



Meningkatkan Budaya Rasa Syukur Di Kalangan Guru SMA Laboratorium UPGRIS Melalui Pelatihan Psikologi Positif

Rusmalia Dewi^{*1}, Gusti Yuli Asih², Yudi Kurniawan³, Agung Santoso Pribadi⁴

Universitas Semarang

liadewi@usm.ac.id¹, gustiyuliasih@usm.ac.id², yudikurniawan@usm.ac.id³, agung84@usm.ac.id⁴

Informasi Artikel

Diterima : 06-06-2026

Direview : 21-06-2026

Disetujui : 30-07-2026

Kata Kunci

Pelatihan Positif
Psikologi, budaya
syukur, guru SMA

Abstrak

Pengabdian masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan profesionalisme guru di SMA Laboratorium UPGRIS melalui pelatihan psikologi positif yang berfokus pada budaya rasa syukur. Pelatihan ini dirancang untuk memelihara kesehatan mental guru dengan menggali potensi rasa syukur dalam diri mereka. Metode yang digunakan meliputi penulisan jurnal rasa syukur, latihan mindfulness, dan diskusi kelompok, untuk membantu guru menghargai momen kecil, menciptakan suasana positif, dan memperkuat hubungan antar rekan. Dengan pendekatan ini, diharapkan guru dapat memiliki dampak yang signifikan dalam pengajaran mereka dan menanamkan budaya rasa syukur di sekolah dan rumah. Kesehatan mental guru sangat penting karena berpengaruh pada keluarga dan lingkungan. Pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman tentang rasa syukur hingga 40%, membuat guru lebih sehat secara mental dan mampu menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik.

1. PENDAHULUAN

Budaya rasa syukur merupakan salah satu elemen penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang positif dan produktif. Kebiasaan untuk menghargai dan mengapresiasi hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari dapat memperkuat hubungan antarindividu dan meningkatkan suasana keseluruhan di tempat kerja. Di kalangan guru di SMA Laboratorium UPGRIS, terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan budaya ini demi mendukung kesejahteraan psikologis dan profesionalisme para pendidik. Menurut Seligman (2002) Membangun budaya rasa syukur tidak hanya akan memberikan dampak positif bagi individu, tetapi juga akan menciptakan komunitas pendidikan yang lebih kohesif, di mana setiap guru merasa dihargai dan termotivasi untuk berkontribusi secara optimal

Dalam analisis situasi saat ini, kami mengidentifikasi bahwa meskipun sebagian besar guru memiliki komitmen yang tinggi terhadap pendidikan dan pengembangan siswa, banyak di antara mereka yang mengalami tekanan dan stres akibat beban kerja yang berlebihan, tuntutan dari orang tua, serta tuntutan administrasi pendidikan yang semakin kompleks. Tekanan ini dapat mengurangi efisiensi dan produktivitas, serta mempengaruhi kesehatan mental para pendidik. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memberikan perhatian lebih pada kesejahteraan psikologis guru, sehingga mereka dapat melaksanakan tugas mereka

dengan baik dan penuh semangat. Menciptakan lingkungan di mana rasa syukur dapat tumbuh dan berkembang merupakan bagian dari solusi untuk masalah ini (Winta dkk, 2026).

Dalam konteks ini, penerapan psikologi positif dan penguatan budaya rasa syukur diharapkan dapat menjadi langkah strategis untuk membangun suasana kerja yang lebih harmonis di SMA Laboratorium UPGRIS. Menurut Fredrickson (2001) Psikologi positif menekankan penguatan aspek-aspek positif dalam diri individu dan lingkungan sekitar, yang dapat memberikan kontribusi besar dalam mengubah pola pikir dan cara kita menghadapi tantangan. Dengan mengadopsi pendekatan ini, guru diharapkan tidak hanya mampu melihat sisi positif dari situasi dan pekerjaan mereka, tetapi juga mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama. Hal ini penting dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kehadiran sikap saling menghargai dan berharap di antara rekan-rekan kerja.

