

Received : 18 October 2024  
Revised : 17 November 2024  
Accepted : 18 November 2024  
Online : 19 November 2024  
Published : 19 November 2024

## **Psikoedukasi Psikologi Positif tentang Keseimbangan Waktu Antara Belajar dan Bermain dengan Menggunakan Konsep *Leisure* dan *Flow* pada Siswa SMP X di Tangerang**

Michelle Monalie Hartono<sup>1\*</sup>, Cindy Fernanda<sup>2</sup>, Yusak Novanto<sup>3\*</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan, Jl. MH. Thamrin Boulevard 1100 Lippo Village, Tangerang, Banten, Indonesia 15811

Email: <sup>1</sup>[01121210006@student.uph.edu](mailto:01121210006@student.uph.edu), <sup>2</sup>[01121210003@student.uph.edu](mailto:01121210003@student.uph.edu),  
<sup>3</sup>[yusak.novanto@uph.edu](mailto:yusak.novanto@uph.edu)

\*Penulis korespondensi

### **Abstract**

In navigating life, especially during adolescence, it is essential to maintain a balance between academic life and recreational activities. Students' recreational time should ideally involve meaningful, active pursuits to genuinely enhance their psychological well-being, rather than solely engaging in gadget use, which has become prevalent among students today, including those at SMP X. On the other part, to maximize academic performance, students require methods that enable them to fully focus on their studies. This psychoeducation program aims to provide students with both knowledge and motivation to understand and apply appropriate ways to engage in recreational activities using the concept of leisure from Positive Psychology, as well as strategies for achieving focused learning using the concept of flow, and guidance on balancing recreational and academic life. The psychoeducation method uses the presentation method, group interaction, and games. Psychoeducation is evaluated using a pre-test-post-test design evaluation. The results using Wilcoxon signed rank to assess the success of psychoeducation, as well as additional analysis from the descriptions of the participants' essay answers. This training program shows the results of increasing knowledge about leisure and flow, but still lack of participant's knowledge to use both concept simultaneously. However, this program has succeeded in getting affective reactions that show students' commitment to applying materials in their daily lives.

**Keywords:** Student's life; Playing and Learning; Flow; Leisure

### **Abstrak**

*Dalam mengarungi kehidupan, khususnya pada masa remaja, penting untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan akademis dan aktivitas rekreasi. Waktu rekreasi siswa idealnya melibatkan kegiatan yang bermakna dan aktif untuk benar-benar meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, tidak hanya sekedar menggunakan gadget yang sudah menjadi hal yang lumrah di kalangan siswa saat ini, termasuk di SMP X. Sebaliknya, untuk memaksimalkan prestasi akademiknya, siswa membutuhkan metode yang memungkinkan mereka untuk fokus penuh pada studinya. Program psikoedukasi ini bertujuan untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan motivasi untuk memahami dan menerapkan cara yang tepat dalam melakukan aktivitas rekreasi dengan menggunakan konsep waktu luang dari Psikologi Positif, serta*

strategi mencapai pembelajaran terfokus dengan menggunakan konsep aliran, dan bimbingan keseimbangan. . kehidupan rekreasi dan akademis. Metode psikoedukasi menggunakan metode presentasi, interaksi kelompok, dan permainan. Psikoedukasi dievaluasi menggunakan desain evaluasi pre-test-post-test. Hasilnya menggunakan Wilcoxon Signed Rank untuk menilai keberhasilan psikoedukasi, serta analisis tambahan terhadap deskripsi jawaban esai peserta. Program pelatihan ini menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan tentang waktu senggang dan aliran, namun masih kurangnya pengetahuan peserta untuk menggunakan kedua konsep tersebut secara bersamaan. Namun program ini berhasil mendapatkan reaksi afektif yang menunjukkan komitmen siswa dalam menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Kehidupan siswa; Bermain dan Belajar; *Flow*; *Leisure*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam rentang kehidupan manusia, seorang remaja pada usia efektif sekolah memiliki tanggung jawab akademis yang harus dipenuhi oleh mereka (Hasana & Asriwandari, 2017). Tuntutan yang besar dapat terjadi pada siswa yang baru saja mengalami peralihan jenjang sekolah seperti siswa kelas VII yang baru pindah dari bangku SD ke SMP. Pada saat yang sama, mereka juga akan memasuki tahap perkembangan remaja dan mengalami masa pubertas. Hal ini terjadi pula pada siswa SMP X di Tangerang yang perlu memenuhi tuntutan akademis sekaligus memelihara kesehatan mental agar tumbuh kembang mereka dapat terjadi secara maksimal (Olivera et al., 2023; Kuhnle dkk., 2012). SMP X di Tangerang didirikan oleh sebuah Yayasan Pendidikan Kristen pada tahun 2011 dan berlokasi di Binong, Curug, Tangerang. Saat ini gurunya berjumlah 16 orang dengan siswa total berjumlah 252 orang yang dibagi menjadi 8 rombongan belajar. Saat ini Sekolah ini menggunakan Kurikulum Merdeka dan telah terakreditasi dengan Peringkat "B"

Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, siswa SMP kelas VII tergolong ke dalam tahap perkembangan "*Industry vs. Inferiority*"

(Issawi & Dauphin, 2020). Pada tahap ini, anak akan diperhadapkan dengan berbagai tugas dan jika mereka berhasil, akan timbul perasaan kompeten sehingga muncul kepercayaan diri. Pada saat yang sama, jika anak gagal dalam mengerjakan tugas yang ditemui dalam kesehariannya, anak berpotensi menjadi seseorang yang merasa dirinya 'selalu gagal' jika mengerjakan sesuatu (Leovett, 1986). Tugas perkembangan ini menunjukkan urgensi bagi siswa untuk memiliki cara belajar yang baik agar tuntutan akademis tinggi di sekolah bisa dicapai dan timbul rasa kompeten dan kepercayaan diri. Dalam rangka memaksimalkan performa akademis, siswa perlu memiliki cara belajar yang membantu mereka untuk dapat mengerahkan kemampuannya. Salah satu cara untuk meraih performa sebaik mungkin adalah melalui pencapaian kondisi psikologis maksimal yang dikenal dengan istilah *flow* dalam konsep psikologi positif. Menurut Csikszentmihalyi (1993) dan Carr et al., (2020), *flow* adalah suatu keadaan mental dimana seseorang merasa sepenuhnya terlibat dalam suatu aktivitas, dengan konsentrasi penuh, kurangnya kekhawatiran tentang waktu, dan perasaan pengendalian penuh terhadap apa yang mereka lakukan. Konsep *flow*

yang dituangkan ke dalam cara praktis berpotensi dapat membantu siswa untuk belajar dengan maksimal (Ozhan & Kocadere, 2019).

