



# PELATIHAN HARMONI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PUTUS SEKOLAH DI MAROS

Novita Maulidya Jalal<sup>1</sup>, Nur Akmal<sup>2</sup>, Wilda Ansar<sup>3</sup>, Muh. Aidil Fitra<sup>4</sup>, Muhammad Ilham<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Makassar

\*<sup>1</sup>Corresponding author, ✉ [novitamaulidyajalal@unm.ac.id](mailto:novitamaulidyajalal@unm.ac.id)

Revisi 24 Maret 2024  
Diterima 06 Juni 2024  
Publish 09 Juni 2024

**Kata kunci:** Pelatihan Harmoni, kesejahteraan psikologis, remaja putus sekolah

## Abstrak

Program pengabdian ini bertujuan untuk kesejahteraan psikologis remaja putus sekolah di Maros. Target yang diharapkan dapat tercapai ialah remaja putus sekolah di Maros yang berada di UPT PPSBR Makkareso Maros sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Pengabdian ini dilakukan sebagai bentuk kontribusi Ilmu psikologi dalam membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja putus sekolah di UPT PPSBR Makkareso Maros. Kontribusi melalui program PKM Pelatihan Harmoni ini berfokus pada pelatihan pada remaja dalam membentuk pemahaman dan keterampilan membentuk Harapan, Motivasi, dan Efikasi Diri. Program ini dibuat dengan menggunakan pendekatan *eksperensial learning*. Metode pengabdian ini dilakukan menggunakan metode Pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja untuk membentuk pengetahuan dan keterampilan dalam membuat perencanaan atas harapan, meningkatkan motivasi, dan efikasi dirinya. Hasil pengabdian ini memberikan dampak untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja putus sekolah. Hasil pengabdian ini diharapkan dapat diterapkan bagi para remaja yang mengalami putus sekolah di lokasi yang berbeda. Selain itu, peserta kegiatan pelatihan menunjukkan antusiasme dan respon positif selama mengikuti pelatihan, dilihat dari antusias peserta dalam bertanya. Peserta pelatihan mampu menangkap materi pelatihan yang disampaikan oleh narasumber.

---

## PENDAHULUAN

Putus Sekolah dipandang sebagai masalah pendidikan dan sosial yang amat serius selama beberapa dekade terakhir ini. Padahal, pendidikan sangat diperlukan oleh dalam upaya pembinaan dan pengembangan potensi, minat dan bakat generasi muda, salah satunya pada remaja. Pendidikan sangat diperlukan bagi remaja karena pada masa ini seseorang akan mengalami perubahan yang sangat menonjol pada kesadaran yang mendalam mengenai diri sendiri, potensi dan cita-citanya sendiri. Selain itu remaja merupakan sumber daya manusia yang ke depannya memegang peranan penting dalam perkembangan nasional (Kartono, 1990). Kusumah (2008) mengemukakan remaja putus sekolah tersebut akan menjadi permasalahan yang besar dan serius karena akan berdampak pada berkurangnya sumber daya manusia yang pada saatnya tidak sanggup berbuat apa-apa, karena tidak dipersiapkan untuk menghadapi tantangan. Keadaan ini nantinya akan mengancam kelangsungan hidup dan masa depan bangsa Indonesia ketika jutaan generasi penerus bangsa mengalami putus sekolah.

Faktanya, diperkirakan setiap tahun remaja putus sekolah terancam haknya untuk terus bersekolah. Berdasarkan data BPS 2011, jumlah anak remaja yang putus sekolah yang berumur 7-17 tahun sebesar 2,91 persen, artinya setiap 1000 orang penduduk usia 7-17 tahun, terdapat 29 anak yang putus sekolah. Setiap anak putus sekolah tersebut tersebar di berbagai provinsi di Indonesia baik di daerah perkotaan maupun perdesaan. Anak yang bertempat tinggal di daerah perdesaan lebih banyak yang mengalami putus sekolah dibandingkan anak yang berada di daerah perkotaan (<http://www.bps.go.id/>).