Penelitian menunjukkan bahwa praktik rasa syukur dapat berkontribusi pada peningkatan kepuasan kerja, mengurangi gejala stres, dan meningkatkan hubungan sosial di antara rekan kerja (Emmons & McCullough, 2003). Rasa syukur dapat bertindak sebagai buffer terhadap stres, memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik. Dalam konteks pendidikan, di mana interaksi antara guru dan siswa seringkali dipenuhi dengan tuntutan dan harapan tinggi, menghayati rasa syukur dapat memberikan dorongan tambahan yang dibutuhkan oleh para guru untuk tetap semangat dan terinspirasi dalam mengajar. Oleh karena itu, mengintegrasikan praktik rasa syukur ke dalam kegiatan sehari-hari di sekolah dapat mengubah cara pandang guru terhadap pekerjaan mereka.

Salah satu inisiatif yang dapat diambil adalah penyelenggaraan pelatihan dalam psikologi positif yang berfokus pada pengembangan sikap syukur. Pelatihan semacam ini dapat membantu guru dalam memahami manfaat dari budaya rasa syukur, serta memberikan tools dan teknik yang dapat mereka gunakan dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka. Melalui berbagai kegiatan seperti diskusi kelompok, refleksi pribadi, dan latihan tentang rasa syukur, para guru dapat belajar untuk lebih menghargai pencapaian mereka, baik besar maupun kecil. Dengan demikian, mereka akan lebih termotivasi dan betah dalam menjalankan tugas mereka di sekolah (Grant, A. M., & Campbell, E. M., 2007).

Di samping pelatihan, penting juga untuk menciptakan wadah bagi para guru untuk berbagi pengalaman dan menghargai satu sama lain. Kegiatan seperti pengakuan bulanan untuk pencapaian rekan kerja, acara perayaan kecil atas keberhasilan tim, atau sekedar memberikan ucapan terima kasih secara langsung dapat membantu menguatkan budaya rasa syukur di antara para pendidik. Dengan memberikan ruang bagi pengakuan dan apresiasi, SMA Laboratorium UPGRIS dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung dan positif, di mana setiap individu merasa dihargai dan diakui kontribusinya (Lyubomirsky, S, 2011).

Dengan langkah-langkah yang tepat, penerapan budaya rasa syukur di SMA Laboratorium UPGRIS tidak hanya akan membawa dampak positif bagi guru, tetapi juga bagi siswa dan seluruh komunitas sekolah. Lingkungan kerja yang sehat dan harmonis akan mendorong para pendidik untuk lebih bersemangat dalam mengajar dan berinovasi, sehingga pada akhirnya akan meningkatkan kualitas pendidikan yang diterima oleh siswa. Oleh karena itu, mari kita bersama-sama berupaya untuk membangun budaya rasa syukur dalam setiap aspek kehidupan sekolah, demi terciptanya suasana yang lebih baik dan produktif bagi semua (Avey, J. B.dkk, 2008).

Tim PkM fakultas Psikologi sebagai tim akademisi yang peduli dengan penciptaan lingkungan yang positif melalui budaya rasa syukur di kalangan guru-guru SMA, juga ingin membantu bangsa dan negara Indonesia dengan mengadakan pelatihan postif psikologi pada guru-guru SMA Lab UPGRIS. Hasil observasi dan wawancara pada beberapa guru mengeluhkan ada beberapa tekanan-tekanan mental yang dialami oleh mereka terkait relasi sosial dan komunikasi dengan keluarga maupun sosial.