Meskipun belajar maksimal adalah sesuatu yang penting, siswa juga perlu memelihara kesehatan mental agar tetap memiliki keadaan mental yang cukup optimal untuk menerima pengetahuan. Cara memelihara kesehatan mental tidak harus cara yang rumit (Suswati dkk., 2023), tetapi dapat dimulai dari memiliki waktu luang di sela belajar. Waktu luang tersebut juga perlu dimanfaatkan dengan benar agar kesehatan mental terpelihara dan otak anak benar-benar beristirahat dari belajar sebelumnya. Menurut Handayani dkk., (2022), banyak siswa yang menghabiskan waktu luang dengan bermain *gadget*. Bermain *gadget* memang bukan sesuatu yang buruk, tetapi penggunaan berlebih tentunya bukan sesuatu yang baik. Bermain *gadget* yang berlebihan secara tidak terkontrol dapat menjadi distraksi besar yang dapat mengganggu pencapaian kompetensi ini. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain *gadget* dapat mengakibatkan kurangnya fokus pada pekerjaan sekolah dan tugas-tugas lainnya, sehingga performa belajar anak dapat menurun dan berpotensi mengakibatkan perasaan tidak kompeten, yang dapat membawa pada rasa rendah diri (Purwardi dan Fitriyani, 2023; Fajarseli, 2023). Meilenia et al., (2023) menambahkan ketergantungan pada *gadget* dapat mengurangi peluang untuk pembelajaran sosial dan permainan interaktif sehingga berpotensi menghambat empati dan keterampilan

sosial. Menurut konsep *leisure* pada Psikologi Positif, waktu luang yang dihabiskan dengan aktivitas pasif, (tidak banyak bergerak) justru dapat memicu rasa lelah, sehingga waktu luang tidak optimal dipakai untuk beristirahat (Kabanoff, 1982; Abi et al., 2023). Hal ini berlaku sebaliknya, aktivitas aktif dan bermakna, seperti melakukan hobi, dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang (Argyle, 1999; Mak et al., 2023). Maka dari itu, diperlukan adanya kesadaran untuk penggunaan waktu luang yang bermanfaat, pengendalian penggunaan *gadget*, dan usaha meningkatkan kehidupan belajar agar seorang remaja dapat menikmati waktu menyenangkan sekaligus meraih rasa kompetensi untuk tahap perkembangannya.

Memaksimalkan performa belajar dan adanya waktu luang yang diisi kegiatan bermakna memang hal yang perlu dipahami siswa (Dekker et al., 2020). Secara lebih mendalam, siswa perlu pemahaman untuk menyeimbangkan keduanya, belajar dan bermain, agar dapat mempraktekkan kedua hal tersebut secara optimal (Rahmawati dan Naryoso, 2019). Oleh sebab itu, dalam rangka membantu siswa kelas VII SMP mengatasi tantangan pada tugas pada tahap perkembangan mereka sebagai siswa, diperlukan pemberian psikoedukasi tentang pentingnya keseimbangan antara sekolah dan waktu luang, serta bagaimana mereka dapat mencapai keseimbangan ini melalui konsep *leisure* dan *flow*. Dengan demikian, pelatihan ini bertujuan untuk membahas lebih lanjut mengenai pentingnya aktivitas bermakna di waktu

luang (*leisure*) sekaligus fokus belajar untuk memaksimalkan performa (*flow*) dalam kehidupan siswa kelas VII SMP.

Tujuan umum dari pelatihan ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa dalam usaha mencapai keseimbangan antara kehidupan belajar dan aktivitas menyenangkan dalam kehidupan sehari-harinya. Pelatihan ini bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan performa belajar sekaligus menggunakan siswa waktu luangnya dengan cara yang bermanfaat sehingga keseimbangan antara sekolah dan kehidupan bermain dapat tercapai. Dengan demikian, diharapkan mereka dapat mengoptimalkan pengalaman pendidikan siswa sekaligus menciptakan kesejahteraan yang sesungguhnya bagi para siswa

Adapun tujuan khusus dari pelatihan ini untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya usaha menyeimbangkan belajar dan bermain dengan memperkenalkan konsep *leisure* dan *flow*. Pelatihan ini juga bertujuan membantu siswa mengidentifikasi minat, hasrat, dan bakat mereka, dan mengarahkannya ke aktivitas yang sesuai. Lalu, pelatihan ini bertujuan untuk memberikan langkah konkret, yang dapat diterapkan siswa, untuk memaksimalkan kualitas belajar mereka, yang diadaptasi dari konsep *flow*. Kemudian, tujuan khusus lain pelatihan ini ingin memberikan pemahaman akan pentingnya aktivitas bermanfaat dalam waktu luang dengan penjelasan konsep *leisure*. Terakhir, pelatihan ini bertujuan memberikan pemahaman akan dampak buruk penggunaan *gadget* berlebihan

dalam waktu luang, yang dibahas dalam payung *leisure*.

