




The application of positive psychology in English learning for students of MTsN 3 Sleman

Faraz, Dian Dwi Anisa, Dwiansari Ramadhani✉

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

✉ dwiansari.ramadhani@uii.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.10700>

Abstract

This community service (PkM) aims to introduce the concept of Positive Psychology (PP) theory into English learning classroom to junior high school students. The method used is through direct teaching and training in the classroom over the course of four meetings. The teaching is carried out in several sessions consisting of material delivery on psychological factors of learning, easy steps to write, the application of positive psychology in relation to learning English, and the theory of writing in English. The teaching series was attended by grade 8 students at MTsN 3 Sleman whose English language skills were relatively low. The result obtained from this community service is that students can apply positive psychology theory in classroom by writing a gratitude journal as the main outcome.

Keywords: *Positive psychology; English learning; Journal writing; Gratitude journal*

Penerapan psikologi positif dalam pembelajaran Bahasa Inggris siswa MTsN 3 Sleman

Abstrak

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengenalkan konsep teori Psikologi Positif (PP) dalam pembelajaran Bahasa Inggris kepada siswa tingkat menengah pertama. Metode yang digunakan yaitu melalui pengajaran dan pelatihan langsung di dalam kelas selama empat pertemuan. Pengajaran dilakukan dalam beberapa sesi yang terdiri dari pemaparan materi faktor psikologis belajar, cara mudah menulis, penerapan psikologi positif dalam kaitannya dengan pembelajaran Bahasa Inggris, dan teori menulis dalam Bahasa Inggris. Rangkaian pengajaran dan pelatihan diikuti oleh siswa tingkat 8 MTsN 3 Sleman yang kemampuan berbahasa Inggrisnya relatif paling rendah. Hasil yang didapatkan dari pengabdian ini menunjukkan bahwa siswa dapat mempraktikkan teori psikologi positif dalam kelas dengan luaran menulis jurnal rasa syukur (*journal of gratitude*).

Kata Kunci: Psikologi positif; Belajar Bahasa Inggris; Menulis jurnal; Jurnal rasa syukur

1. Pendahuluan

Pembelajaran Bahasa Inggris di Indonesia diberikan pada tingkat yang beragam, tergantung pada kebijakan sekolah. Ada sekolah yang sudah mengenalkan Bahasa Inggris sejak Taman Kanak-kanak (TK), namun banyak pula yang baru mempelajari Bahasa Inggris secara formal di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pengabdian ini akan berfokus pada pembelajaran Bahasa Inggris di tingkat SMP.

Kesuksesan siswa dalam belajar Bahasa Inggris ditentukan berbagai faktor dan salah satunya adalah kondisi psikologis. Kondisi yang tepat seperti adanya unsur “*fun*” bisa meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi seseorang dalam belajar bahasa asing di dalam kelas. Oleh karena itu, guru sebaiknya mampu menciptakan suasana belajar yang “*fun*” dan mengurangi aktivitas mekanis (seperti instruksi, hafalan, dan tes) yang bisa mengurangi keterlibatan (*engagement*) siswa dalam kelas (Bon & Mon, 2022).

Sementara hasil penelitian Widagdo (2020), menyebutkan bahwa faktor eksternal seperti karakteristik guru, kondisi kelas maupun sekolah tidak berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan belajar Bahasa Inggris siswa. Sebaliknya, faktor internal atau kondisi psikologi siswa terbukti berpotensi dalam mempengaruhi keberhasilan belajar Bahasa Inggris. Faktor psikologi yang dimaksud adalah kecemasan, sikap, bakat dan motivasi. Kegiatan pengabdian kali ini akan memfokuskan pada kegiatan sosialisasi model dan faktor psikologi sebagai upaya mencari jalan keluar terhadap masalah keberhasilan siswa SMP dalam belajar Bahasa Inggris.