Setelah melakukan analisis situasi, kami menemukan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh guru-guru di SMA Laboratorium UPGRIS terkait dengan budaya rasa syukur: Yang pertama, Minimnya Kesadaran Terhadap Pentingnya Rasa Syukur. Banyak guru yang belum sepenuhnya memahami bagaimana rasa syukur dapat membentuk suasana kerja yang positif. Padahal, rasa syukur yang rutin dipraktikkan dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional guru (Dewi dkk, 2023). Yang kedua, Stres dan Burnout. Tingginya tekanan dalam pekerjaan mengakibatkan banyak guru mengalami stres dan perasaan burnout. Hal ini dapat mengganggu motivasi dan kinerja mereka dalam mengajar. Yang ketiga, Kurangnya Dukungan Sosial. Di era digital saat ini, interaksi sosial antara guru semakin berkurang. Hal ini berpotensi mengurangi relasi positif di antara mereka dan menghambat pengembangan budaya syukur. Yang keempat, Ketidapahaman dalam Teknik Psikologi Positif. Banyak guru yang belum teredukasi mengenai teknik-teknik psikologi positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa syukur, sehingga mereka tidak mengetahui cara-cara praktis untuk mengaplikasikan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Yang kelima, Keterbatasan Waktu untuk Refleksi. Dalam rutinitas yang padat, guru sering kali tidak memiliki waktu untuk melakukan refleksi dan mensyukuri pencapaian atau hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Harapan Tim PkM guru-guru pada SMA Lab UPGRIS mampu menyerap ilmu yang diberikan tim PkM dan menerapkannya pada aktivitas kegiatannya sehari-hari. Tujuannya agar para guru SMA menjadi lebih paham dengan dirinya sendiri baik secara fisik maupun psikis sehingga bisa menjadi influencer bagi guru-guru lainnya di wilayah kecamatan Gayamsai.

Program Ipteks bagi masyarakat (IbM) ini adalah upaya memfasilitasi pemahaman tentang pentingnya pemahaman terhadap fisiknya sendiri secara menyeluruh, kemudian ketrampilan pengelolaan rasa syukur dengan pengalaman-pengalaman yang pernah dilakukan dan pengaplikasiannya dalam kegiatan sehari-hari di lingkungannya.

Dengan mencapai tujuan-tujuan tersebut, pelatihan positif psikologi guna peningkatan budaya rasa syukur ini diharapkan dapat membantu guru-guru SMA Lab UPGRIS dalam mengelola kebersyukurannya guna menjaga kesehatan mentalnya. Harapannya juga agar guru-guru SMA ini mampu membentuk budaya rasa syukur melalui pelatihan positif psikologi dan mampu mengaplikasikan keterampilannya ini untuk dapat membantu para guru-guru lainnya yang berada di area kecamatan Gayamsari yang membutuhkan.

Program Ipteks bagi masyarakat (IbM) ini adalah upaya memfasilitasi pemahaman tentang pentingnya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang peningkatan kebersyukuran. Tujuan dari program pelatihan psikologi positif dalam meningkatkan budaya rasa syukur di kalangan guru SMA Laboratorium UPGRIS adalah sebagai berikut: Yang pertama, Meningkatkan Kesadaran akan Pentingnya Rasa Syukur. Melalui pelatihan, diharapkan para guru dapat memahami dan menginternalisasi pentingnya rasa syukur dalam kehidupan mereka sehari-hari, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Yang kedua,

Mengurangi Stres dan Menciptakan Lingkungan Kerja yang Positif. Dengan meningkatkan praktik rasa syukur, program ini diharapkan dapat menurunkan tingkat stres dan burnout yang dialami oleh para guru, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan mendukung. Yang ketiga, Membangun Dukungan Sosial. Pelatihan ini diharapkan dapat mendorong interaksi dan kolaborasi di antara para guru, sehingga tercipta jaringan dukungan sosial yang kuat. Hal ini penting untuk memperkuat hubungan antar rekan kerja dan menciptakan atmosfer saling mendukung di dalam lingkungan sekolah. Yang keempat, Memberikan Pengetahuan tentang Teknik Psikologi Positif. Para peserta pelatihan akan diperkenalkan pada berbagai teknik dalam psikologi positif yang dapat diimplementasikan untuk mengembangkan rasa syukur. Pengetahuan ini diharapkan dapat memberi mereka alat untuk menerapkan praktik syukur dalam kehidupan sehari-hari. Yang kelima, Membuka Waktu untuk Refleksi. Program ini juga akan mencakup sesi yang dirancang untuk memberikan kesempatan bagi guru untuk merenungkan pengalaman positif, pencapaian, dan hal-hal kecil yang layak disyukuri. Dengan memberikan waktu untuk refleksi, diharapkan para guru dapat lebih menghargai perjalanan dan usaha yang telah mereka lakukan.

