

PENERAPAN MODEL *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* KEPADA PARA PURNA GURU SMP DI KOTA CIMAH JAWA BARAT DALAM UPAYA MENUMBUHKAN KEBAHAGIAAN DAN RASA BANGGA TERHADAP ALUMNINYA

Darmawan Yudhanegara*¹, Pandena Kicky Basuki Putri²

¹Sekolah Tinggi Teknologi Wastukencana. Email*: darmawan@stt-wastukencana.ac.id.
No. HP/Whatsapp: 085x-xxxx-xxxx

²Sekolah Tinggi Teknologi Wastukencana. Email: pandena.kicky@stt-wastukencana.ac.id

ABSTRACT

Community service activities by applying the Psychological Well-Being (PWB) model to former SMPN X retired teachers in Cimahi city, West Java, in an effort to foster happiness and pride in their alumni, which is carried out through a counseling process. The purpose of this activity is to foster a sense of happiness and pride for the retired teachers towards the Alumni. The implementation method used is the display and lecture method. Activities are carried out face-to-face to them from five act-driver are academian, doctors, and psychologist. The number of retired teachers that we provide counseling is as many as 17 retired teachers. The activity process starts from planning activities, giving invitations, welcoming, providing counseling and alumni appearances, providing basic necessities, closing and evaluating activities. During the process, the event that most attracted the attention of the post-teacher was the introduction and appearance of successful career people and showing that the knowledge received during junior high school was very useful in their career life. The Psychological Well-Being model is a packaging for material and how to treat life in life, how to accept life, think positively towards other former teachers, increase the value of their lives, aim and purpose in life at the end of retirement, and adapt to the surrounding environment.

Keywords: Retired Teacher, Psychological Well-being, Junior High School.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menerapkan model *Psychological Well-Being* (PWB) kepada para purna guru SMPN X di kota Cimahi Jawa Barat dalam upaya menumbuhkan kebahagiaan dan rasa bangga terhadap alumninya yang dilakukan dengan proses penyuluhan terhadap Purna Guru. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menumbuhkan rasa kebahagiaan dan bangga kepada para purna guru yang ada di lingkungan kota Cimahi Jawa Barat terhadap para Alumni. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode tampilan dan ceramah. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka langsung kepada para purna guru oleh tim 5 fasilitator dari akademik, dokter dan psikolog. Jumlah purna guru yang diberikan penyuluhan sebanyak 17 purna guru. Proses kegiatan dimulai dari perencanaan kegiatan, pemberian undangan, penyambutan, pemberian penyuluhan dan penampilan alumni, pemberian sembako, penutup dan evaluasi kegiatan. Selama proses acara yang paling menarik perhatian purna guru adalah diperkenalkan dan tampilan orang-orang yang sukses karir dan menunjukkan bahwa ilmu yang diterima dari purna guru selama waktu SMP sangat berguna dalam kehidupan karir mereka. *Model Psychological Well-Being* ini sebagai kemasan untuk materi dan perlakuan dalam kehidupan bagaimana penerimaan dalam hidup, berfikir positif terhadap sesama purna guru lainnya, pribadi yang meningkat nilai hidupnya, maksud dan tujuan hidup di akhir masa pensiun, serta adaptasi dengan lingkungan sekitar.

Kata Kunci: Purna Guru, *Psychological Well-being*, SMP.



PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menerapkan model *Psychological Well-Being* (PWB) kepada para purna guru SMP X di kota Cimahi Jawa Barat dalam upaya menumbuhkan kebahagiaan dan rasa bangga terhadap alumninya yang dilakukan dengan proses penyuluhan terhadap subjek Purna Guru dalam faktor psikologi di masa pensiunannya dilihat dari dimensi-dimensi hidup yang ada dalam permasalahan mereka. Model PWB digunakan untuk materi sebagai ukuran-ukuran tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan kehidupan. Hasil dari pengukuran akan diperoleh indikator-indikator, gambaran psikologi mereka dalam kehidupannya. Hasil dari penyuluhan dipertimbangkan untuk ditindaklanjuti dalam upaya untuk peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan kehidupan mereka. Selain tujuan dan hasil kegiatan penyuluhan ini, dalam penerapannya dapat memberikan kontribusi terhadap keilmuan salah satunya psikologi industri. Tim dosen Psikologi Industri Universitas Wijaya Putra (2009) mengungkapkan bahwa faktor manusia dalam sistem industri merupakan ilmu yang terkadang dinomorduakan dalam sistem rekayasa industri. Sehingga dengan adanya kegiatan ini dapat mempertimbangkan adanya faktor manusia selama bekerja, serta bagaimana dampak setelah mereka sudah tidak bekerja lagi. Materi yang diberikan dalam pengabdian ini terdiri dari lima materi.