Selain jumlah yang semakin meningkat, permasalahan remaja putus sekolah akan menimbulkan berbagai akibat karena tidak memiliki bekal yang menunjang hidup mereka saat menjadi dewasa. Hal ini akan menimbulkan tidak tercapainya cita-cita mereka, sehingga timbul ketidakberdayaan remaja, perasaan rendah diri dan terasingkan dari lingkungan sosialnya. Remaja putus sekolah yang merasakan bahwa dirinya gagal dalam menggapai sebuah harapan mereka akan merasa putus asa sehingga muncul kekecewaan dan ketidakbahagiaan. Salami (2011) menambahkan bahwa munculnya emosi negaif seperti kekecewaan dan ketidakbahagiaan mengindikasikan remaja tidak sejahtera secara psikologis. Hal tersebut sebagaimana dinyatakan oleh Ryff (1989) bahwa seseorang yang sejahtera psikologis digambarkan dengan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif yang menurut Veit dan Ware (1983) adalah indikator kesehatan mental individu. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis atau Psychological Well-Being (PWB) penting untuk diperhatikan karena nilai positif dari kesehatan mental yang ada di dalamnya membuat seseorang dapat mengidentifikasi apa yang hilang dalam hidupnya (Ryff, dalam Compton, 2005), salah satunya pada remaja putus sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pengusul pengabdian kepada pihak UPTS PPSBR Makkareso Maros pada tanggal 1 Januari 2023 diketahui bahwa Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak UPT PPSBR Makkareso Maros diketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh anak remaja yang dibimbing oleh UPT PPSBR Makkareso Maros salah satunya adalah permasalahan putus sekolah. Permasalahan tersebut dapat terjadi karena berbagai macam factor, antara lain karena perilaku yang menunjukkan remaja melakukan pelanggaran berat sehingga di *drop out* oleh sekolah. Selain itu, anak remaja yang

---

putus sekolah pada umumnya berasal dari pelosok sehingga minim akan pentingnya edukasi atau pendidikan, sehingga lebih memilih langsung bekerja dan putus sekolah. Selain itu, factor perekonomian keluarga juga turut berkontribusi terhadap alasan mereka putus sekolah.

Kondisi psikologis anak remaja yang putus sekolah di UPT PPSBR Makkareso Maros dengan kondisi putus sekolah berdampak pada kurangnya dorongan remaja untuk mewujudkan masa depannya lebih baik dibandingkan remaja lainnya yang bersekolah. Remaja tersebut takut untuk memiliki harapan disebabkan takut merasa sakit hati atas ketidakmampuan mereka untuk mewujudkan masa depannya kelak. Selain itu, mereka juga minim dorongan atau kurang termotivasi untuk memperbaiki dirinya sehingga kerap kali motivasi tersebut perlu dibantu dan diingatkan bahwa setiap orang dapat berubah lebih baik. Remaja yang putus sekolah tersebut juga kurang percaya diri karena menganggap tidak memiliki kemampuan yang banyak dibandingkan remaja lain yang bersekolah. Kondisi-kondisi tersebut membuat mereka nampak kurang positif memandang hidupnya di masa depan, kurang percaya diri berinteraksi dengan orang lain, dan putus asa sehingga kurang merasa sejahtera secara psikologis.

Kesejahteraan psikologis yang baik mampu membimbing remaja menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya, sedangkan kesejahteraan psikologis yang buruk akan membuat remaja mudah menyerah dan tidak dapat mengembangkan potensi dirinya (Bartram & Boniwell, 2007). Dengan demikian, kesejahteraan psikologis pada remaja putus sekolah menjadi hal penting yang patut untuk diperhatikan guna mengoptimalkan kehidupan remaja penerus bangsa. Salah satunya dengan mengoptimalkan modal psikologis juga dinilai efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Avey, Luthans, Smith, dan Palmer, 2010).

Manzano-Gracia dan Ayala (2017) menyebutkan bahwa modal psikologis (Psychological capital) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi keterampilan memanfaatkan modal psikologis, maka tingkat kesejahteraan psikologis seseorang juga akan semakin meningkat. *Psychological capital* terdiri dari empat kapasitas psikologis yaitu harapan (*hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), resiliensi (*resilience*) dan optimisme (*optimism*). Modal psikologis diartikan sebagai suatu perkembangan psikologis yang positif pada individu (Luthans, Luthans, & Avey, 2014). Luthans, Avolio, Avey, dan Norman (2007) menjelaskan bahwa modal psikologis merupakan pemanfaatan potensi positif psikologis individu. Remaja putus sekolah di UPT PPSBR Makkareso Maros akan diajarkan tentang membangun harapan, membuat tujuan, perasaan optimis melalui dorongan atau motivasi, serta yakin dengan kemampuan diri. Keyakinan diri untuk dapat mengatasi masalah yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Singh dan Mansi (2009) bahwa seseorang yang merasa yakin dengan dirinya maka ia akan terhindar dari perasaan stres, cemas, dan depresi sehingga kesejahteraan psikologisnya juga akan meningkat.