Berdasarkan masalah di atas, tim penulis berinisiatif untuk memberikan pengajaran Bahasa Inggris yang mengintegrasikan teori Psikologi Positif (*Positive Psychology*) dalam materinya. Salah satu praktik yang dilakukan siswa adalah membuat ‘Jurnal Kebahagiaan’ atau ‘Jurnal Rasa Syukur’ (*Gratitude Journals*) pada materi *recount text*. Dalam materi ini, siswa akan berlatih mengutarakan perasaan positif (*positive feelings*) mereka dengan mempraktikkan kosakata dan tata bahasa yang relevan. Dengan mengingat dan menceritakan masa-masa senang, mereka akan lebih semangat untuk mempraktikkan kemampuan berbicara dalam bahasa asing (Tarihoran et al., 2020).

Pengabdian ini dilakukan di MTS N 3 Sleman, yang terletak di Wedomartani, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada tahun 2013, berdasarkan hasil Akreditasi Sekolah/Madrasah (BAN-S/M), madrasah ini memperoleh status akreditasi A dengan nilai 93. Jumlah siswa MTsN Ngemplak saat ini sebanyak 501 siswa, terdiri dari siswa kelas VII sebanyak 170 siswa, kelas VIII sebanyak 166 siswa dan siswa kelas IX sebanyak 165 siswa. Pengabdian ini dilakukan di kelas 8E dan 8D pada mata pelajaran Bahasa Inggris. Pemilihan kelas didasarkan pada pertimbangan guru mata pelajaran yang menilai bahwa kemampuan Bahasa Inggris siswa di kedua kelas tersebut terbilang lebih rendah dibandingkan siswa di kelas lain. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat berupaya untuk membantu pembelajaran Bahasa Inggris, baik dari sisi psikologis dan teknik yang berkaitan dengan materi Bahasa Inggris.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan secara luring dengan mendatangi sekolah setingkat menengah pertama (SMP) yang ada di kabupaten Sleman yaitu MTsN 3 Sleman. Peserta dipilih dari 2 kelas, yaitu kelas 8D dan 8E di mana masing-masing kelas berjumlah 33-35 siswa per kelas. Pemilihan 2 kelas ini didasarkan pada pertimbangan kemampuan Bahasa Inggris siswa yang relatif lebih rendah dibanding kelas lain. Pengabdian untuk masing-masing kelas dilaksanakan dalam 2 sesi selama empat hari yaitu pada tanggal 16 Oktober, 17 Oktober, 30 Oktober, dan 6 November. Setiap kelas diisi dua sesi yakni sesi Psikologi Berbahasa dan sesi Penerapan Model Belajar Bahasa Inggris. Sesi pertama diisi oleh satu narasumber dan sesi dua diisi oleh dua narasumber. Tahapan pelaksanaan pengabdian adalah sebagai berikut: (a) pada sesi pertama,

narasumber menyampaikan sosialisasi akan pentingnya memperhatikan faktor internal/psikologis dalam belajar, (b) pada sesi kedua, narasumber menyampaikan materi tentang urgensi menulis dan dilanjutkan dengan pelatihan pengintegrasian teori psikologi positif dalam belajar Bahasa Inggris yang mudah, salah satunya dengan pembiasaan menulis “jurnal rasa syukur” (*gratitude journal*), dan (c) Praktik menulis “jurnal rasa syukur.”

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Tahap persiapan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan pengajaran Bahasa Inggris ini merupakan bagian dari upaya dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB), UII, untuk berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pendidikan di tingkat menengah di Indonesia. Kegiatan ini menysasar siswa SMP di Yogyakarta. Dalam melaksanakan kegiatan, tim pengabdian dibantu oleh dua mahasiswa dari program studi pendidikan Bahasa Inggris dan program studi Ilmu Komunikasi, FPSB, UII.

Di tahap persiapan, tim melakukan peninjauan dengan pihak sekolah yang dipilih yakni MTsN 3 Sleman. Pada pertemuan pertama, tim bertemu dengan kepala madrasah yakni Suwardi, S.S., M.Pd. Setelahnya tim pengabdian intens berkomunikasi dengan guru Bahasa Inggris MTsN 3 Sleman, yakni Ayu Sinta Triwahyuning Jati, S.Pd. untuk menentukan jadwal kelas yang bisa diisi oleh tim pengabdian.

