan tradisional dari pendidikan. Mood yang positif akan menghasilkan perhatian yang lebih luas, pikiran yang lebih kreatif, pikiran yang lebih holistik.

Sekilas tentang psikologi positif

Psikologi positif cukup banyak dipengaruhi oleh pendekatan Humanistik. Istilah psikologi positif pertama kali muncul dalam bab terakhir dari buku Maslow yang berjudul *Motivation and Personality*, yang judul babnya adalah "Toward a Positive Psychology". Pada bagian dari buku ini, Maslow mengatakan bahwa psikologi sendiri tidak memiliki pemahaman yang akurat tentang potensi manusia, dan lahan tersebut cenderung tidak berkembang. Lebih lanjut, Maslow menjelaskan bahwa ilmu psikologi lebih berhasil untuk menjelaskan sisi negatif dari pada sisi positif manusia; menggali terlalu banyak tentang kekurangan, gangguan, dosa manusia namun hanya sedikit menggali tentang potensi manusia, bakat, aspirasi yang dapat diraihinya, atau kondisi psikologis tertingginya (dalam Frohh, 2004). Walaupun cukup memberikan pengaruh terhadap psikologi positif, namun Seligman and Csikszentmihaly, tokoh psikologi positif, memilih untuk memberi jarak antara mereka dengan psikologi humanistic, karena mereka menganggap bahwa humanistic adalah metodologi yang kurang ilmiah dan kurang memiliki dasar ilmiah yang adekuat.

Seligman and Csikszentmihalyi (2000), mendefinisikan psikologi positif sebagai studi ilmiah tentang fungsi manusia yang positif dan berkembang pada beberapa tingkat yang mencakup biologi, personal, relasional, kelembagaan, budaya, dan dimensi global hidup. Tujuannya adalah mengidentifikasi dan meningkatkan kekuatan dan kebajikan manusia yang membuatnya dapat hidup dengan layak dan memungkinkan individu dan masyarakat untuk berkembang. Psikologi positif bermaksud untuk menginisiasi perubahan dalam psikologi sebagai ilmu sosial, perubahan yang dapat menyebabkan reorientasi dan peralihan dari secara eksklusif hanya sibuk untuk memperbaiki kondisi yang sakit/buruk dalam hidup, menuju pengembangan kualitas yang terbaik dalam hidup.

Psikologi positif memiliki tiga pilar utama yaitu pertama, pengalaman hidup yang positif pada individu dengan mengeksplorasi emosi-emosi positif. Pilar kedua adalah properti fisik yang positif dari individu, menggali trait kepribadian positif, bakat dan kekuatan individu. Pilar ketiga adalah masyarakat yang positif, menggali institusi sosial yang positif, seperti demokrasi, keluarga yang kuat dan pendidikan yang mendorong perkembangan yang positif

Secara empirik, psikologi positif terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan individu, seperti yang dijelaskan pada temuan-temuan berikut ini (Seligman et.al 2009) :

1. Orang-orang yang optimis akan memiliki peluang meninggal karena serangan jantung dibandingkan dengan orang-orang yang pesimis, dengan mengontrol semua faktor-faktor resiko fisik (Giltay, 2004).
2. Wanita yang menunjukkan senyum yang genuine pada fotografer pada usia 18 tahun akan mengalami perceraian yang lebih sedikit dan memiliki kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang menampilkan senyum pura-pura (Keltner et. al 1999).
3. Remaja yang bahagia akan mampu menghasilkan pendapatan yang lebih besar pada 15 tahun yang akan datang dibandingkan dengan remaja yang kurang bahagia, dengan menyamakan pendapatan, tingkat dan faktor-faktor lainnya (Diener et.al, 2002).
4. Disiplin diri dua kali lebih baik sebagai predictor prestasi di sekolah menengah dibandingkan dengan IQ (Duckworth & Seligman, 2005).

Sebagai pendekatan psikologi yang relative baru berkembang, beberapa isu yang banyak dibicarakan dalam psikologi positif adalah kesejahteraan (well being), harapan (hope), optimisme, kepuasan hidup, keterikatan (engagement), perilaku prososial, konsep diri positif, rasa syukur (gratitude), efikasi diri dan lainnya. Pada bagian berikut ini akan dijelaskan beberapa isu dalam psikologi positif yang dibahas dalam konteks sekolah.