Materi pertama dalam kegiatan pengabdian ini yaitu penerimaan diri dalam hidup. Masa pensiun seorang pekerja memiliki dipengaruhi faktor psikologi pada saat sedang bekerja. Pada masa pensiun seperti ini cukup krisis dari tingkat tekanan hidup, penghasilan rendah, masa lalu yang kelam, kemampuan fisik mulai berkurang, tingkat kemauan bekerja berkurang dan sebagainya, sisi lain adanya peningkatan sesuai dengan pengalamannya seperti penerimaan hidup, hubungan sesama manusia, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup dan penguasaan lingkungan (Saligram, D.; Murthy 2022). Semua ini terjadi cukup normal, sehingga semua itu berpengaruh terhadap kesehatan, walau keadaan masih sehat pada masa-masa itu, karena adanya pendapatan yang berkurang serta kemampuan diri berkurang (Nastiti, M.C.; Hendriani 2014). Semua hal tersebut dapat berdamai apabila sudah dapat menerima dalam hidup (*self acceptance*), sehingga tidak membebani hidup di masa pensiun mereka.

Materi kedua yaitu mengenai bersifat positif kepada orang lain seperti hubungan dengan tetangga semakin mengikat karena sebelumnya saat masih bekerja tidak memiliki waktu bersama tetangga, hanya dengan rekan kerja. Pada masa pensiun hubungan dengan tetangga lebih memberikan peluang, berfikir positif kepada sesama pensiun dan lingkungan (Wiharto, A.H.; Restu 2018).

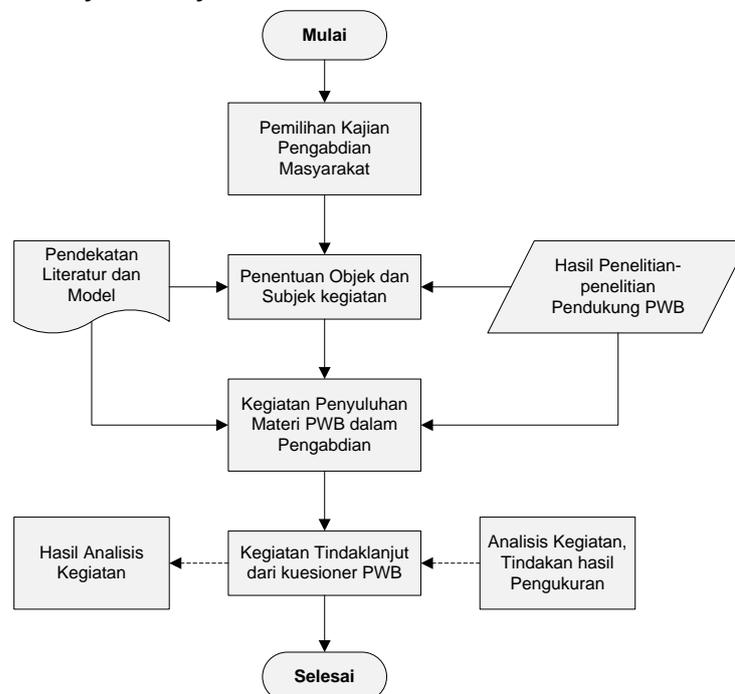
Materi ketiga mengenai faktor peningkatan hidup pribadi yang berpengaruh, dikarenakan ditinggalkan orang-orang yang di sayangi, anak-anak sudah memiliki jalan hidup masing-masing bersama keluarganya, rumah sudah sepi, teman-teman yang biasa berbincang sudah tidak lagi komunikasi, dan banyak faktor lain sehingga semua itu sangat berpengaruh terhadap menurunnya nilai-nilai hidup pada diri mereka pada masa pensiun ini. Dengan meningkatnya frekuensi aktivitas sehingga dapat memiliki waktu untuk istirahat lebih lama (Utami 2018), sehingga peningkatan kebutuhan pribadi dapat dilakukan (*personal growth*)

Materi keempat yaitu faktor keimanan sebagai tujuan hidup. Kondisi lingkungan yang sudah tidak seperti dulu lagi, maka pada masa ini perlu adanya peningkatan penyerahan diri kepada Yang Maha Pencipta, agar diberikan semangat hidup, seperti pada kasus narapidana (Rohmah 2020). Berbeda dengan mereka pada masa pensiunan, adanya ketidakbersyukuran yang kurang dalam hidup, membuat dampak gangguan secara psikis (Zain 2020). Hal ini menjadi tujuan dari adanya makna kehidupan di akhir masa pensiunnya (*purpose in life*).