Manfaat Program pelatihan ini diharapkan dari program pelatihan ini para guru akan mendapatkan: Yang pertama, Peningkatan Kesejahteraan Mental dan Emosional. Penerapan budaya rasa syukur dapat menjadi terapi alami untuk meningkatkan kesehatan mental guru, mengurangi kecemasan dan depresi, dan meningkatkan kebahagiaan secara keseluruhan (Aknin, et al., 2013). Yang kedua, Meningkatkan Kinerja dan Motivasi. Dengan suasana kerja yang lebih positif, kinerja guru diharapkan akan meningkat. Para guru yang merasa dihargai dan atau bersyukur cenderung lebih termotivasi untuk berkinerja baik, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap siswa (Seligman, 2002). Yang ketiga, Menciptakan Lingkungan Sekolah yang Harmonis. Ketika budaya rasa syukur diperkuat, akan terbangun suasana gotong royong dan saling menghargai antar sesama guru. Ini akan membawa dampak positif bagi hubungan antar guru dan dengan siswa. Yang keempat, Meningkatkan Kreativitas dan Inovasi. Lingkungan yang didukung oleh rasa syukur dapat merangsang kreativitas. Guru yang merasa bahagia dan positif cenderung lebih terbuka terhadap ide-ide baru dan pendekatan inovatif dalam pengajaran. Yang kelima, Sumber Inspirasi Bagi Siswa. Ketika para guru menghayati rasa syukur, mereka dapat menjadi teladan bagi siswa-siswa mereka. Hal ini akan membantu menanamkan nilai-nilai positif yang penting bagi pengembangan karakter siswa dan menciptakan generasi yang lebih sadar akan pentingnya bersyukur.

Sebagai solusi untuk permasalahan yang ada pada guru-guru SMA Lab UPGRIS kami Tim PkM Fakultas Psikologi akan mengadakan program pelatihan positif psikologi untuk meningkatkan budaya kebersyukuran. Pelatihan ini akan mencakup konsep dasar positif psikologi terkait paradigma baru tentang kebahagiaan guna menjaga kesejahteraan mentalnya, teknik praktis untuk meningkatkan rasa syukur, serta membangun dukungan sosial yang baik juga latihan simulasi untuk membangun keterampilan sosial dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi oleh guru-guru di SMA Laboratorium UPGRIS, kami merancang solusi pengabdian yang berbentuk program pelatihan psikologi positif dengan fokus pada penguatan budaya rasa syukur. Program ini diharapkan akan memberikan manfaat signifikan bagi kesejahteraan psikologis dan profesionalisme para guru.

Berikut adalah langkah-langkah solusi pengabdian yang dapat diimplementasikan: Yang pertama, Pelatihan Rutin. Menyelenggarakan seri pelatihan yang terjadwal, di mana setiap sesi fokus pada topik tertentu yang berkaitan dengan psikologi positif dan rasa syukur. Yang kedua, Workshop Interaktif. Mengadakan workshop interaktif yang mendorong peserta untuk berbagi pengalaman, merefleksikan pencapaian, dan mempraktikkan teknik-teknik psikologi positif secara langsung. Yang ketiga, Sesi Refleksi Bersama. Menyediakan ruang dan waktu untuk sesi refleksi di mana para guru dapat merenungkan pengalaman positif mereka, baik dalam pengajaran maupun dalam kehidupan sehari-hari. Yang keempat, Pembuatan Jurnal Rasa Syukur. Memotivasi guru untuk membuat dan mengisi jurnal rasa syukur, yang mencatat hal-hal kecil yang mereka syukuri setiap hari atau setiap minggu. Yang kelima, Membangun Komunitas Dukungan. Membentuk kelompok diskusi atau komunitas di antara para guru untuk saling mendukung, berbagi cerita, dan mengajak rekan-rekan untuk menerapkan budaya rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hal tersebut solusi yang dilaksanakan Tim Pengusul adalah mengoptimalkan pemahaman dan keterampilan para guru SMA Lab UPGRIS agar dapat membentengi diri sendiri dari tekanan-tekanan yang diperolehnya dan membagi pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki untuk para gur-guru lainnya yang ada di lingkungannya.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan ceramah, games dan meditasi serta pre-test, post-test :

