

## PKM Kebersyukuran untuk Meningkatkan Regulasi Diri pada Siswa SMA 10 Jeneponto

M. Ahkam Alwi<sup>1</sup>, Ahmad Razak<sup>2</sup>,  
, Universitas Negeri Makassar

<sup>12</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Negeri MakassarMakassar  
[m.ahkam.a@unm.ac.id](mailto:m.ahkam.a@unm.ac.id)

**Abstrak.** Mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah SMA Negeri 10 Kabupaten Jeneponto. Permasalahan yang ada adalah (1) siswa belum fokus dalam proses belajar mengajar (2) Ketidakmampuan mengelola emosi. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dan *role play* dengan beberapa tahapan yaitu (1) memberikan skala regulasi diri kepada peserta, untuk mengetahui regulasi diri siswa sebelum dilakukan program kegiatan., (2) peserta yang memiliki rasa syukur rendah yang akan dijadikan sebagai peserta program kegiatan, (3) Memberikan penjelasan tentang kebersyukuran, kemanfaatan kebersyukuran, (4) Peserta diberikan waktu selama 15 menit untuk menuliskan 5 pengalaman yang disyukuri setiap hari, pengalaman yang lebih khusus disertai dengan penjelasan tentang pengalaman yang dituliskan. Kegiatan ini lakukan setiap hari dengan menuliskan dibuku catatan, (5) Peserta mengungkapkan rasa syukur yang telah dituliskan pada buku catatan (6) Memberikan skala regulasi emosi. Hasil yang dicapai adalah (1) terdapat peningkatan regulasi diri pada siswa setelah mendapatkan pelatihan kebersyukuran, (2) siswa antusias mengikuti pelatihan ini.

### PENDAHULUAN

Regulasi diri merupakan proses aktif yang konstruktif, siswa akan menetapkan tujuan belajar yang berusaha mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya, dibimbing dan dibatasi oleh tujuannya sendiri (Monique Boekaerts, Paul R Pintrich, 2000). Regulasi diri berperan penting dalam menentukan keberhasilan siswa baik akademik maupun non akademik. Regulasi diri membantu seseorang selama belajar secara formal di sekolah dan setelah menyelesaikan pendidikan formal (Boekaerts, 1996). Regulasi diri positif akan berdampak positif keberhasilan siswa dalam belajar. Akan tetapi regulasi yang rendah akan berdampak pada permasalahan akademik maupun non akademik.

Salah satu sekolah yang di Jeneponto adalah SMA Negeri 10 Jeneponto. Pada dasarnya, siswa di SMA Negeri 10 Jeneponto memiliki banyak prestasi dan banyak siswa. Oleh karena itu banyak siswa dari SMA negeri 10 Jeneponto yang lulus di perguruan tinggi favorit seperti di UNHAS dan UNM melalui jalur SNPTN maupun SBPTN.

Akan tetapi, beberapa siswa memiliki permasalahan. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru pada SMA di Jeneponto terungkap beberapa data yang didapatkan, diantaranya siswa masih sering terlambat, padahal jam pelajaran sudah dimulai. Siswa mengobrol ketika guru menerangkan pelajaran dikelas, hal ini diduga sebagai indikasi kurangnya motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam menghadap proses belajar mengajar.

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 membantu individu untuk menilai diri secara positif atau meningkatkan harga diri pada individu. Harga diri yang tinggi membantu siswa meningkatkan *subjective well-being* (Istiqomah, N., & Alwi, 2022). Emosi positif juga meningkatkan keyakinan (*self efficacy*) pada individu, efikasi diri yang tinggi meningkatkan penyesuaian diri (AHKAM A, 2004)