Proses belajar yang terjadi pada remaja ketika mendapat pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis dan modal psikologis serta menerapkannya dalam beberapa aktivitas

---

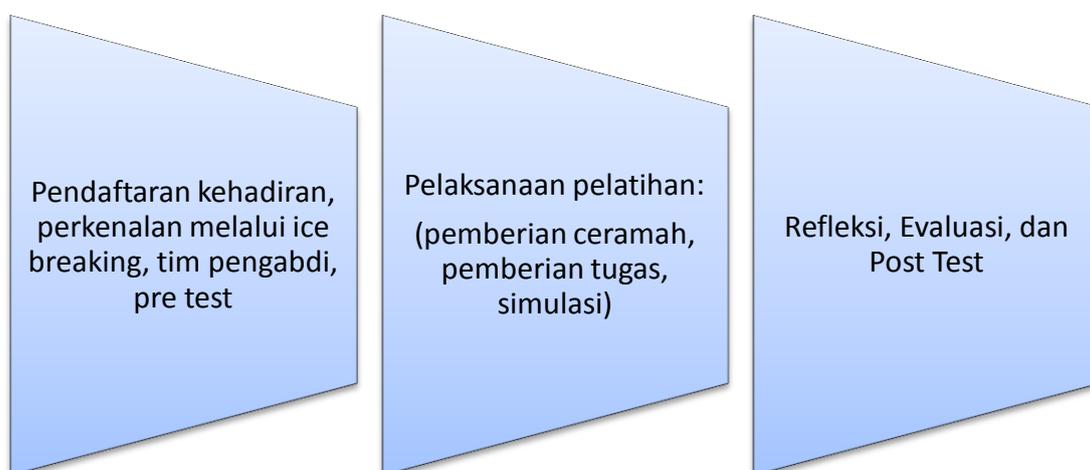
---

game,ceramah,diskusi, *role-play*, maupun melihat tayangan video. Peserta pelatihan dapat melihat pengaruh strategi yang telah diterapkan setelah mendapat pengetahuan serta merefleksikan pada dirinya. Tahap tersebut merupakan tahap observation and reflection. Pengalaman ini dapat menjadi suatu konsep abstrak di dalam kognisi para peserta pelatihan. Berbagai kemampuan tersebut kemudian diterapkan dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari yang merupa- kan bentuk dari tahap active experiments. Berdasarkan data awal yang ditemukan di lapangan dan dukungan dari beberapa penelitian sebelumnya maka program kemitraan ini dilakukan untuk menerapkan pelatihan HARMONI (Harapan, Motivasi, dan Efikasi Diri) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja putus sekolah di UPT PPSBR Makkareso Maros

## **METODE PELAKSANAAN**

Pemberian Pelatihan Harmoni diharapkan dapat memberikan dampak positif untuk dapat meningkatkan untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di UPT PPSBR Makkareso Maros Dinas Sosial Provinsi Sulawesi Selatan. Adapun metode yang digunakan adalah dengan memberikan ice breaking, pemberian ceramah, simulasi, dan role play, serta diskusi. Sebelum psikoedukasi dimulai, peserta diberikan ice breaking agar peserta dapat tertarik mengikuti dan terlibat dalam kegiatan.

Selain itu, peserta juga diminta untuk melakukan registrasi yakni berupa pengisian absensi. Setelah proses pelatihan diberikan, maka peserta diberikan waktu untuk memberikan refleksi dan evaluasi dari hasil pelatihan yang diikuti untuk mengetahui sejauh mana efektivitas pelatihan yang diperoleh para peserta. Adapun tahapan pelaksanaan program PKM Pengabdian secara umum dapat dilihat pada skema berikut ini:



**Tabel 1.** Tahapan Pelaksanaan PKM

### **1. Pembukaan Kegiatan**

Pada sesi pembukaan kegiatan, pelatihan dimulai dengan pembukan dari pihak Pembina remaja di UPT PPSBR Makkareso Maros Dinas Sosial Provinsi Sulawesi. Selanjutnya, ketua Tim Pengabdian, yakni Novita Maulidya Jalal, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog. Selanjutnya,

---

dilakukan pretest agar dapat diketahui pemahaman yang dimiliki oleh remaja terkait materi yang disampaikan.