3.2. Tahap pelaksanaan

Sesi pertama kelas 8 E adalah sesi psikologi berbahasa diselenggarakan pada Senin, 16 Oktober 2023. Sementara sesi pertama kelas 8D dilakukan pada Senin, 6 November 2023. Sesi ini, yang ditunjukkan pada [Gambar 1](#), diampu oleh Dr. Faraz. Pada sesi ini, peserta sosialisasi mendapatkan penjelasan tentang faktor keyakinan dan motivasi dapat mendorong para siswa dalam meningkatkan kualitas belajarnya dalam mata pelajaran Bahasa Inggris. Perihal keyakinan, pemateri mengutip kalimat dari tokoh India yakni Mahatma Gandhi. Secara tersirat Mahatma Gandhi menyatakan bahwa kesuksesan segala kegiatan manusia harus berangkat dari keyakinan. Kalau tidak yakin bahwa Anda akan sukses belajar Bahasa Inggris, maka Anda tidak akan sukses. Narasi inilah yang disampaikan ke peserta *workshop* sebagai ikhtiar untuk mengubah *mindset* mereka mengenai arti penting dari sebuah keyakinan.

Sementara sesi dua yakni sesi penerapan model belajar bahasa asing berisi dua kegiatan yakni urgensi menulis yang diisi oleh Dian Dwi Anisa, S.Pd., M.A. ([Gambar 2](#)). Materi ini diberikan sebagai materi yang menyambungkan antara materi psikologi berbahasa dan penerapan pembelajaran Bahasa Inggris menggunakan teknik Jurnal Kebahagiaan. Dalam sesi ini, materi yang diberikan adalah upaya pentingnya menulis sebagai upaya merekam pengalaman dan berlatih komunikasi lewat tulisan. Peserta juga diberi tips bagaimana struktur menulis yang lengkap dan menangkap kondisi sekitar melalui indera.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi psikologi berbahasa oleh Dr. Faraz



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi urgensi menulis oleh Dian Dwi Anisa

Sementara bagian kedua dari sesi penerapan model belajar bahasa asing adalah membentuk psikologi positif untuk belajar Bahasa Inggris yang diampu Dwiansari Ramadhani, S.S., M.App.Ling. Pemateri mengungkapkan bahwa pembelajaran Bahasa Inggris dapat dilakukan dengan membentuk kondisi belajar yang menyenangkan. Pemateri mengaitkan hal ini dengan teori *positive psychology* (psikologi positif) di mana siswa diajak untuk selalu berpikiran positif. Dengan menghubungkan antara manfaat menulis dan teori psikologi positif, siswa diajak untuk mempraktikkan menulis *gratitude journal* atau 'jurnal rasa syukur', di mana siswa perlu menulis cerita dari apa yang telah terjadi dan mereka alami yang membuat mereka merasa senang dan bersyukur (Gambar 3). Sesi praktik ini dipandu oleh Aulia selaku mahasiswi PBI yang juga menyampaikan materi tentang menulis *recount text* yang dipakai untuk memandu siswa-siswi ketika menulis.

Di hari terakhir sekaligus penutupan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kami mengundang bapak Suwardi, S.S., M.Pd. selaku kepala madrasah MTsN 3 Sleman untuk memberikan kesan dan pesan atas kerja sama FPSB UII dan madrasah. Bapak Suwardi berpesan kepada siswa-siswa agar terus mempraktikkan ilmu menulis dan belajar Bahasa Inggris yang didapat dari kegiatan PkM ini dan rajin belajar agar manfaatnya terus dapat dirasakan.



Gambar 3. Kegiatan sosialisasi pembelajaran Bahasa Inggris

Dalam sesi penutupan ini juga kami mengumumkan pemenang peserta terbaik yang dipilih berdasarkan karya tulis *gratitude journal* sebagai hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peserta terbaik diambil 3 orang dari masing-masing kelas 8D dan 8E dan masing-masing diberikan hadiah berupa buku jurnal oleh tim pengabdian, yang ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Penyerahan hadiah buku jurnal untuk para peserta proyek terbaik