2.1 Ceramah

- a. Materi 1 : diawali sesi pertama dengan materi Dasar-Dasar Psikologi Positif dan Rasa Syukur guna memahami konsep psikologi positif sebagai cabang ilmu yang fokus pada kekuatan dan potensi individu. Juga menjelaskan bagaimana rasa syukur berfungsi sebagai salah satu elemen penting dalam psikologi positif dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan emosional. Serta menguraikan berbagai manfaat dari praktik rasa syukur, seperti peningkatan kebahagiaan, pengurangan stres, dan hubungan interpersonal yang lebih baik.
- b. Materi 2 : ceramah kedua tentang teknik dan praktik rasa syukur, dapat mengajarkan cara efektif untuk menulis jurnal rasa syukur, bagaimana mencatat hal-hal positif dalam kehidupan sehari-hari, dan manfaat dari praktik ini. Disisi lain memperkenalkan teknik mindfulness yang dapat membantu guru dalam menghargai momen-momen kecil serta meningkatkan kesadaran akan hal-hal positif di sekitar mereka. Selanjutnya dapat memberikan panduan untuk mengintegrasikan praktik rasa syukur ke dalam rutinitas harian, seperti di akhir hari menjelaskan satu hal yang disyukuri.
- c. Materi 3 : materi ceramah tentang membangun Komunitas dan Dukungan Sosial. Membahas pentingnya saling mendukung di antara rekan-rekan guru dan menciptakan lingkungan kerja yang positif. Salah satunya memfasilitasi sesi diskusi di mana guru dapat berbagi pengalaman, tantangan, dan keberhasilan mereka dalam menerapkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya mendorong refleksi kelompok tentang dampak praktik rasa syukur dalam profesi pengajaran dan bagaimana bersama-sama dapat membangun budaya positif di sekolah.

2.2 Games dan Praktek Meditasi

Para guru diajak bermain games untuk rehat sejenak dari materi dan selanjutnya melakukan praktek untuk pengaplikasian Latihan pernapasan (Deep Breathing) dan juga Meditasi dan mindfulness

2.3 Pre-test dan Post-test

Pada sesi akhir acara dilaksanakan diskusi bersama dengan guru-guru tujuannya untuk mengetahui pemahaman akan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para guru ini sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dari Tim PkM kepada guru-guru lainnya di lingkungannya masing-masing.



Gambar 1. Diagram Perencanaan dan Strategi Pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) merupakan salah satu implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Dalam hal ini, Fakultas Psikologi Universitas Semarang (USM) telah mengadakan pelatihan psikologi positif di SMA Laboratorium UPGRIS. Kegiatan ini dilaksanakan dengan fokus pada peningkatan budaya rasa syukur di kalangan guru untuk mendukung kesejahteraan mental dan lingkungan belajar yang positif.

Kegiatan pelatihan dilakukan pada tanggal 22 Juni 2026, yang dihadiri oleh para guru di SMA Lab UPGRIS. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan PkM ini adalah pelatihan berhasil dilaksanakan dengan antusiasme tinggi dari para guru. Guru mendapatkan wawasan tentang prinsip-prinsip psikologi positif dan penerapannya di lingkungan pendidikan. Selanjutnya didapatkan adanya peningkatan pemahaman melalui para guru menjadi lebih memahami pentingnya rasa syukur dalam konteks pendidikan, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental guru dan siswa.

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan pelatihan mengenai kebersyukuran melalui psikologi positif, dengan penekanan khusus pada praktik mindfulness, kepada para guru di SMA Lab UPGRIS. Pelatihan ini dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mental tidak hanya bagi para guru tetapi juga berdampak positif pada siswa mereka.

Selama pelaksanaan pelatihan, kami merasakan antusiasme yang tinggi dari para guru. Aktivitas ini dilakukan dalam suasana interaktif dan mendukung, di mana para guru diberikan kesempatan untuk mendalami prinsip-prinsip psikologi positif, termasuk teknik-teknik mindfulness seperti tehnik pernapasan juga membuat jurnal kebersyukuran yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan proses pembelajaran di kelas.

