

## **IbM PENINGKATAN *PSYCHOLOGICAL WELLBEING* PADA GURU SMK MUHAMMADIYAH 1 PURWOKERTO**

**Ugung Dwi Ario Wibowo, Suwarti**

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jl Raya Dukuwaluh PO BOX 202 Purwokerto 53182

e-mail: ugungs@yahoo.com

e-mail: suwartidarman@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Society service aims: to help teachers able to interpret the work and life according to the desired psychological conditions, thus requiring increased self-skill to build psychological wellbeing. Society service is used by a number of 28 teachers SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto. Training sessions of Psychological Wellbeing on the Teacher are: (1) Know the concept of "self" in yourself; (2) basic concepts and psychological wellbeing; (3) psychological wellbeing development in the workplace; and (4) psychological wellbeing implementation with its work. Training Implementation, using lecture, discussion, worksheet, and relaxation methods. In conclusion, IbM Improvement of psychological wellbeing on teachers SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto is appropriately applied as one effort to form the concept of thinking in work that is wellbeing and led to effective working behavior. The inhouse method becomes an appropriate method for understanding and raising psychological wellbeing as an outcome. Follow up. Post-training mentoring in the workplace and simulation in psychological wellbeing.*

**Key words:** *psychological wellbeing*

### **PENDAHULUAN**

Lembaga pendidikan merupakan salah satu komponen untuk mencapai cita-cita Indonesia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Lembaga pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan non-formal, selalu mengalami transformasi sesuai dengan kebijakan pemerintah maupun tuntutan masyarakat. Lembaga pendidikan memiliki peran penting memasuki era masyarakat ekonomi Asia (MEA) yang diberlakukan mulai tahun 205, di mana saat ini lembaga pendidikan dituntut untuk bisa menjalankan konsep *excellent service* (pelayanan prima) dan *excellent learning process* (proses pembelajaran unggul) terhadap peserta didik dan *stake holder*, terutama lembaga pendidikan swasta.

Di Purwokerto terdapat ratusan lembaga pendidikan swasta, salah satunya yaitu Sekolah Menengah Kejuruan atau SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto. Sebagai sebuah institusi pendidikan swasta yang tidak berada di tengah kota, SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto membutuhkan sumber daya manusia (SDM) yang kompetitif untuk bersaing dengan sekolah lanjutan tingkat atas lainnya.

Pada tahun pelajaran 2016-2017 ini SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto yang berada di Jalan Yos Sudarso No.9, Rejasari, Purwokerto Barat, Karanglewas Lor, Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas mendidik sejumlah 229 siswa dengan program studi Teknik Komputer Dan Jaringan, Administrasi Perkantoran dan Akuntansi. Dengan jumlah total SDM yang mencapai 32 guru, SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto menjadi salah satu lembaga pendidikan swasta dengan jumlah SDM yang cukup besar di Purwokerto dengan sebagian besar berkeanggotaan PD Muhammadiyah Banyumas.

Untuk menopang kinerja SDM yang memiliki kompetensi dan pemahaman diri yang baik agar bisa melaksanakan kinerja unggul, apalagi terkait dengan upaya mendesiminasi visi-misi yayasan pendidikan Islam maka dibutuhkan kemampuan mengelola diri psikologisnya dalam bekerja. Kesejahteraan psikologis dalam setting tempat kerja seperti ini disebut dengan *psychological wellbeing*, sebuah konsep yang merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh, pandangan Maslow tentang aktualisasi diri, pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, konsep Neugarten tentang kepuasan hidup, serta kriteria positif individu yang bermental sehat yang dikemukakan Johada (dalam Ryff dan Keyes, 1995).

Dibutuhkan suatu program terintegrasi agar para guru memiliki *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologis) untuk bisa bekerja efektif dan produktif yang menunjang upaya pencapaian visi-misi lembaga. Diharapkan *psychological wellbeing* pada setiap guru SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto akan menjadi daya dorong terciptanya organisasi yang produktif dan efektif. Dengan begitu organisasional suatu lembaga pendidikan harus selalu memajukan diri agar selalu menunjukkan performa kerja yang menunjang tujuan organisasi

## METODE

Dari hasil analisis kebutuhan pelatihan yang dilakukan terhadap kepala sekolah, wakil kepala sekolah dan guru SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto, menunjukkan bahwa *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologis) merupakan salah satu aspek psikologis yang perlu ditingkatkan dalam bekerja, selain keterampilan mengajar dan kecakapan administratif tenaga pendidik. Untuk mencapai kebutuhan tersebut, metode yang digunakan yaitu:

1. *Ceramah*: transfer pengetahuan dan ketrampilan dengan menjabarkan materi melalui pembelajaran 2 arah di kelas
2. *Diskusi*: interaksi antara peserta untuk menemukan problem yang ada dalam pekerjaan dan membuat kesepakatan *psychological wellbeing* yang bisa diimplementasikan di dunia kerja
3. *Worksheet*, berupa isian yang mengungkap gambaran *psychological wellbeing* pada peserta dan bagaimana mengembangkannya di tempat kerja.
4. *Relaksasi*: mereframing makna kehidupan sesuai dengan *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologis) yang dipersepsikan karyawan.