## 2. TINJAUAN LITERATUR

### a) Perspektif *leisure* dalam Psikologi Positif

*Leisure*, dalam Kamus Bahasa Inggris-Indonesia, merupakan kata benda dengan arti waktu terluang atau waktu luang. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kepuasan seseorang melakukan aktivitas bermakna pada waktu luangnya (*leisure*) memiliki hubungan signifikan terhadap kebahagiaan seseorang (Veenhoven dkk., dalam Argyle, 1999; Terzi et al., 2024). Kemudian, penelitian terdahulu oleh Kabanoff (1982) menyatakan ada empat alasan keterlibatan aktivitas bermakna dalam *leisure* yang dimiliki individu. Tentu *leisure* memberikan kelegaan dari rasa stres, namun *leisure* juga bisa memenuhi kebutuhan otonomi individu, menikmati kehidupan dalam keluarga, relaksasi dalam diri, dan pelepasan diri dari rutinitas sehari-hari (Kulminskaya & Zabokritskaya, 2021). Asosiasi *leisure* dengan otonomi tidak serta merta menunjukkan bahwa *leisure* hanya untuk ketenangan dan relaksasi, namun individu memiliki kendali dalam memilih aktivitas berisi tantangan untuk meningkatkan keterampilan dirinya. Kategori aktivitas bermakna akan berbeda pada setiap individu. Seluruh studi ini menunjukkan bahwa menggunakan waktu luang dengan aktivitas bermakna dapat meningkatkan kesejahteraan dan melepas stres bagi individu.

b) Perspektif *flow* dalam Psikologi Positif

Dengan mengalami *flow*, individu dapat meningkatkan pembelajaran yang sedang dikerjakan (Kuhnle dkk., 2012). Pengalaman *flow* didefinisikan oleh Csikszentmihalyi (1975) dalam Csikszentmihalyi dkk., (1993) sebagai aliran atau sensasi holistik ketika individu hadir dengan keterlibatan penuh dalam suatu keadaan atau aktivitas. Pada pengalaman *flow*, biasanya individu mengalami perasaan yang mengalir dari satu saat ke saat berikutnya, dimana individu merasa bisa mengendalikan tindakan, dan persepsi antar ruang dan waktu tidak akan terasa selama keadaan *flow* berlangsung.

Csikszentmihalyi (dalam Compton & Hoffman, 2013) mendeskripsikan delapan karakteristik dari *flow*, yaitu:

1. Penyatuan dari aksi dan kesadaran
2. Konsentrasi penuh pada tugas yang ada
3. Kurangnya kekhawatiran untuk hilang kendali, dimana secara paradoks justru menghasilkan rasa kendali
4. Hilangnya kesadaran diri
5. Waktu tidak berjalan seperti pada biasanya
6. Mengalami pengalaman autotelik
7. *Flow* disertai dengan aktivitas yang menantang dan membutuhkan keterampilan
8. Aktivitas memiliki tujuan nyata dan timbal balik langsung

Csikszentmihalyi menambahkan bahwa delapan karakteristik ini tidak wajib untuk secara keseluruhan dalam suatu pengalaman

*flow*. Namun, delapan hal ini bisa muncul sekaligus saat individu di dalam pengalaman *flow* yang intens.

c) Flow dan *leisure* dalam penerapan praktikal secara seimbang

Teori Psikososial Erik Erikson, secara spesifik menyatakan bahwa pada tahap masa usia sekolah (5-13 tahun), terjadi dua krisis psikososial perkembangan anak yaitu antara industri dan rendah diri. Dalam tahap perkembangan ini, apabila individu berhasil melewatinya dengan baik, maka akan dikembangkan rasa kompeten. Dalam konteks lingkungan sekolah, individu dapat mencapai suatu kompetensi bila mereka memiliki kemampuan dalam perencanaan, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler (Lovett, 1986).

*Flow* merupakan konstruk motivasional yang meningkatkan pembelajaran pada siswa (Kuhnle dkk., 2012). Secara intrinsik, individu termotivasi dari pengalaman positif yang membuat mereka menikmati aktivitas tersebut sehingga menghasilkan peningkatan keterampilan dari latihan terus menerus yang membuat proses siswa menuju ke *peak performance* mereka. (Csikszentmihalyi dkk., 1993; Engeser dkk., 2005). Pengalaman memasuki keadaan *flow*, khususnya untuk siswa, dapat terjadi ketika mereka mampu melindungi diri dari distraksi seperti *gadget* dan pikiran mereka sendiri. Kuhnle dkk., (2012) melalui penelitiannya membuktikan bahwa pengalaman *flow* memiliki hubungan signifikan dengan nilai sekolah. Bahkan,

ditemukan juga bahwa kemampuan siswa dalam mencapai keadaan *flow* dalam kehidupan sekolah dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mencapai keadaan *flow* di bidang lainnya dalam kehidupan siswa terkait (Yunalis & Latifa, 2021). Di sisi lain kehidupan siswa, selain belajar, siswa perlu memiliki kehidupan pribadi untuk menikmati waktu bersantai. Dalam waktu luang, melakukan aktivitas bermakna (*leisure*) memiliki hubungan signifikan terhadap perasaan positif siswa. Penelitian ini dilakukan oleh Hasana dan Asriwandari (2017) yang menjelaskan bahwa aktivitas siswa, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sesuai minat, mengikuti pertandingan, dan sebagainya pada waktu luang, memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi siswa. Dengan pemahaman seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti memperkenalkan lebih dalam lagi mengenai konsep *leisure* dan *flow* pada konteks kehidupan siswa, baik di dalam dan di luar sekolah. Hal ini agar siswa dapat meningkatkan kualitas belajar dengan konsep *flow*, pada saat yang sama, siswa dapat memiliki waktu luang yang bermakna dan meningkatkan kesejahteraan melalui konsep *leisure*. Pada akhirnya, kedua konsep ini akan membawa keseimbangan dalam kehidupan belajar dan bermain siswa.

### 3. METODE PELAKSANAAN

#### Perancangan Modul

Sesi pelatihan ini akan diberi judul *School-Life Balance* untuk membantu para siswa tergambar akan kerangka pembahasan selama pelatihan. Secara

keseluruhan, sesi ini akan terdiri dari tiga bagian besar, yaitu sesi pemaparan materi dan dua sesi aktivitas permainan. Materi yang akan dibagikan berhubungan dengan topik *leisure* dan *flow*. Kemudian, pemaparan materi akan dilakukan dengan presentasi interaktif, dimana selama sesi ini, materi tidak hanya disampaikan secara satu arah, tetapi akan ada banyak pertanyaan yang diajukan kepada para peserta. Pertanyaan yang diberikan akan seputar apa yang hendak atau sedang disampaikan. Selain pemaparan materi, akan ada dua aktivitas permainan, yang terdiri dari aktivitas bermain *puzzle* berkelompok dan aktivitas menggambar cita-cita.