Hasil pengabdian dapat kita lihat dari tabel di bawah ini.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	56.0000	20	8.36660	1.87083
	Post-Test	79.9500	20	8.14006	1.82017

Pada Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan *mean* dari *pre-test* sebesar 56.00 dan *post-test* sebesar 79.95 (atau sekitar +/-40%). Artinya ada peningkatan kemampuan, pengetahuan, atau pemahaman para guru setelah diberikan intervensi/materi.

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test & Post-Test	20	.940	.000

Hasil korelasi diatas menunjukkan sebesar 0.940 yang mendekati angka 1. Artinya korelasi ini berfungsi untuk mengukur tingkat keeratan hubungan antara data pre-test dan post-test dari responden yang sama. Nilai ini menunjukkan para guru yang mendapat skor rendah/tinggi pada pre-test juga cenderung mendapat skor rendah/tinggi pada post-test.

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Pre-test - Post-Test	-23.9500	2.87411	.64267	-25.29513	-22.60487	-37.266	.000

Hasil signifikansi (2-tailed) pada paired sample t-test adalah $p=.000$ ($p<0.05$) artinya ada perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test para guru SMA LAB UPGRIS. Adanya perbedaan signifikan ini terlihat pada peningkatan pemahaman para guru melalui intervensi/materi yang diberikan. Materi yang diberikan, juga intervensi berupa pelatihan mindfulness (psikologi positif) mampu meningkatkan pemahaman para guru.

Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa para guru memperoleh wawasan yang lebih dalam mengenai pentingnya psikologi positif dalam pendidikan. Tim Pengabdian mencatat adanya peningkatan signifikan (+/-40%) dalam pemahaman para guru tentang konsep rasa syukur, yang diintegrasikan dalam konteks pendidikan. Rasa syukur ini dianggap sebagai salah satu aspek vital yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental baik untuk guru maupun siswa.

Sebagai hasil akhir, para peserta tidak hanya meningkat pengetahuan teoritis para guru, tetapi juga keterampilan praktis dalam mempraktikkan mindfulness dan psikologi positif juga jurnal kebersyukuran dalam pengajaran mereka. Hal ini memberikan dampak yang lebih luas, di mana atmosfer pembelajaran menjadi lebih positif dan mendukung, menciptakan lingkungan yang berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Melalui pengabdian ini, diharapkan guru-guru dapat terus menerapkan prinsip psikologi positif dan mindfulness juga jurnal kebersyukuran dalam kegiatan sehari-hari mereka, sekaligus meneruskan pengetahuan ini kepada siswa, sehingga tercipta budaya positif yang berkelanjutan di lingkungan pendidikan.

Luaran dari kegiatan PkM ini yang telah dicapai adalah Publikasi ke 4 Media Online (kampuspedia.id, jatengpedia.id, usmtv.id, panturatv.id). Kegiatan pelatihan di SMA Lab UPGRIS telah berhasil dipublikasikan di media online dengan judul: "Gelar Pelatihan Psikologi Positif di SMA Lab UPGRIS, USM Ajak Guru Budayakan Rasa Syukur". Publikasi ini berfungsi sebagai dokumentasi dari kegiatan dan memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya pelatihan psikologi positif.

Luaran lain yang sudah kami lakukan sebagai follow-up dari kegiatan ini adalah pembuatan HaKI (Hak Atas Kekayaan Intelektual) yang sudah Granted, juga penulisan jurnal pengabdian yang dipublikasikan di jurnal ilmiah pengabdian, yang mencakup metodologi, hasil dan dampak dari pelatihan yang telah dilakukan. Selanjutnya juga proses unggahan Youtube Mengenai Pengabdian Budaya Rasa Syukur. Konten video tentang kegiatan pengabdian yang meliputi pelatihan dan kegiatan dengan peserta juga sudah diunggah di platform Youtube LPPM.

Berdasarkan hasil pelaksanaan PkM ini, kami tim PkM Fakultas Psikologi berharap kegiatan pelatihan psikologi positif dan juga jurnal kebersyukuran yang telah dilakukan dapat memberikan dampak positif bagi para guru di SMA Lab UPGRIS dan pengembangan budaya rasa syukur di lingkungan pendidikan. Tim PkM Fakultas Psikologi juga berharap luaran yang ada dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.