Tahapan Pelatihan *Psychological Wellbeing* (kesejahteraan psikologis) pada para guru SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto yaitu dengan mengenalkan dan mempraktekkan berbagai hal, di antaranya:

1. Mengenal konsep "self" pada diri sendiri
2. Konsep dasar dan pemahaman *psychological wellbeing*
3. Pengembangan *psychological wellbeing* di tempat kerja
4. Implementasi *psychological wellbeing* dengan pekerjaannya dalam rangka untuk menguatkan produktivitas dan *excellent service*



Gambar. Penyampaian materi oleh Tim IbM

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2018 pukul 08.00 s.d 13.00 wib di Rumah Makan Alas Daun Pabuaran, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas. Lokasi dipilih mempertimbangkan ketersediaan aula untuk kegiatan *inhouse* dan lokasi sebagai upaya untuk melokalisir peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi dan Dampak Pelatihan *Psychological Wellbeing* (kesejahteraan psikologis) pada para guru SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto dilaksanakan di RM Alas Daun Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, pada tanggal 10 Maret 2018 yaitu:

1. Evaluasi dan Dampak Pelatihan *Psychological Wellbeing* (kesejahteraan psikologis) pada para guru SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto terhadap Personal

Para guru memiliki pemahaman akan diri sendiri, pemahaman *psychological wellbeing*, mereframing diri untuk bekerja sesuai dengan kompetensi yang dimiliki, dan optimalisasi potensi diri untuk bekerja sesuai dengan *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologis).

- Dari hasil pre test didapatkan skor rata-rata 7,60 dari total nilai 10.
- Dari hasil post test didapatkan skor rata-rata 9,20 dari total nilai 10.

Para peserta merasa puas terhadap metode inhouse yang disampaikan dengan lecturer, games, dan debriefing, berdasarkan wawancara sampel, serta observasi atas keantusiasan peserta dalam pelatihan.

## 2. Evaluasi dan Dampak Pelatihan terhadap Organisasi

Para guru memiliki pemahaman yang mendalam terhadap diri sendiri untuk kemudian secara luas terhadap implikasi dicanangkannya integrasi dan visioning individu dan organisasinya, sehingga bisa mengarahkan *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologis) dan menyadari apa yang harus dilakukannya untuk mencapai performa kerja yang optimal.

Para guru memahami konsep *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologis) dan melakukan simulasi dan pengerjaan worksheet untuk melatih *psychological wellbeing* yang menunjang kinerjanya. Dari hasil akhir didapat peserta memahami bagaimana mengembangkan *psychological wellbeing* dan bersedia mengikuti *follow up* berupa pendampingan di tempat kerja.

## KEIMPULAN

### Simpulan

1. Pelatihan *Psychological Wellbeing* (kesejahteraan psikologis) pada para guru SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto sangat tepat diterapkan sebagai salah satu upaya membentuk perilaku bekerja efektif dan memunculkan perilaku bekerja yang efektif.
2. Metode *inhouse* (di dalam ruangan) menjadi metode yang tepat untuk memberi pemahaman dan memunculkan peningkatan *Psychological Wellbeing* (kesejahteraan psikologis) pada para guru sebagai luaran.
3. *Follow up*. Pendampingan pasca pelatihan di lapangan/tempat kerja dan simulasi dalam peningkatan *Psychological Wellbeing* (kesejahteraan psikologis) pada para guru SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto.

### Saran

1. Kepada para guru SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto untuk bisa memanfaatkan Pelatihan *Psychological Wellbeing* (kesejahteraan psikologis) sebagai salah satu upaya peningkatan mental dan spiritual dengan didukung kesejahteraan psikologis di tempat kerja pasca pelatihan
2. Kepada manajemen sekolah SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto untuk meneruskan kegiatan pelatihan lanjutan berdasarkan analisis kebutuhan awal yaitu pelatihan motivasi. Unsur-unsur psikologis guru juga perlu ditingkatkan kepuasan kerja dan keterlibatan organisasinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- As'ad, Moh. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Yogyakarta: Liberty
- Dwipayama, Yudhistira. (2006). *Gambaran Kepribadian dan Psychological Wellbeing Ditinjau berdasarkan Golongan Darah*. Universitas Psikologi Tarumanegara. Bandung.
- Gibson, J.L., Ivancevich, J.M. Donnelly, J.H., dan Konopaske, R.(2006). *Organizations: Behavior, Structure and Process*.New York: Mc. Graw Hill
- Ryff, Carol D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being".*Journal of Personality and Social Psychology*.57: 1069–1081.
- Ryff, Carol D. dan Keyes, Corey Lee M. (1995), "The Structure of Psychological Well-Being Revisited".*Journal of Personality and Social Psychology*.69 (4): 719–727
- Yuwono, Ino, dkk. (2005). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- <http://www.kajianpustaka.com/2015/05/psychological-well-being.html>
- [https://www.karger.com/ProdukteDB/katalogteile/isbn3\\_8055/\\_98/\\_53/suppmat/p192-PWB.pdf](https://www.karger.com/ProdukteDB/katalogteile/isbn3_8055/_98/_53/suppmat/p192-PWB.pdf)