Keseluruhan sesi akan dimulai dengan sesi aktivitas menggambar cita-cita, yang akan disebut “Aku Mau Menjadi”. Pada awal sesi ini, *facilitator* akan membagikan selembar kertas kepada setiap anak. *Facilitator* akan meminta setiap anak untuk menggambar diri mereka sedang melakukan aktivitas yang berhubungan dengan cita-cita mereka. Sesi ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai *passion*, sehingga pada saat pemaparan materi *leisure*, peserta dapat memahami hubungan antara materi dengan kehidupan sehari-hari, terutama mengingat topik *leisure* yang berbicara mengenai aktivitas bermakna di waktu luang. Setelah selesai, *facilitator* akan melakukan interaksi dengan para peserta pelatihan mengenai cita-cita mereka, sebelum masuk ke sesi pemaparan materi.

Pemaparan materi pertama akan berhubungan dengan topik *leisure*, dimana dalam waktu luang, peserta dapat

memanfaatkannya untuk melakukan *passion* atau hal lain yang berhubungan dengan cita-cita mereka, alih-alih bermain *gadget* untuk mengisi waktu istirahat. Setelah pemaparan materi *leisure*, *facilitator* akan meminta peserta untuk menuliskan di kertas gambar cita-cita sebelumnya, mengenai apa yang bisa mereka lakukan berhubungan dengan cita-cita mereka di waktu luang, seperti belajar menggambar baju untuk anak yang ingin menjadi desainer. Lalu, sebelum masuk ke sesi pemaparan materi topik *flow*, *facilitator* akan mengadakan aktivitas bermain kedua, yaitu bermain *puzzle* secara berkelompok. Aktivitas ini akan menjadi pengantar sebelum *facilitator* menjelaskan materi mengenai *flow*. Permainan *puzzle* yang cukup menantang merupakan representasi dari *flow*, individu akan meningkatkan fokus untuk menyelesaikan permainan tersebut (Winasunu et al., 2022). Fokus peserta selama bermain *puzzle* dapat menjadi gambaran nyata yang dijadikan patokan dari *facilitator* selama menjelaskan definisi fokus dan *flow*. Selanjutnya, *facilitator* akan menjelaskan materi mengenai *flow*, dimana *flow* dapat membantu individu mengerahkan seluruh kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas, sehingga akan ada tips-tips yang diberikan untuk meningkatkan fokus agar peserta dapat mencapai keadaan *flow*.

Pelatihan ini menggunakan metode *lecturing* dalam kategori *presentation method*. Secara keseluruhan, meskipun memiliki permainan yang disisipkan di tengah pemaparan materi, pelatihan ini akan menyerupai presentasi dengan

adanya *speaker* yang menyampaikan sebagian besar isi pelatihan. Pelatihan ini juga masuk ke dalam *team teaching lecture*, karena memiliki tiga orang pembicara. Meskipun menggunakan metode *lecturing*, untuk mencegah peserta pasif dalam pelatihan, pelatihan akan menggunakan dua aktivitas di awal dan di tengah penyampaian materi. Selain itu, pelatihan juga akan dibawa secara interaktif, dimana *facilitator* akan mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai kehidupan sehari-hari peserta, yang berhubungan dengan penyampaian materi.

### **Alat dan Bahan Pelatihan**

Alat dan bahan yang diperlukan untuk aktivitas “Aku Mau Menjadi” berupa kertas HVS sejumlah peserta. Alat dan bahan yang diperlukan untuk aktivitas bermain *puzzle* berupa permainan *puzzle* sejumlah peserta, dimana *puzzle* dimainkan berkelompok dan satu kelompok terdiri dari 8-9 siswa. Lalu, alat dan bahan yang diperlukan untuk keseluruhan acara, terdiri dari *powerpoint* mengenai keseluruhan acara, materi *leisure*, dan materi *flow*, kertas HVS berisi *pre-test evaluation*, kertas HVS berisi *pre-test evaluation*, hadiah untuk pemenang lomba *puzzle*, bingkisan kecil untuk setiap peserta, media evaluasi reaksi, dan stiker evaluasi reaksi.

### **Instruksi Pelatihan**

Berikut merupakan instruksi yang dipakai *trainer* untuk memulai pelatihan. Pada hari ini, kakak-kakak akan pelatihan mengenai keseimbangan antara sekolah dengan bermain. Kakak-kakak ingin mengajarkan ini agar teman-teman di sini

bisa belajar dengan maksimal, tetapi juga mengisi waktu bermain dengan bermanfaat. Sebelum memulai sesi, kakak-kakak memiliki satu peraturan, yaitu setiap kakak-kakak mengangkat tangan, teman-teman harus diam dan mengikuti kakak untuk mengangkat tangan kalian. Selama kakak sedang berbicara, mungkin teman-teman akan bosan, tetapi sesi ini tidak akan lama, dan kakak janji akan memberikan hadiah kecil untuk teman-teman yang bisa memperhatikan sesi sampai akhir.

Berikut ini merupakan instruksi untuk sesi “Aku Mau Menjadi”. Sebelum kakak menjelaskan materi mengenai bermain di waktu luang, kakak mau minta teman-teman untuk menggambar di selembar kertas yang sudah dibagikan oleh kakak-kakak di sini. Teman-teman dapat menggambar diri kalian sedang melakukan sesuatu yang berhubungan dengan cita-cita kalian. Sebagai contoh, kalau teman-teman ada yang ingin menjadi dokter, kalian dapat menggambar diri kalian menggunakan jas dokter sambil memeriksa pasien.