## **2. Pemaparan Materi**

Materi dibawakan oleh tim pengabdian yaitu Novita Maulidya Jalal, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Adapun materi yang diberikan meliputi materi:

### **a. harapan (*hope*)**

*Hope* adalah energi yang memotivasi seseorang dalam melakukan pekerjaannya. *Hope* dapat didefinisikan sebagai energi yang difokuskan pada tujuan seseorang dan jalan yang menuntun seseorang pada tujuannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *hope* berhubungan positif dengan kepuasan hidup, kepuasan kerja, kinerja, dan motivasi untuk mengatasi permasalahan yang menimbulkan stress (Cavus dan Gokcen, 2014). *Hope* telah terbukti berlaku dan berhubungan dengan kinerja di berbagai wilayah, termasuk di tempat kerja (Youssef & Luthans, 2006). *Hope* mendukung keinginan untuk membuahkan hasil yang positif dan memberikan perasaan baik untuk membuat mimpi menjadi kenyataan dalam kehidupan manusia. *Hope* dapat ditentukan sebagai komponen yang menyadarkan orang untuk mendapatkan motivasi (Cavus dan Gokcen, 2014).

### **b. *Self Efficacy***

*Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan seorang individu dalam kemampuannya untuk berhasil mencapai tujuannya (Bandura, 1997). *Self-efficacy* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri mengenai kemampuannya untuk melaksanakan suatu tugas tertentu, *self-efficacy* fokus pada penilaian individu terhadap dirinya daripada kemampuannya (Bandura, 1986). Tanpa *self-efficacy* yang kuat, seorang individu memiliki sedikit dorongan untuk bertindak atau mempertahankan diri dalam menghadapi kesulitan, terutama dalam bidang entrepreneur yang merupakan pokok pembahasan dari penelitian ini (Bandura, 2002).

### **c. Resiliensi**

*Resilience* adalah kemampuan untuk menggunakan sumber daya internal dan eksternal dengan sukses untuk menyelesaikan masalah meskipun menghadapi masalah yang signifikan (Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993). Hayward, Foster, Sarasvathy, dan Fredrickson (2010) mendefinisikan *resilience* sebagai adaptasi positif terhadap kesulitan. Markman, Phan, Balkin, dan Gianiodis (2005) menyatakan bahwa *resilience* telah diperdebatkan sebagai ukuran keberhasilan entrepreneur yang tepat pada tahap awal usaha ketika indikator keuangan tidak tersedia atau tidak sesuai. *Resilience* merupakan kunci dari kesuksesan dari kebanyakan entrepreneur baik dari dalam maupun luar negeri. Hal ini juga didukung oleh banyak peneliti seperti Hayward et al. (2010) serta Markman dan Baron (2003) yang menyatakan bahwa kesuksesan entrepreneur dan performanya adalah fungsi dari *resilience*. Studi yang dilakukan oleh Ayala dan Manzano (2014) menemukan bahwa ada hubungan positif antara entrepreneur *resilience* dengan pertumbuhan perusahaan.

---

#### d. Optimisme

Optimism adalah keadaan emosional yang positif, optimism dapat memberikan para entrepreneur baru harapan yang diperlukan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan (Carver & Scheier, 2005). Para entrepreneur telah dilaporkan lebih cenderung untuk memiliki rasa optimism yang berlebihan dibanding dengan non-entrepreneur (Ucbasaran, Westhead, Wright, & Flores, 2010). Optimism yang berlebihan dapat memiliki dampak buruk bagi entrepreneur, beberapa ahli mengatakan bahwa optimism yang berlebihan adalah alasan utama tingginya insiden kegagalan usaha baru (Gartner, 2005). Optimism yang berlebihan dapat berkontribusi pada pengambilan keputusan yang buruk atau tidak rasional (Palich & Dagby, 1995).

### 3. Penutupan Kegiatan

Pada tahap ini, peserta kembali melakukan refleksi hasil dari kegiatan pelatihan. Seain itu, peserta diberikan waktu luang untuk mengisi evaluasi dan *post test* disebarkan oleh tim pengabdian. Selanjutnya, dilaksanakan sesi foto bersama.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di UPT PPSBR Makkareso Maros Dinas Sosial Provinsi Sulawesi Selatan pada hari Jumat, 7 Juli 2023:

### Partisipasi Mitra

Partisipan dalam kegiatan Pelatihan Harmoni diharapkan dapat memberikan dampak positif untuk dapat meningkatkan Kesjahteraan Psikologis Remaja di UPT PPSBR Makkareso Maros Dinas Sosial Provinsi Sulawesi Selatan berjumlah 47 remaja. Partisipasi mitra dapat dilihat dari pengisian daftar absensi dan daftar evaluasi. Partisipasi peserta juga dapat dilihat dari keaktifan peserta dalam sesi mengerjakan tugas dan berdiskusi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Program pengabdian PKM Pelatihan Harmoni untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di UPT PPSBR Makkareso Maros Dinas Sosial Provinsi Sulawesi Selatan bertujuan untuk Meningkatkan Kesadaran Remaja untuk lebih mengenal kemampuan yang dimilikinya, serta menerima dirinya. Pelatihan tersebut diikuti oleh 47 remaja binaan PPSBR Maros. Pelatihan ini merupakan bentuk Pengabdian yang dilakukan oleh dosen Fakultas Psikologi UNM yakni Novita Maulidya Jalal, Psikolog., Nur Akmal, S.Psi., M.A, serta melibatkan mahasiswa atas nama Muh.Aidil Fitra dan Muhammad Ilham. Pelatihan ini disambut hangat oleh kepala UPT bapak Sukur, SE dan Ibu Nur Rahmi, S.Psi selaku pembina di PPBSR. PKM Pengabdian ini mendapatkan dukungan dari pihak LP2M Universitas Negeri Makassar dan pihak Fakultas Psikologi UNM.

**PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM) TAHUN 2023**

**PELATIHAN HOPE (HERO, SELF EFFICACY, RESILIENCE, OPTIMISM) UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PUTUS SEKOLAH DI MAROS**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

Prof. Dr. Ir. H. Husain Syam, M.TP., IPU., ASEAN Eng. REKTOR

Novita Maulidya Jalal, S.Psi., M.Psi., Psikolog & Nur Akmal S.Psi., M.A

Gambar 1. Spanduk Program Kreativitas Mahasiswa



Gambar 2. Power Point Materi Program Kreativitas Mahasiswa





**Gambar 3.** Kegiatan Pelatihan HOPE

Selama proses pelatihan berlangsung, seluruh peserta antusias menerima materi dan diskusi. Harapannya, peserta remaja PPSBR dapat lebih optimis dan positif dalam menjalani kehidupannya selama di PPSBR Maros, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja putus sekolah.

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2023, maka diketahui bahwa peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan Harmoni ini mengikuti proses pelatihan dengan antusias. Para peserta juga aktif menyimak materi yang dibawakan oleh pemateri, serta mengikuti proses pelatihan dari awal hingga akhir. Para peserta juga turut terlibat aktif dalam proses diskusi, games, dan refleksi. Pertanyaan yang diberikan oleh para peserta yakni para peserta bertanya terkait Teknik komunikasi yang efektif agar dapat menyampaikan perasaannya secara tepat kepada orang lain yang membuatnya tidak nyaman, Teknik atau cara efektif mengelola stress, cara efektif untuk mengatasi permasalahan, cara efektif untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat diterima dengan baik oleh orang di sekitarnya.

### **Pembahasan**

Kesejahteraan psikologis remaja putus sekolah merupakan bagian penting dari kajian psikologi perkembangan. Keputusan untuk berhenti mengenyam pendidikan di usia muda seringkali disebabkan oleh berbagai faktor seperti masalah akademik, tekanan sosial atau masalah keluarga. Dampak emosional dari putus sekolah terhadap remaja bisa sangat besar. Remaja yang putus sekolah seringkali mengalami kecemasan, kebingungan identitas, dan perasaan rendah diri. Remaja mungkin khawatir tentang masa depan remaja dan berusaha keras menemukan arah hidup. Banyak penelitian psikologis menunjukkan bahwa putus sekolah dapat dikaitkan dengan risiko lebih besar terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Rumberger, 2011). Selain itu, dukungan sosial juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja putus sekolah. Remaja seringkali membutuhkan dukungan keluarga, teman atau masyarakat untuk membantu remaja mengatasi tantangan dan permasalahan yang muncul akibat keputusan remaja untuk berhenti sekolah.