Optimisme dalam konteks akademik

Optimisme menjadi hal yang sangat penting untuk dikembangkan oleh guru di sekolah. Seligman (dalam Furlong et. al, 2009) menjelaskan bahwa optimisme yang dimiliki oleh siswa akan membantunya

untuk membuat mereka kebal terhadap berbagai masalah-masalah kesehatan mental seperti depresi. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa optimisme dan pesimisme memiliki peranan penting dalam penyesuaian siswa terkait dengan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Boman & Yates (dalam Furlong et.al, 2009) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki optimisme yang lebih tinggi akan lebih mampu untuk menyesuaikan dengan diri dengan tantangan yang berkaitan dengan sekolah dibandingkan dengan siswa yang lebih pesimistik. Penelitian lainnya dari Boman, Smith & Curtis (2003) menemukan bahwa anak dengan level pesimisme yang tinggi cenderung menunjukkan permusuhan terhadap sekolah dan lebih cenderung menggunakan cara-cara yang destruktif untuk mengatasi rasa marahnya dibandingkan dengan siswa yang memiliki optimisme yang rendah.

Optimisme tidak hanya dapat dibangun secara individual siswa saja, namun juga dalam konteks sosial sekolah. Hoy, Tarter & Hoy (2006) mengembangkan konstruk optimisme akademik yang didalamnya meliputi efikasi kolektif guru dan staff sekolah, kepercayaan pada siswa dan orangtua dan penekanan pada iklim akademik. Asumsinya bahwa optimisme adalah sesuatu yang dapat dipelajari dan ditularkan, sehingga ketika guru dan system di sekolah dibangun dengan optimisme akan mempengaruhi siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan terkait dengan optimisme akademik ini menunjukkan bahwa optimisme akademik yang dibangun di sekolah memberikan pengaruh yang positif terhadap prestasi belajar siswa (Hoy, Tarter & Hoy (2006); McGuigan (2005) Bevell & Roxanne, 2012 ; Casity (2012); Chang (2011); Reeves (2010); Nelson (2012)).

Lalu apa yang dapat dilakukan untuk membangun optimisme di sekolah? Untuk mendorong tumbuhnya optimisme pada siswa, guru perlu memiliki pengalaman yang mendukung pengembangan dan pemeliharaan optimisme. Guru sendiri perlu memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri dan menggunakan teknik yang menggunakan pendekatan yang positif untuk mengelola perilaku di kelas. Guru secara umum dapat mendorong optimisme siswa dengan memberikan atribusi terkait dengan keberhasilan-keberhasilan atau kegagalan-kegagalan yang dialami siswa di kelas. Guru juga dapat mengajarkan siswa untuk mengatasi masalah dan mencari alternative pemecahan masalah. Guru sendiri harus memberikan contoh tentang bagaimana menghadapi masalah sehingga siswa pun belajar tentang mengatasi masalah dan bukan menyerah saat menghadapi masalah. Memberikan umpan balik yang realistis juga menjadi hal yang penting yang perlu dilakukan guru untuk mengembangkan optimisme siswa (Boman, Furlong & Sochet, 2009).

Menggali kekuatan karakter siswa di sekolah

Kekuatan karakter (*character strength*) menjadi bahasan yang penting dalam pendidikan saat ini. Karakter dijelaskan sebagai aspek dari kepribadian yang memiliki nilai moral (Park & Christopher, 2009). Karakter yang kuat merupakan salah satu inti dari perkembangan remaja yang positif. Sayangnya saat ini, banyak sekolah justru lebih focus pada kemampuan membaca, menulis, matematika dan berpikir kritis namun kurang memperhatikan bagaimana membuat siswa memiliki karakter individu positif yang kuat.

Karakter yang baik bukan hanya bicara tentang tidak adanya masalah, gangguan atau patologi namun secara lebih dalam bicara tentang bagaimana sejumlah traits positif berkembang dengan baik. Karakter baik seperti jujur, bertanggungjawab, kebaikan, inteligensi sosial, kontrol diri diyakini mampu melawan efek negatif dari stress dan trauma. Selain itu karakter yang baik berhubungan dengan kesuksesan akademik, kepemimpinan dan menghargai perbedaan serta mengurangi masalah seperti penggunaan obat-obatan, alcohol, merokok, kekerasan depresi dan ide bunuh diri (dalam Park & Christopher, 2009)

Pendidikan karakter merupakan salah satu fungsi dari pendidikan nasional di Indonesia seperti yang tertuang dalam Undang-undang no. 20 tahun 2003 bahwa Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab. Namun pendidikan saat ini dianggap belum mampu sepenuhnya membentuk karakter siswa karena proses pembelajaran yang berorientasi pada akhlak dan moralitas serta pendidikan agama cenderung bersifat transfer of knowledge dan kurang diberikan dalam bentuk latihan-latihan pengalaman untuk menjadi corak kehidupan sehari-hari.