Kemudian, berikut merupakan instruksi sesi menuliskan aktivitas yang berhubungan dengan cita-cita. Nah, setelah penjelasan barusan, teman-teman boleh ambil lagi kertas yang sudah kalian gambar sebelumnya, dan tuliskan apa yang bisa teman-teman lakukan sekarang, setiap teman-teman punya waktu luang, yang berhubungan sama cita-cita kalian. Sebagai contoh, untuk teman-teman yang ingin menjadi desainer baju, kalian akan menggambar model-model baju, belajar menggambar manusia, dan aktivitas lain yang kalian bisa pikirkan. Untuk teman-

teman yang ingin menjadi dokter, kalian bisa menuliskan aktivitas yang bisa membantu kalian menjadi dokter, yang bisa kalian lakukan sekarang, misalnya mencari informasi kesehatan di Internet, dan lain-lain. Kalau ada yang ingin ditanyakan, atau kalian perlu ide, bisa panggil kakak-kakak yang ada di sini ya.

Lalu, berikut merupakan instruksi bermain *puzzle* berkelompok. Sebelum kakak-kakak menjelaskan materi lagi, kita akan bermain permainan secara berkelompok. Kelompok ini akan terdiri dari 8-9 orang, dan anggota kelompok adalah teman-teman yang sudah duduk berdekatan satu sama lain. Kakak-kakak di sini akan membantu kalian untuk terbagi ke dalam kelompok. (Setelah peserta terbagi ke dalam kelompok) Nah, dalam kelompok ini, kita akan bermain *puzzle*. Kakak-kakak akan meletakkan *puzzle* di tengah-tengah kalian, dengan mengacak-acak isinya. Teman-teman belum boleh mulai sebelum aba-aba kakak berikan. Pada saat yang bersamaan, teman-teman akan berlomba menyusun *puzzle* dalam kelompok. Kelompok yang selesai terlebih dahulu akan menjadi pemenangnya.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil**

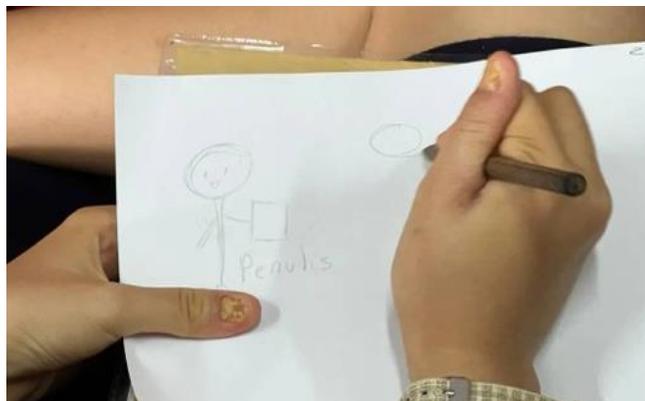
Gambar 1, 2, dan 3 menunjukkan dokumentasi pada berbagai sesi dalam psikoedukasi. Pada eksekusi pelatihan, dari 79 siswa yang tercatat sebagai siswa kelas VII SMP X di Tangerang, terdapat 76 siswa yang hadir dan mengikuti keseluruhan acara. Para siswa tertarik dalam mendengarkan penjelasan, mencatat materi, dan mengikuti aktivitas

yang disediakan *facilitator*. Setelah siswa mengerjakan *pre-test*, mengikuti segala rangkaian acara psikoedukasi, dan

mengerjakan *post-test*, berikut hasil pre and post test yang disajikan dalam tabel 1.



**Gambar 1(a).** Dokumentasi pengerjaan *pre-test-post test* program psikoedukasi psikoedukasi psikologi positif pada siswa SMP X di Tangerang



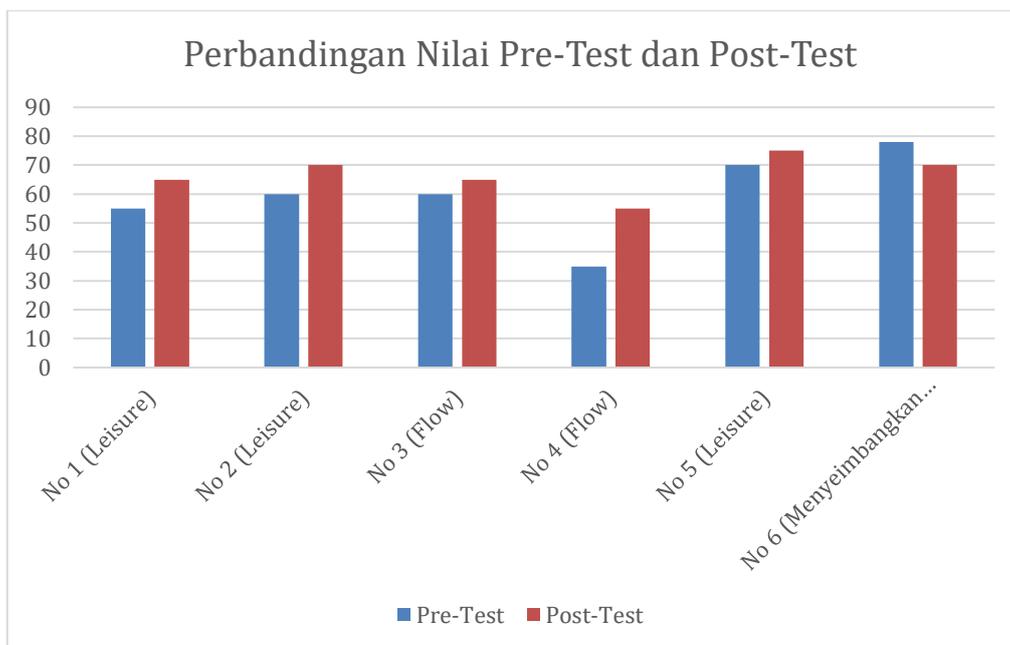
**Gambar 1(b).** Dokumentasi sesi “Aku Mau Menjadi” program psikoedukasi psikoedukasi psikologi positif pada siswa SMP X di Tangerang



**Gambar 1(c).** Penyampaian materi disertai interaksi pada program psikoedukasi psikoedukasi psikologi positif pada siswa SMP X di Tangerang

**Tabel 1.** Data Deskriptif program psikoedukasi

	Frekuensi	Mean	Std. Dev.
Partisipan	76	38,5	22,08
Total PG Pre-Test	76	4,79	1,74
Total PG Post-Test	76	5,3	1,5
Total Afektif	76	9,74	1,52
Total Reaction	76	2,82	0,42



**Gambar 2.** Perbandingan nilai pre-post test program psikoedukasi psikologi positif pada siswa SMP X di Tangerang

**a) Uji Statistika Soal Pilihan Berganda**

Tabel 1 menunjukkan data deskriptif seluruh partisipan. Ada 76 orang siswa yang ikut serta menjalani acara psikoedukasi ini dari awal hingga akhir. Berdasarkan hasil deskriptif pada Tabel 3, ditemukan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata pemahaman siswa terkait konsep *flow* dan *leisure*

sebelum (Mean = 4.79) dan sesudah (Mean = 5.3) psikoedukasi dilakukan.