Selain itu, dapat meningkatkan dukungan sosial bagi individu. Beberapa penelitian menjekaskan dukungan sosial dapat meningkatkan hardines pada siswa (Hasbi & Alwi, 2022), school well-being siswa (Alwi et al., 2020). Rasa syukur merupakan perasaan positif pada seseorang atau memiliki niat tulus kepada orang atau sesuatu, bertindak sesuai dengan hati nurani (McCullough et al., 2004). Emosi positif dan niat yang tulus merupakan kekuatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan penilaian diri. Pada konteks di sekolah, siswa yang selalu bersyukur akan selalu melibatkan emosi positif dalam bertindak maupun menilai dirinya, siswa yang bersyukur akan menilai dirinya secara positif seperti siswa merasakan dirinya bernilai yakni siswa dapat melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain, siswa menilai dirinya orang yang berhasil yakni siswa merasakan manfaat kegiatan atau pekerjaan yang telah dilakukan, siswa puas dengan dirinya yakni siswa menerima diri apa adanya dan memaksimalkan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan penjelasan tersebut, kegiatan ini akan melaksanakan kegiatan program peningkatan kebersyukuran pada siswa yang bermasalah. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu permasalahan yang dialami siswa dan dapat meningkatkan kebersyukuran yang dimiliki para siswa.

Terkait permasalahan yang dialami masyarakat sasaran, maka ada 2 permasalahan krusial yang patut ditangani, yaitu:

1. Siswa belum fokus dalam proses belajar mengajar
2. Ketidakmampuan mengelola emosi.

## **METODE YANG DIGUNAKAN**

Permasalahan pada mitra mengenai regulasi diri yang rendah pada siswa tersebut dapat diatasi dengan peningkatan kebersyukuran dengan metode kegiatan menulis jurnal kebersyukuran berkaitan dengan beberapa pokok psikologi positif, seperti emosi positif dan kebahagiaan. Metode ini dapat dilakukan sebagai latihan atau praktik untuk meningkatkan rasa bersyukur yang merupakan bagian dari emosi positif dan sebagai konsekuensinya, memperdalam kebahagiaan siswa.

Kegiatan ini melibatkan satu orang guru pada mitra atau pihak sekolah yang akan memantau setiap hari jurnal yang dituliskan oleh para peserta. Jumlah peserta adalah 38 orang sehingga guru pada mitra itu akan melihat catatan jurnal yang dibuat peserta. Guru juga akan meminta beberapa peserta untuk membacakan catatan jurnal yang dituliskan dan menjelaskan mengenai pengalaman yang dituliskan sehingga peserta tersebut bersyukur.

Kegiatan pelatihan berlangsung selama empat pekan yang akan dibantu oleh guru pada mitra atau sekolah tersebut. Akan tetapi setelah kegiatan ini berlangsung, tetap ada kegiatan tidak lanjut dari guru untuk tetap melakukan aktivitas dalam pembimbingan menulis jurnal berupa pengalaman dan ungkapan rasa syukur setiap hari, sebelum pelajaran dimulai.

## PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan dilakukan pada siswa SMA negeri 10 Jeneponto. Jumlah siswa adalah 38 dari berbagai kelas. Para siswa terlibat aktif dalam kegiatan diantaranya bersemangat mengikuti instruksi dari pemateri, ikut terlibat memberikan pertanyaan, menuliskan kebersyukuran, dan beberapa peserta membacakan kebersyukuran yang dirasakan.



Gambar 1. Memperkenalkan kegiatan

Permasalahan siswa adalah masih ada beberapa siswa yang belum mampu merugulasi dirinya dengan baik. Oleh karena itu, pelatihan ini menggunakan beberapa pendekatan yang bertujuan membantu siswa agar mampu memaksimalkan emosi positif yang dimiliki untuk dapat merugasi diri secara positif.



Gambar 2. Siswa Mengungkapkan rasa syukur

Kebersyukuran merupakan perasaan positif pada seseorang atau memiliki niat tulus kepada orang atau sesuatu, bertindak sesuai dengan hati nurani (McCullough et al., 2004). Menurut *Boarden and build theory*, emosi positif dapat meningkatkan kognisi dan perilaku serta memperkuat sumber daya personal yang relatif tetap (Fredrickson, 2001). Olehnya itu, pendekatan yang digunakan adalah meningkatkan rasa syukur siswa dengan memberikan pelatihan peningkatan kebersyukuran pada siswa.