Bagaimana membentuk karakter yang baik di sekolah? Sekolah perlu menggali karakter-karakter positif dari siswa sebagaimana juga menggali kelemahan-kelemahan yang dimiliki oleh siswa. Selain itu,

sekolah sendiri harus memiliki budaya yang memang menghargai karakter yang positif yang ditampilkan oleh keseluruhan elemen yang ada di sekolah. Menurut teori Sosial Kognitif dari Bandura, pembelajaran yang efektif terjadi dengan adanya model yang dapat ditiru oleh anak. Oleh karena itu, guru, kepala sekolah dan staf sekolah harus berperan sebagai model bagi anak dengan menunjukkan bagaimana karakter yang baik dalam perilaku-perilakunya. Pembiasaan dari perilaku-perilaku yang baik akan membentuk karakter-karakter positif pada siswa.

Menumbuhkan keterikatan siswa dan lingkungan belajar yang optimal

Keterikatan siswa dengan sekolah menjadi hal yang penting bagi proses belajar yang optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Dharmayana (2010) menunjukkan bahwa keterikatan dengan pelajaran di sekolah dan kompetensi emosinya baik memiliki peran yang lebih besar dalam mempengaruhi prestasi akademik siswa jika dibandingkan dengan peran inteligensi sebagai kemampuan umum. Sebagai tambahan lagi, keterikatan siswa pada pelajaran di sekolah memiliki pengaruh langsung terhadap prestasi akademik.

Penelitian yang lain yang dilakukan oleh Sirin dan Sirin (2005) juga mendukung bahwa keterikatan dengan sekolah secara signifikan mampu memprediksi kinerja akademik dari siswa. Dua dari tiga komponen keterikatan dengan sekolah, yaitu partisipasi pada sekolah dan ekspektasi/harapan terhadap sekolah merupakan prediktor yang signifikan terhadap kinerja akademik siswa, sedangkan komponen identifikasi terhadap sekolah tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kinerja akademik siswa setelah variabel bebas dalam penelitian ini dikontrol.

Keterikatan siswa dengan pelajaran di sekolah menjadi hal yang penting, karena siswa yang tidak memiliki minat atau keterikatan dengan sekolah rentan untuk membolos dari pelajaran di sekolah. Perilaku membolos di jam sekolah juga terkait dengan pelanggaran lainnya seperti tawuran. Dalam segi akademik, siswa yang tidak memiliki keterikatan dengan pelajaran sekolah mempersepsi bahwa sekolah tidak menyenangkan, memberikan pengalaman yang tidak relevan dan membosankan (Price et.al, 2012).

Menumbuhkan keterikatan dengan siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu persepsi siswa terhadap sekolah, format pembelajaran, dan karakteristik guru. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung menunjukkan bahwa keterlibatan yang bermakna dari siswa terbentuk dari dua proses yang independen yaitu intensitas akademik dan respons emosional yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2013) menunjukkan bahwa persepsi terhadap kompetensi pedagogis guru dan efikasi diri akademik memberikan kontribusi sebesar 40,2 % terhadap keterikatan siswa pada pelajaran. Pembelajaran yang optimal menggabungkan kedua hal ini untuk membuat pembelajaran berlangsung secara menyenangkan dan menantang serta spontan dan penting (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009). Oleh karena itu, untuk membuat siswa terikat dengan sekolah maka ia harus memiliki persepsi yang positif tentang sekolah itu sendiri. Persepsi yang positif ini dapat terbentuk dari pengalaman belajar yang menyenangkan di sekolah. Usaha yang dilakukan oleh guru dalam hal ini adalah meningkatkan kompetensinya untuk dapat membuat format pembelajaran yang menyenangkan dan menantang serta membangun hubungan yang positif dengan siswa itu sendiri.

Penutup

Psikologi Positif merupakan pendekatan yang relative baru dalam ilmu psikologi, namun memiliki peran yang cukup besar dalam merubah cara pandang manusia tentang kehidupan. Dalam konteks sekolah, psikologi positif telah menggiring persepsi tradisional yang berfokus pada masalah atau gangguan dalam belajar menjadi fokus pada kekuatan yang dimiliki individu yang dapat digunakan untuk mencegah munculnya masalah. Sejauh ini, penelitian-penelitian yang terkait dengan pengembangan psikologi positif di Indonesia belum banyak dilakukan, sehingga menjadi pekerjaan rumah bagi para peneliti untuk mengembangkannya sesuai dengan konteks dan budaya Indonesia.