Untuk melihat lebih detail, Gambar 4 menunjukkan perubahan nilai dari *pre-test* dan *post-test* untuk setiap nomor pilihan berganda. Terlihat adanya peningkatan jumlah benar untuk soal no 1, 2, dan 5 mengenai *leisure*, serta no 3 dan 4 mengenai *flow*. Namun, terjadi penurunan nilai untuk soal no 6 mengenai

cara menyeimbangkan belajar dan bermain.

Sebelumnya, uji asumsi dilakukan terhadap total PG *pre-test* (sebelum diberi pelatihan) dan total PG *post-test* (setelah diberi pelatihan). Berdasarkan hasil pada Tabel 2, uji menggunakan Shapiro-Wilk, ditemukan bahwa data *pre-test* dan *post-test* tidak mengikuti distribusi normal ( $p < .001$ ). Maka selanjutnya uji beda yang dilakukan adalah menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon dengan bantuan JASP.

Berdasarkan uji Wilcoxon pada Tabel 3, ditemukan bahwa terdapat perbedaan akan pemahaman siswa secara signifikan terkait konsep *flow* dan *leisure* sebelum ( $Mean = 4,79$ ) dan sesudah ( $Mean = 5,3$ ) diberikan pelatihan mengenai pemanfaatan *flow* dan *leisure* ( $W = 27, p < .001$ ). Partisipan menunjukkan pemahaman lebih tinggi pada *post-test*, terlihat dari peningkatan nilai rata-rata skor pada tes tersebut.

**Tabel 2.** Uji Asumsi Normalitas

	Shapiro-Wilk
Total PG Pre-Test – Total PG Post	0,72*

\* $p < .001$

**Tabel 3.** Uji Hipotesis *Pre-test* dan *Post-test* PG

	Wilcoxon
Total PG Pre-Test – Total PG Post Test	27*

\* $p < .001$

**b) Analisa Tambahan dari Soal Esai**

Pada soal esai dalam *pre-test* mengenai *leisure*, tercatat bahwa 49 siswa menghabiskan waktu luang bermain gadget, 8 siswa tidur di waktu luangnya, dan sisanya menghabiskan waktu luang secara bermakna, seperti melalui aktivitas menggambar, mengerjakan tugas, membantu orang tua, menulis, menyanyi, menari, bermain alat musik, berolahraga, memasak, membuat kerajinan tangan,

dan lain-lain. Pada soal yang serupa dalam *post-test*, sebagian besar siswa menyatakan akan menghabiskan waktu berolahraga, membuat kerajinan tangan, membaca buku, membantu orang tua, dan tidak ada yang menjawab ingin bermain gadget.

Kemudian, pada soal esai mengenai *flow* dalam *pre-test*, tercatat bahwa sebagian besar siswa belajar dengan mengikuti les, mencari materi di internet,

menonton video materi, menggunakan musik, mengerjakan soal latihan, belajar dengan orang tua atau saudara, membuat catatan menarik, dan ada yang menyatakan bahwa dirinya tidak belajar. Namun, pada soal *post-test*, sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka berencana menghilangkan distraksi, beristirahat cukup, fokus lewat musik, dan membuat target belajar. Terakhir, pada soal esai *post-test* khusus mengenai pemahaman keseluruhan materi acara, para siswa menyatakan bahwa mereka berkomitmen untuk menyeimbangkan waktu bermain dan belajar, mengatur waktu dalam belajar, serta melaksanakan *flow* dan *leisure*. Akan tetapi, jawaban para peserta hanya berupa keinginan menyeimbangkan bermain dan belajar saja, tanpa menyertakan penjabaran aksi nyata yang akan dilakukan untuk mempraktekkan keduanya secara seimbang.

**c) Penilaian Aspek Afektif**

Terdapat tiga nomor berupa skala *likert* untuk melihat komitmen para siswa menerapkan materi pelatihan. Tabel 4

menunjukkan soal skala *likert* pertama berupa pertanyaan besar komitmen untuk lebih banyak menggunakan waktu luang untuk aktivitas yang berguna, terutama untuk masa depan, dibandingkan dengan bermain *gadget*. Tabel menunjukkan ada 30 siswa sangat tertarik, 44 siswa tertarik, 2 siswa tidak tertarik, dan 0 siswa yang sangat tidak tertarik. Hal ini menandakan bahwa hampir seluruh siswa menunjukkan komitmen besar untuk menggunakan waktu luang untuk aktivitas bermakna.

Tabel 5 mewakili soal mengenai skala *likert* kedua berupa besar komitmen untuk meningkatkan kualitas belajar dengan menerapkan materi *leisure* dan *flow* yang sudah dipelajari sebelumnya. Tabel ini menunjukkan ada 13 orang siswa yang menyatakan sangat tertarik, 62 siswa tertarik, 0 siswa tidak tertarik, dan 1 siswa sangat tidak tertarik. Hal ini menandakan bahwa hampir seluruh siswa menunjukkan komitmen besar untuk memaksimalkan cara belajar dengan konsep *flow* ke dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 4.** Data Deskriptif Afektif Soal 1

	Frekuensi	Mean	Std. Dev.	Persentase
Sangat Tidak Tertarik	0	-	-	0%
Tidak Tertarik	2	74,5	0,7	2,63%
Tertarik	44	12,85	12,85	57,89%
Sangat Tertarik	30	13,93	13,93	39,47 %

**Tabel 5.** Data Deskriptif Afektif Soal 2

	Frekuensi	Mean	Std. Dev.	Persentase
Sangat Tidak Tertarik	1	76	-	1,32%
Tidak Tertarik	0	-	-	0%
Tertarik	62	44,5	18,04	81,5%
Sangat Tertarik	13	7	3,9	17,1%