Sebagai bentuk apresiasi dan ucapan terima kasih, kami juga memberikan souvenir berupa 4 buah buku fiksi dan non-fiksi bertema belajar Bahasa Inggris dan motivasi menulis. Penyerahan dilakukan oleh ketua tim pengabdian dan kepala madrasah MTsN 3 Sleman seperti yang tampak pada Gambar 5. Buku ini akan ditempatkan di perpustakaan sekolah dan diharapkan bisa membantu siswa menambah referensi belajar Bahasa Inggris dan memotivasi siswa agar suka menulis. Di akhir acara, para tim pengabdian kepada masyarakat berfoto bersama seluruh siswa, guru, dan kepala madrasah.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan PkM berjalan dengan sukses dan sangat lancar. Siswa-siswa peserta terbilang antusias menyimak pemaparan materi dari tim pengabdian. Begitu pula pada sesi praktik menulis jurnal rasa syukur. Para siswa antusias berusaha menulis jurnal sesuai apa yang diinstruksikan menggunakan Bahasa Inggris walaupun kemampuan menulis mereka masih tergolong rendah. Namun mereka menunjukkan usaha untuk bertanya kepada tim pengabdian (dosen dan mahasiswa), guru, maupun ke siswa lain teman satu bangkunya. Dengan adanya rangkaian program PkM ini, diharapkan siswa dapat terus melanjutkan praktik menulis jurnal rasa syukur sebagai

sarana latihan Bahasa Inggris yang menyenangkan. Dampak yang berhasil dicapai dan dirasakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan siswa akan teknik/cara menulis “jurnal rasa syukur” sebagai praktik pembiasaan belajar Bahasa Inggris yang menyenangkan.



Gambar 5. Penyerahan kenangan-kenangan dan dokumentasi foto bersama

4. Kesimpulan

Secara umum, kegiatan pengabdian kolaborasi antara Prodi Psikologi, Prodi Bahasa Inggris, dan Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya berjalan dengan lancar. Dengan program pengabdian ini, para siswa kelas 8D dan 8E yang memiliki permasalahan dalam pembelajaran Bahasa Inggris menerima materi faktor internal/psikologis dalam belajar. Pemberian materi ini berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran Bahasa Inggris. Hampir semua siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan pada sesi ini meski jawaban mereka tidak seluruhnya tepat.

Selain itu, siswa juga diberi materi urgensi menulis dan dilanjutkan dengan pelatihan pengintegrasian teori psikologi positif dalam belajar Bahasa Inggris yang mudah, salah satunya dengan pembiasaan menulis “jurnal rasa syukur” (*gratitude journal*). Saat materi kedua, siswa diminta untuk menulis pengalaman pribadi mereka yang berupa jurnal rasa syukur dalam Bahasa Inggris. Untuk meningkatkan kepercayaan diri dan semangat belajar Bahasa Inggris, beberapa siswa yang menulis jurnal rasa syukur yang dinilai lebih unggul mendapatkan apresiasi dari tim pengabdian masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat berterima kasih kepada Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya UII atas hibah pendanaan yang diberikan sehingga program PkM ini dapat terselenggara dengan baik dan lancar. Selain itu juga kepada MTsN 3 Sleman atas kesediaannya menjadi mitra dan telah memberikan izin kepada tim kami untuk mengadakan program pengabdian kepada masyarakat, serta memberikan bantuan teknis selama pelaksanaan.

Kontribusi penulis

Pelaksanaan kegiatan: FRZ, DDA, DR; Penyiapan artikel: FRZ, DDA, DR; Penyajian hasil pengabdian: FRZ, DDA, DR; Revisi artikel: FRZ, DDA, DR.

Daftar Pustaka

- Bon, S., & Mon, M. (2022). Classroom activities and student motivation in learning an English subject: a case study at a public secondary school in Cambodia. *ELE Reviews: English Language Education Reviews*, 2(2), 96-113.
- Tarihoran, N., Syafuri, B., & Elbarusi, A. R. (2020). The Role of Positive Psychology in English Foreign Language Classroom. *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPOCH 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.060>
- Widagdo, A. (2020). Faktor Psikologis Siswa/Mahasiswa Dalam Pembelajaran Bahasa Asing: Sebuah Dilema Bagi Pengajar Bahasa Inggris. *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 11(1), 28-38. <https://doi.org/10.15294/kreatif.v11i1.25958>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