Materi kelima adalah penguasaan lingkungan. Tekanan belajar di lingkungan tertentu dapat mempengaruhi tingkat dari tekanan dalam belajar yang mempengaruhi faktor psikologi mahasiswa, seperti penelitian yang dilakukan pada survey kepada mahasiswa-mahasiswa yang tinggal dan belajar di negara lain seperti Australia dan Singapura (Larasati 2012), yang menggambarkan bahwa lokasi dapat mempengaruhi penguasaan dalam lingkungan (*environment mastery*). Disini kita melihat bahwa lokasi tempat tinggal purna guru, dengan melakukan pendekatan kepada mereka bahwa lingkungan adalah rumah kehidupan yang layak ditempati.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan secara langsung melalui wawancara kepada seluruh guru serta pemberian penyuluhan serta acara-acara kegembiraan sehingga proses dari penggunaan model ini dapat efektif. Berikut metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini menghasilkan beberapa pencapaian sesuai dengan yang ditetapkan, yaitu sebagai berikut :

Pendekatan Teori dan Analisis Model

Materi dalam penyuluhan menggunakan model *Psychological Well-being* (PWB) yang merupakan alat untuk mengukur tingkat psikologi manusia terhadap pencapaian nilai hidup yaitu kebahagiaan, salah satunya penerimaan diri terhadap kehidupan (Wulandari 2019). Alat ini dapat diterapkan pada berbagai sifat manusia, profesi, lingkungan manusia dan sebagainya. Pendekatan ini digunakan dalam materi penyuluhan kegiatan dan dilakukan mengukur tingkat kebahagiaan para purna guru

terutama guru SMPN X Cimahi setelah dilakukan pemberian materi, sehingga para Alumni yang peduli, dapat melakukan tindak lanjut untuk pemenuhan para Purna Guru dapat lebih bahagia, hasil dari kegiatan yang telah dilakukan.

Dampak model PWB pada yang lain yaitu faktor manusia dalam sistem industri, menitik-beratkan pada faktor-faktor yang terjadi selama bekerja. Tentu dari semua faktor yang terjadi pada para pekerja akan mempengaruhi terhadap masa hidup setelah bekerja, model PWB ini mempertimbangkan hasil pengukuran agar diperoleh tindak lanjut terhadap peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraannya. Namun sisi keilmuan psikologi industri, membantu dalam pengaruh karyawan selama bekerja terhadap kehidupan nanti setelah selesai bekerja dan tidak lagi menjadi karyawan. Ini materi yang salah satunya menjadi titik dampak dari bekerja pada saat purna guru dulunya aktif bekerja.

Hasil Penggunaan Model

Model PWB ini sangat efektif melihat ukuran dari tingkat kebahagiaan manusia, dalam kegiatan ini digunakan untuk materi dan evaluasi kepada purna guru (Sumardin 2021). Sehingga dapat diperoleh indikator-indikator sehingga dapat ditindaklanjuti untuk dilakukan upaya peningkatan kebahagiaan hidup terhadap mereka. Dengan memberikan kebutuhan pokok pada Purna Guru merupakan tindakan yang baik sehingga dapat memberikan pengaruh dalam peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan.

Tabel 1. Materi dan Hasil Evaluasi Dimensi Pengukuran PWB

No.	Dimensi	Penilaian	Skor
1.	<i>Self acceptance</i>	Baik	1/6
2.	<i>Personal Growth</i>	Baik	1/6
3.	<i>Perposes in life</i>	Baik	1/6
4.	<i>Positive relations with other</i>	Baik	1/6
5.	<i>Enviroment Mastery</i>	Baik	1/6
6.	<i>Autonomy</i>	Kurang	0/6

Penentuan nilai berdasarkan dari rerata responden yang menjawab berdasarkan persepsi dari para fasilitator dengan pendekatan rembuk pendapat (*brain storming*). Fasilitator berjumlah 5 orang, terdiri dari alumni akademik, alumni dokter dan alumni psikolog, menilai sejumlah 17 purna guru setelah dilakukan pada saat kegiatan berlangsung dan pemberian undangan.