**Tabel 6.** Data Deskriptif Afektif Soal 3

	Frekuensi	Mean	Std. Dev.	Persentase
Sangat Tidak Tertarik	1	76	-	1,32%
Tidak Tertarik	3	74	1	3,95%
Tertarik	47	49	13,71	61,84%
Sangat Tertarik	25	13	7,36	32,89%

Tabel 6 mewakili soal *likert* ketiga yang menunjukkan besar komitmen untuk menciptakan keseimbangan antara tugas sekolah dan waktu luang. Tabel menunjukkan ada 25 siswa sangat tertarik, 47 siswa tertarik, 3 siswa tidak tertarik, dan 1 siswa sangat tidak tertarik. Hal ini menandakan bahwa hampir seluruh siswa menunjukkan komitmen besar untuk menyeimbangkan bermain dan belajar dalam kehidupan sehari-hari.

**d) Penilaian aspek *Reaction***

Setelah seluruh rangkaian acara dilakukan, peserta memberikan reaksi mereka melalui stiker yang ditempel. Tabel 7 menunjukkan frekuensi reaksi siswa terhadap acara ini. Ada 3 pilihan yaitu 'Tidak Suka', 'Biasa Saja' dan 'Suka'. Terdapat 63 siswa yang menyatakan 'Suka' dan 13 siswa menyatakan 'Biasa Saja'.

**Tabel 7.** Data Deskriptif *Reaction*

	Frekuensi	Mean	Std. Dev.	Persentase
Biasa Saja	13	70	3,89	17,1%
Suka	63	32	18,33	82,89%

## Pembahasan

### *Transfer of Learning*

#### a) *Reaction*

Melalui deskripsi hasil reaksi siswa terhadap pelatihan, terlihat bahwa para siswa menyukai acara yang diadakan. Selain itu, selama acara berlangsung, para siswa antusias untuk menjawab pertanyaan kuis mengenai materi yang diberikan, aktif melakukan aktivitas dalam acara, dan terdapat beberapa siswa yang mencatat materi yang disampaikan. Dengan kata lain, reaksi para siswa terhadap acara yang diadakan tergolong positif.

#### b) Kognitif (Pembelajaran)

Hasil uji beda menunjukkan terdapat peningkatan nilai *post-test*, di mana hal ini berarti para siswa mengalami peningkatan pengetahuan (perkembangan kognitif) dari pelatihan yang diadakan. Secara lebih mendalam, hasil *pre-test* dan *post-test* pelatihan yang

Pada soal topik *leisure*, jawaban esai memperlihatkan bahwa lebih banyak siswa menunjukkan pemahaman untuk memanfaatkan waktu luang dengan aktivitas fisik, alih-alih bermain gadget. Soal esai *post-test* pada topik *flow* juga menunjukkan adanya perubahan pengetahuan untuk menerapkan cara-cara belajar yang sesuai dengan materi *flow* yang disampaikan pada pelatihan.

dikaji per nomor melambangkan pemahaman masing-masing topik pada pelatihan. Melalui perbandingan soal pilihan ganda *pre-test* dan *post-test*, yang dibuat sama persis, dapat dilihat bahwa butir soal nomor 1, 2, 3, 4, 5 mengalami peningkatan jumlah siswa yang menjawab benar. Akan tetapi, pada butir soal nomor 6 mengenai cara menyeimbangkan belajar dan bermain, terdapat penurunan jumlah siswa yang menjawab dengan benar. Ditambah lagi, pada soal esai topik terkait, terlihat juga para siswa hanya menyatakan keinginan untuk belajar dan bermain secara seimbang, tanpa memberi jawaban yang secara konkret menjelaskan aksi nyata yang akan dilakukan dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa *transfer of learning* yang berisi pengetahuan mengenai cara menyeimbangkan belajar dan bermain sudah terjadi, namun belum dapat dipastikan keberhasilannya.

Hasil uji beda *pre-test* dan *post-test* beserta analisa tambahan dari soal esai menandakan bahwa para siswa sudah mengalami transfer kognitif mengenai *leisure* dan *flow*, namun perlu pendalaman lebih lanjut cara menyeimbangkan keduanya.

#### c) Afektif

Menurut hasil penilaian skala *likert* afeksi siswa terhadap penerapan materi

ke dalam hidup mereka, meskipun terdapat beberapa siswa yang tidak tertarik, sebagian besar siswa menyatakan komitmennya untuk mengaplikasikan materi sesi ke dalam hidup mereka. Hal ini menunjukkan siswa memiliki dorongan untuk mempraktekkan pengetahuan yang didapat dari pelatihan ke dalam kehidupan mereka.

## 5. PENUTUP

Melalui hasil evaluasi program psikoedukasi mengenai belajar dan bermain pada siswa SMP X di Tangerang dapat dikatakan berhasil memenuhi aspek reaksi, kognitif, dan afektif para peserta pelatihan. Setelah pelatihan, para siswa terlihat menambah pengetahuan baru cara menghabiskan waktu luang secara bermakna (*leisure*) dan cara belajar yang fokus dan mendalam (*flow*). Tidak hanya pengetahuan, para siswa juga terdorong untuk mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Namun, hasil evaluasi juga menunjukkan para peserta belum terlihat mengetahui cara nyata menyeimbangkan belajar dan bermain. Hal ini dapat menjadi saran untuk psikoedukasi selanjutnya agar dapat fokus mengajarkan langkah praktikal menyeimbangkan kehidupan belajar dan bermain.

Adapun studi ini memiliki kelebihan dimana para siswa dibekali cara menyeimbangkan waktu bermain dan belajar sejak masa belajar yang sesungguhnya dasar baru dimulai. Terlebih, menurut koordinator kurikulum sekolah, para siswa terlalu banyak menghabiskan waktu luang bermain

*gadget*, sehingga materi pelatihan sangat menjawab kebutuhan peserta. Pelatihan juga disajikan dengan menarik sehingga para siswa bisa menangkap materi dan terdorong menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. penetapan peraturan di awal sesi yang sangat membantu jalannya sesi hingga akhir. Di awal acara, kelompok memberikan peraturan tepuk diam kepada seluruh siswa. Sepanjang sesi, seperti saat aktivitas selesai dan penyampaian materi hendak dimulai, peraturan ini sangat membantu dalam mendapatkan atensi seluruh siswa, sehingga tidak perlu banyak waktu untuk kelompok membuat keadaan menjadi kondusif.