Pengabdian masyarakat yang kami laksanakan di SMA Laboratorium UPGRIS menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru melalui pelatihan psikologi positif yang berfokus pada budaya rasa syukur. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat peningkatan rata-rata skor dari pre-test (56.00) dan post-test (79.95), yang menunjukkan adanya peningkatan sekitar 40%. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa pelatihan psikologi positif dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam kesejahteraan mental individu (Seligman, 2011; Fredrickson, 2004).

Dengan menggunakan metode paired sample t-test, kami menemukan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$), yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa intervensi berupa pelatihan psikologi positif (mindfulness) berdampak pada peningkatan pemahaman guru tentang pentingnya rasa syukur dan praktik-praktik yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Csikszentmihalyi, 1990; Seligman et al., 2005).

Korelasi yang sangat kuat ($r=0.940$) antara pre-test dan post-test menunjukkan konsistensi dalam perubahan pemahaman dan keterampilan guru. Hal ini menunjukkan bahwa guru yang memiliki pemahaman lebih baik setelah pelatihan juga cenderung memiliki sikap dan praktik yang lebih baik dalam keseharian mereka. Ini sejalan dengan teori

pembelajaran sosial Bandura (1977), yang menegaskan bahwa individu belajar melalui pengamatan dan pengalaman sosial.

Proses pengabdian dimulai dengan pemahaman kebutuhan nyata para guru, yang kemudian diintervensi dengan program pelatihan berbasis psikologi positif. Ini menciptakan perubahan sosial di lingkungan kerja para guru, bertransformasi dari sikap pasrah menjadi lebih proaktif. Perubahan ini dapat dijelaskan melalui teori difusi inovasi oleh Rogers (2003), yang menyatakan bahwa individu dalam suatu kelompok akan mengadopsi inovasi ketika mereka memahami manfaatnya dan merasa bahwa perubahan tersebut relevan dengan kebutuhan mereka.

Riset menunjukkan bahwa rasa syukur dapat memperbaiki hubungan antar manusia dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif (Emmons & McCullough, 2003). Dengan memperkuat hubungan sesama rekan guru melalui diskusi kelompok dan praktik mindfulness, dapat menciptakan budaya yang lebih mendukung. Hal ini dapat berkontribusi pada pengembangan komunitas yang lebih kooperatif dan saling menghargai, yang nantinya dapat berdampak positif pada lingkungan belajar siswa.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan psikologi positif yang berfokus pada rasa syukur dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental para guru. Peningkatan pemahaman dan keterampilan yang signifikan yang dicapai oleh para guru setelah pelatihan menunjukkan bahwa intervensi ini bukan hanya meningkatkan kesehatan mental para guru secara individu, tetapi juga menciptakan perubahan sosial yang lebih luas dalam budaya kerja di sekolah.

Proses kegiatan Pengabdian kami dari awal Pengabdian dimulai dengan mengisi presensi dan pre-test, kemudian pembukaan dan games agar para guru fokus dalam menerima materi, kemudian materi pelatihan, pelatihan mindfulness (psikologi positif), evaluasi dan post-test sampai penutup.



Gambar 1. Presensi dan Pengisian Pre-test



Gambar 2. Saat Pelaksanaan Games



Gambar 3. Pemaparan Materi



Gambar 4. Pelatihan *Mindfulness* (Positif Psikologi)



Gambar 5. Evaluasi



Gambar 6. Post-test dan Penutup

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Laboratorium UPGRIS mengenai pelatihan psikologi positif telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan konsep psikologi positif di kalangan guru dan siswa. Melalui pelatihan ini, para guru diberikan pengetahuan dan keterampilan untuk memanfaatkan teknik-teknik psikologi positif, yang diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mental, motivasi, dan budaya positif di dalam lingkungan sekolah. Evaluasi awal menunjukkan umpan balik yang positif dari peserta, serta komitmen pihak sekolah untuk terus mengimplementasikan teknik-teknik yang diperoleh. Oleh karena itu, pengabdian ini bukan hanya memberikan manfaat jangka pendek tetapi juga membuka kesempatan untuk pengembangan berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa.