Daftar pustaka

Aulia, Farah. 2013. Keterikatan Siswa pada Pelajaran Matematika ditinjau dari Persepsi Siswa tentang Kompetensi Pedagogik Guru dan Efikasi Diri Akademik. Prosiding Seminar Internasional Serantau, 2013. Universitas Negeri Padang

- Boman, Peter, Furlong, Michael & Shochet, Ian. 2009. Optimism and the School Context. Handbook of Positive Psychology in School . Oxon : Taylor & Francis.
- Bevel, Raymona K & Mitchell, Roxanne M. 2012. The effect of academic optimism on elementary reading achievement. *Journal of Educational Administration*, Vol.50, No.6, pp773-878.
- Cassity, Amanda. 2012. Relationship among perception of professional learning community, school academic optimism, and student achievement in Alabama Middle and High School. Dissertation. The University of Alabama.
- Chang, I-Hua. 2011. A study of relationship between distributed leadership, teacher academic optimism and student achievement in Taiwanese elementary schools. *School Leadership and Managemant*, Vol 31, No.5, 491-515.
- Dharmayana, I Wayan. (2010). Kompetensi Emosi dan Keterikatan Siswa pada Sekolah (School Engagement) Prediktor penting Prestasi Akademik Siswa Unggul. Cuplikan Hasil Penelitian Disertasi: Peran Kompetensi Emosi dan Keterikatan pada Sekolah terhadap Prestasi Akademik Siswa Unggul di SMA Negeri Yogyakarta. Diakses melalui http://lib.ugm.ac.id/digitasi/upload/1374_PR0104001.pdf tanggal 7 Februari 2013
- Froh. Jeffrey. 2004. The History of Positive Psychology : Truth be told. *NYS Psychologist*, May/June.
- Gillman, Rich, Huebner, E.Scott & Furlong, Michael J (editors). 2009. Handbook of Positive Psychology in School. Oxon : Taylor & Francis
- Hoy, Wayne K, Tarter, C. John & Hoy, Anita W. 2006. Academic Optimism of School : A Force for Student Achievement. *American Educational Research Journal*, Vol 43, No.3, pp.425-446.
- Norrish, Jacolyn, Williams, Paige, O'Connor, Meredith & Robinson, Justin. 2013. An Applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. www.internationaljournalofwellbeing.org
- McGuigan, Leigh. 2005. The role of enabling bureaucracy and academic optimism in academic achievement growth. Dissertation. The Ohio State University.
- Nelson, Laquanta Murray.2012. The relationship between academic optimism and academic achievement in middle schools in Mississippi. Dissertation. The University of Southern Mississippi.
- Park, Nansook dan Peterson, Christopher. 2009. Strenght of character in school. Handbook of Positive Psychology in School. Oxon : Taylor & Francis.
- Price, D., Jackson, D., Hannon, M.H.V., & Patton, A. (2012). *The Engaging School: A Handbook for School Leader*. Paul Hamlyn Foundation
- Reeves, Jonathan Bart. 2010. Academic optimism and organizational climate : An elementary school effectiveness test of two measures. Dissertation. The University of Alabama.
- Sherhoff, David J. & Csikszentmihalyi, Mihaly. 2009. Flow in Schools Cultivating Engaged Learners and Optimal Learning Environments. Handbook of Positive Psychology in School. Oxon : Taylor & Francis.
- Sirin, Selcuk R. & Sirin, Lauren R. (2005). Component of School Engagement Among African American Adolescents. *Applied Developmental Science* Vol 9 No. 1, 5 – 13.
- Spinrad, Tracy L. & Eisenberg, Nancy. 2009. Empathy, Prosocial Behavior, and Positive Development in Schools. Handbook of Positive Psychology in School. Oxon : Taylor & Francis.
- Seligman, Martin E.P & Csikszentmihalyi, Mihaly. 2000. Positive Psychology : An Introduction. *American Psychology Association*, Vol 55, No. 1, 5-14.
- Terjesen, Mark.D, Jacofsky, Matthew, Froh, Jeffrey and Di Giuseppe, Raymond. 2004. Integrating positive psychology into schools : Implication for practice. *Psychology in Schools*, Vol.41 (1). Wiley Periodical, Inc.
- Waters, Lea. 2011. A Review of School-Based Positive Psychology Intervention. *The Australian Educational and Development Psychologist*. Vol.28, Issue 2, pp.75-90.