Gambar 3. Peserta dan fasilitator serta guru

Terdapat beberapa tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan, hal ini dilakukan untuk melihat peningkatan kebersyukuran sebelum pelaksanaan dan setelah pelaksanaan. Sebelum pelatihan dilakukan pengukuran regulasi diri dengan menggunakan skala regulasi diri.



Gambar 4. Fasilitator menjelaskan materi

Setelah dilakukan pelatihan kebersyukuran dengan cara memberikan penjelasan tentang kebersyukuran, kemanfaatan kebersyukuran selanjutnya peserta diberikan waktu selama 15 menit untuk menuliskan 5 pengalaman yang disyukuri setiap hari, pengalaman yang lebih khusus disertai dengan penjelasan tentang pengalaman yang dituliskan.



Gambar 5. Peserta bertanya

Kegiatan ini lakukan setiap hari dengan menuliskan dibuku catatan, peserta mengungkapkan rasa syukur yang telah dituliskan pada buku catatan. Setelah pelatihan dilakukan yaitu siswa diukur kembali regulasi diri dengan menggunakan skala yang sama sebelum pelatihan.

Selengkapnya dipaparkan regulasi diri sebelum dan sesudah pelatihan kebersyukuran dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan sebelum dan setelah

<b>Regulasi diri</b>	<b>subje k</b>	<b>Mea n</b>	<b>SD</b>	<b>Mee n diffe renc e</b>
Sebelum pelatihan	38	88,94	9,150	<b>17,394</b>
Setelah pelatihan		106,342	11,347	

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran yang dilakukan terjadi peningkatan regulasi diri pada diri siswa. Sebelum pelatihan menunjukkan rata-rata regulasi diri siswa adalah 89,94 dan setelah pelatihan rata regulasi diri adalah 106,342, sehingga

perbedaan rata-rata regulasi sebelum dan sesudah adalah 17,394. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran adalah memberikan kontribusi terhadap peningkatan regulasi diri pada siswa.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dapat disimpulkan beberapa hal , antara lain :

1. Terdapat peningkatan regulasi diri pada siswa setelah mendapatkan pelatihan kebersyukuran. Hal ini terlihat dari evaluasi sebelum dan setelah pelatihan.
2. Siswa antusias mengikuti pelatihan ini. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa untuk berpartisipasi pada setiap sesi yang diberikan fasilitator.
3. . Pelatihan kebersyukuran dilakukan hanya satu hari sehingga, perlu ada tindak lanjut, antaranya :
  - a. Para guru dapat memulai pelajaran diawali dengan siswa mengungkapkan kebersyukuran dirasakan setiap hari.Hal ini dapat membantu siswa untuk merasakan emosi positif sehingga akan berdampak pada regulasi diri pada siswa.
  - b. Pihak Sekolah dapat memaksimalkan kegiatan yang dilakukan di sekolah dengan menambah materi yang berkaitan dengan kebersyukuran.
  - c. Siswa diharapkan aktif pada setiap kegiatan yang dapat membantu meningkatkan kebersyukuran.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Makassar, Ketua LPM Universitas Negeri Makassar, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, dan mitra dan para peserta yang mendukung kegiatan ini

## DAFTAR PUSTAKA

- AHKAM A, M. (2004). *Hubungan antara efikasi-diri dan religiusitas dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa*. (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- 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>
- Boekaerts, M. (1996). Self-regulated Learning at the Junction of Cognition and Motivation. *European Psychologist*, 1(2), 100–112. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.1.2.100>
- 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.
- Hasbi, F. I., & Alwi, M. A. (2022). Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Hardiness pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 2(2), 92–101.
- Istiqomah, N., & Alwi, M. A. (2022). Self-Esteem dan Subjective Well-Being pada Siswa SMA. *Jurnal. Jurnal Talenta Mahasiswa*, 2(2), 21–32.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022->

3514.86.2.295

Monique Boekaerts, Paul R Pintrich, M. Z. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook of Self-Regulation*, 451–502.  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500433>