Tim Pengabdian memberikan saran pada para guru SMA Lab UPGRIS sebagai berikut:

1. Tingkatkan Keterlibatan Stakeholder: Disarankan untuk melibatkan lebih banyak stakeholder dalam kegiatan pengabdian berikutnya, seperti orang tua siswa dan alumni, guna memperluas jangkauan dan dampak dari program.
2. Pelatihan Berkelanjutan: Perlu adanya program pelatihan berkelanjutan dan workshop reguler untuk guru dan siswa agar mereka dapat memperdalam pemahaman dan penerapan psikologi positif secara efektif.
3. Penyediaan Fasilitas Pendukung: Sekolah diharapkan dapat menyediakan fasilitas pendukung yang mendukung penerapan teknik psikologi positif, seperti ruang diskusi atau kelompok belajar yang kondusif.

4. Pengukuran Dampak Jangka Panjang: Membangun sistem monitoring untuk mengukur dampak jangka panjang dari pelatihan dan penerapan psikologi positif di sekolah, agar evaluasi dapat dilakukan secara objektif dan terarah.
5. Kegiatan Ekstrakurikuler: Disarankan untuk menciptakan kegiatan ekstrakurikuler yang selaras dengan prinsip psikologi positif guna memperkuat aplikasi prinsip tersebut dalam konteks yang lebih luas.

Dengan mempertimbangkan saran-saran di atas, diharapkan bahwa program pengabdian ini dapat berlanjut dan berkembang lebih efektif, memberikan kontribusi yang signifikan bagi perkembangan psikologi positif di institusi pendidikan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aknin, L. B., Hamlin, J. K., & Dunn, E. W. (2013). "Giving Leads to Happiness in Young Children". *PLOS ONE*, 8(12), e79608.
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). "Witnessing excellence in action: The effects of admiration on the recipient and observer". *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(5), 1250. <https://doi.org/10.1037/a0013839>
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). *Can Positive Employees Help Positive Organizational Change?*. *Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48-70.
- Dewi,R, Asih, GY., Nawangsih, SK. (2023). Pengembangan Kesejahteraan Lansia RW 19 Sendangmulyo-Semarang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Tematik*, Vol.5 no.1 pp1-7. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life". *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). "The grateful disposition: A conceptual and empirical topography". *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 289-305. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.289>
- Froh, J. J., & Bono, G. (2015). "Gratitude in the Classroom: The Role of Gratitude in School Connectedness". *Journal of Educational Psychology*, 107(1), 119-134. <https://doi.org/10.1037/a0037475>
- 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.
- Fredrickson, B. L. (2004). *The broaden and build theory of positive emotions*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Grant, A. M., & Campbell, E. M. (2007). *Doing Good Makes Us Feel Good: The Impact of Person-Job Fit on Job Satisfaction, Motivation, and Well-Being*. *Journal of Organizational Behavior*, 28(7), 797-825.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). "A measurement instrument for studying subjective well-being in adults". *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 115-129. <https://doi.org/10.1023/A:1010072240625>
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Thompson, K. D., & Sheldon, K. M. (2011). *Becoming Happier Takes Both a Will and a Way: An Experimental Longitudinal Intervention to Boost Well-Being*. *Emotion*, 11(2), 390-402.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

- Van Gelder, J. L., & Kessels, L. T. (2020). "The role of gratitude in habits and wellbeing". *Journal of Happiness Studies*, 21, 1135–1158.
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00107-8>
- Winta, MVI, Widhiastuti, H., Nusandhani, AW. (2026). Peningkatan Pemahaman Konsep Diri Guru TK Cahaya Ilmu Semarang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Tematik*. Vol.6 no.1, pp.155-164. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik>.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). "Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration". *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
- Wood, A. M., & Brown, G. (2019). "The role of gratitude in personal relationships". *Emotion*, 19(7), 1090-1100. <https://doi.org/10.1037/emo0000418>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Emmons, R. A. (2010). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of Innovations*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.