Selain kelebihan, terdapat beberapa kekurangan psikoedukasi yang diadakan. Psikoedukasi ini dilakukan pada 76 siswa SMP kelas VII dengan hanya dipimpin oleh 3 orang *facilitator*. Hal ini membuat *facilitator* cukup kewalahan untuk memastikan setiap siswa bisa mengerjakan setiap tes dan aktivitas dengan baik, melakukan dokumentasi sambil menjalankan sesi, dan memastikan sportivitas siswa saat sesi permainan. Selain kekurangan tersebut, *setting* tempat diadakannya psikoedukasi juga mempengaruhi penyampaian sesi. Oleh karena sekolah X di Tangerang tidak memiliki fasilitas ruangan besar, psikoedukasi diadakan di kantin terbuka. Hal ini membuat suara *microphone* yang dipakai sedikit bergema dan kelompok perlu sedikit berteriak agar suara terdengar oleh seluruh siswa. Ditambah lagi, sedang ada acara di lapangan sekolah, sehingga ada beberapa siswa yang bukan merupakan peserta, tetapi

mendekati lokasi psikoedukasi dan sempat memecahkan fokus beberapa siswa yang duduk di paling belakang. Untuk psikoedukasi selanjutnya, diharapkan memastikan ketersediaan fasilitas yang mendukung jalannya acara, mulai ruangan tertutup yang kondusif hingga peralatan seperti *microphone* yang berfungsi dengan baik. Selain itu, *trainer* perlu memastikan kepada pihak sekolah berkenaan dengan waktu pelaksanaan psikoedukasi, agar tidak bersamaan waktunya dengan acara lain di sekolah.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Abi, J. A., Albattat, A., Herk, W. S., & Zaini, N. A. (2023). Impact of the COVID-19 pandemic on the subjective well-being (SWB) of participation in leisure, nature-based, and family activities. *Tourism, Hospitality & Event Management*, 243–259. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-28053-5\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-031-28053-5_14)
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 153–164. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.231>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(3), 41–63. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/002216787501500306>
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge University Press.
- Dekker, I., De Jong, E. M., Schippers, M. C., De Bruijn-Smolders, M., Alexiou, A., & Giesbers, B. (2020). Optimizing students' mental health and academic performance: AI-Enhanced Life Crafting. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01063>
- Engeser, S., Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Bischoff, J. (2005). Motivation, flow-Erleben und Lernleistung in universitären Lernsettings. *Zeitschrift für pädagogische Psychologie*, 19(3), 159-172. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1024/1010-0652.19.3.159>
- Fajarseli, A. S. (2023). Game Online Dan Dampaknya Bagi Remaja Usia Sekolah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2342-2351.
- Handayani, F. ., Maharani, R. A., Desyandri, D., & Irdamurni, I.

- (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11362–11369. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4244>.
- Hasana, D. W., & Asriwandari, H. (2017). Pemanfaatan waktu belajar siswa diluar jam belajar sekolah pada siswa sma negeri 1 Bangkinang *Jurnal JOM FISIP* 4(2), 1-12. [https://jom.unri.ac.id/index.php/JO\\_MFSIP/article/view/14675/14224](https://jom.unri.ac.id/index.php/JO_MFSIP/article/view/14675/14224)
- Issawi, S., & Dauphin, V. B. (2020). Industry versus inferiority. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 2244–2247. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_593](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_593)
- Kabanoff, B. (1982). Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. *Journal of Occupational Behaviour*, 3(3), 233–245. <https://doi.org/10.1002/job.4030030304>
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2012). Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents. *The British journal of educational psychology*, 82(4), 533–548. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2011.02042.x>
- Kulminskaya, A. V., & Zabokritskaya, L. D. (2021). Leisure of Student Youth: Results of Monitoring Research. *Tyumen State University Herald. Social, Economic, and Law Research*, 7(4), 102–120. <https://doi.org/10.21684/2411-7897-2021-7-4-102-120>
- Lovett, N. E. (1986). *The impact of Erikson's industry vs. inferiority stage development upon preadolescents* Msc. Thesis. Texas Tech University. <http://hdl.handle.net/2346/13860>
- Mak, H. W., Noguchi, T., Bone, J. K., Wels, J., Gao, Q., Kondo, K., ... & Fancourt, D. (2023). Hobby engagement and mental wellbeing among people aged 65 years and older in 16 countries. *Nature medicine*, 29(9), 2233-2240.
- Nurhafani, M., Kurniawati, Y., Pranoto, S., & Nuzulia, S. (2023). The Influence of Children's Gadget Use Intensity on Their Social Skills. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 17(2), 407-424.
- Özhan, Ş. Ç., & Kocadere, S. A. (2019). The effects of flow, emotional engagement, and motivation on success in a gamified online learning environment. *Journal of Educational Computing Research*, 57(8), 2006–2031. <https://doi.org/10.1177/0735633118823159>
- Purwadi, H., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget terhadap Personal Sosial pada Anak Usia 1-6 Tahun di Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(9), 2682-2690.
- Rahmawati, W. H., & Naryoso, A. (2019). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Intensitas Komunikasi Orang Tua Anak Terkait Kegiatan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pedesaan. *Interaksi Online*, 7(4), 1-11.
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., & Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: The mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, 12(1).

- <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>  
Sugiyono, P. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537-544.
- Winarsunu, T., Hanapi, T. N., & Fasikhah, S. S. (2022). Attention improvement through play puzzle therapy to promote self-regulation in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(4), 818.  
<https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i4.23477>
- Yunalis, R., & Latifa, R. (2021). How to increase academic flow in math study: The influence of self efficacy, social support and achievement motivation. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 108–124.  
<https://doi.org/10.53682/educouns.v2i2.1322>