Evaluasi Kegiatan

Selama kegiatan dilakukan dengan melakukan pengukuran melalui wawancara sampai melakukan kegiatan tindak lanjut dari hasil pengukuran, maka diperoleh bahwa purna guru di lokasi kajian menghasilkan skor PWB yang cukup rendah. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pengukuran serta tindak lanjut dalam upaya peningkatan kebahagiaan pada mereka. Kegiatan ini hanya dilakukan dalam satu kali kegiatan, tetapi cukup berpengaruh terhadap faktor psikologi berkelanjutan pada mereka dengan

adanya kebanggaan para alumni yang peduli dari hasil pemberian ilmu selama waktu sekolah di SMP.

Tindak lanjut Setelah Pemberian Penyuluhan

Berikut hasil kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan oleh para fasalitor dalam hasil pengukuran serta tindak lanjut untuk melakukan upaya peningkatan tingkat nilai kebahagiaan dalam kehidupan purna guru sebagai berikut.



Gambar 2. Para Purna Guru yang hadir

Pemberian penyuluhan dan pembuktian bahwa hasil dari ilmu yang sudah diberikan oleh guru menghasilkan alumni-alumni yang sukses di karir kehidupannya.



Gambar 3. Pemberian Penyuluhan

Kegiatan ini berlangsung untuk melakukan proses pemulihan (*healing*) terhadap masa lalu, sehingga semua yang telah dilakukan seorang guru semasa mengajar memiliki pencapaian keberhasilan dan membuahkan hasil yang baik dimana hasilnya adalah anak didiknya sudah pada sukses.



Gambar 4. Para Purna Guru bersama Para Fasilitator

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan ini diperoleh bahwa model yang diterapkan yaitu *Psychological Well-Being* (PWB) dapat membantu secara efektif untuk peningkatan faktor kebaikan secara psikologi, terutama yang diterapkan pada Purna Guru SMPN X Cimahi pada pensiunan 2010 – 2022 sebanyak 17 Purna Guru, dimana 10.37090

- Lingkungan lokasi Purna Guru yang berada di sekitar tempat tinggal di rumah masing-masing memiliki skor PWB cukup baik, karena adanya tingkat pendidikan yang baik serta lingkungan dengan cuaca yang sejuk. Namun ada beberapa yang kurang yaitu pada dimensi kemandirian (*autonomy*). Sedangkan yang lainnya cukup baik.
- PWB ini digunakan untuk mengukur tingkat kebahagiaan para purna guru untuk dilakukan tindak lanjut terhadap mereka, maka dilakukan pemberian sembako sebagai upaya untuk menambahkan tingkat kebahagiaan mereka.
- Faktor manusia dalam lingkungan masa kerja cukup berpengaruh terhadap masa selesainya dari lingkungan kerja, diharapkan bahwa tingkat keilmuan dalam rekayasa industri mempertimbangkan faktor manusia dalam sistem industri setelah dilakukan dari kegiatan pengabdian masyarakat kepada purna guru semasa guru sedang aktif mengajar di Sekolah waktu itu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh donatur yang sudah memberikan sumbangsih materi baik uang maupun barang dari para alumni SMPN X Cimahi Angkatan 19XX serta para fasilitator kegiatan dari akademisi dan alumni dokter serta psikolog.

DAFTAR RUJUKAN

- Larasati, Luisa. 2012. *Gambaran Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Indonesia Yang Belajar Di Australia Dan Singapura*. Skripsi. Depok: Psikologi Universitas Indonesia.
- Nastiti, M.C.; Hendriani, W. 2014. "Psychological Well-Being Pada Guru Yang Telah Menjalani Masa Pensiun." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 3(3): 221.
- Rohmah, Nur. 2020. *Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang*. Skripsi. Semarang: Jurusan Psikologi.
- Saligram, D.; Murthy, V. 2022. "Retirement Transitions and Social Support among Teachers.
- Sumardin, H. 2021. "Persepsi Lansia Tentang Psychological Well-Being Yang Menjalani Masa Pensiun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Makassar.
- Tim, 2009. *Psikologi Industri*. 1st ed. Surabaya: Teknik Industri Universitas Wijaya Putra.
- Utami, A. D. 2018. "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Religiusitas Terhadap Subjective Well-Being Pada Pensiunan PNS.
- Wiharto, A.H.; Restu, Y. S. Satria Restu. 2018. "No Title.

Wulandari, Ika. 2019. "The Role of Forgiveness on Psychological Well-Being in Adolescents: A Review.

Zain, A. 2020. *Hubungan Dukungan Sosial Dan Rasa Syukur Dengan Psychological Well-Being Pada PNS Menjelang Masa Pensiun*. Skripsi UIN Raden Intan Lampung.