---

Penting untuk dipahami bahwa kesejahteraan mental remaja putus sekolah merupakan subjek yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Upaya intervensi yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja usia sekolah harus ditingkatkan. Hal ini termasuk memberikan konseling tambahan dan dukungan pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Penting juga untuk dipahami bahwa setiap remaja mempunyai pengalaman unik. Oleh karena itu, pendekatan personal diperlukan untuk membantu mencapai kesehatan mental yang optimal. Harga diri, keyakinan seseorang terhadap kemampuannya mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, mempunyai dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dewasa muda. Remaja lebih mungkin untuk mengatasi stres dan kesulitan yang terkait dengan putus sekolah. Remaja cenderung penuh harapan dan optimis terhadap masa depan remaja, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Remaja dengan resiliensi tinggi lebih mampu menghadapi stres dan permasalahan yang timbul akibat putus sekolah, sehingga dapat menikmati suasana hati yang lebih baik. Ketahanan mencakup kemampuan untuk beradaptasi, bertahan hidup, dan pulih dari kejadian sulit, seperti putus sekolah (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Penelitian psikologi perkembangan menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi memiliki lebih banyak dukungan sosial, mampu mengatur emosi dan stres dengan lebih baik, serta lebih mampu menemukan solusi atas permasalahan belajarnya. Semua faktor ini berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan generasi muda yang putus sekolah.

Penting untuk dipahami bahwa kekuatan dapat dikembangkan dan diperkuat melalui berbagai intervensi, termasuk program konseling dan dukungan yang bertujuan untuk memungkinkan generasi muda mengatasi masalah dan mengatasi potensi. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat ketahanan, kita dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada remaja putus sekolah untuk membantu remaja mencapai kesehatan mental yang lebih baik.

Optimisme, yang merupakan sikap positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa segala sesuatunya akan lebih baik, memainkan peran penting dalam pengaruh kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami pengabaian sekolah.

## **KESIMPULAN**

Remaja yang mempertahankan sikap optimis cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik daripada remaja. Beberapa hal yang dapat menjadi kesimpulan mengenai kegiatan Kegiatan Program Kemitraan (PKM) ini, yakni:

1. Secara umum, program PKM yang diselenggarakan telah terlaksana sesuai dengan rencana awal, meskipun mengalami beberapa hambatan yang mempengaruhi jalannya kegiatan. Materi dapat disajikan dengan baik dan dipahami oleh peserta.
2. Berdasarkan hasil pengabdian ini, maka diketahui bahwa Pelatihan HERO ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja putus sekolah. Hasil pengabdian ini diharapkan dapat diterapkan bagi para remaja yang mengalami putus sekolah di lokasi yang berbeda.

- 
3. Peserta kegiatan PKM menunjukkan antusiasme dan respon positif selama mengikuti pelatihan, dilihat dari antusias peserta dalam bertanya.

Peserta pelatihan mampu menangkap materi pelatihan yang disampaikan oleh narasumber yang cenderung pesimis. Optimisme memberikan dorongan psikologis yang dapat membantu generasi muda mengatasi kesulitan dan tantangan yang terkait dengan putus sekolah. Penelitian di bidang psikologi positif menunjukkan bahwa optimisme dapat membuat orang lebih tangguh dan mampu mengelola stres, bahkan dalam situasi sulit seperti meninggalkan sekolah (Carver et al., 2010). Optimisme juga dikaitkan dengan motivasi yang lebih besar untuk mencari solusi dan peluang baru setelah lulus sekolah. Hal ini dapat membuat generasi muda lebih bertekad dan mandiri dalam menghadapi situasi remaja. Penting untuk dipahami bahwa optimisme bukan hanya merupakan sifat bawaan, tetapi juga dapat dikembangkan dengan komitmen dan dukungan yang tepat. Berpikir positif dan mengembangkan kemampuan melihat sisi positif suatu situasi dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja putus sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, Setyani and Hadi, Bagus Haria and Sinambela, Frikson C. (2019) Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10 (1). pp. 60-73. ISSN 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035.
- Bartram, D., & Boniwell, L. (2007). The science of happiness: Achieving sustained psychological well-being. *Positive Psychology in Practice*, 29, 478-482.
- Burhannudin, 2008. Penetaan Anak Tidak dan putus Sekolah di Kota Mataram dan Kabupaten Sumbawa Besar Usia 5-12 Tahun. [http://www.puslitjaknov.org/data/file/2008/makalah\\_peserta/30\\_Burhanudin\\_Pemetaan.pdf](http://www.puslitjaknov.org/data/file/2008/makalah_peserta/30_Burhanudin_Pemetaan.pdf)
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman. <http://www.bps.go.id/>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889  
<http://uptdppsbbirmakkareso.blogspot.com>
- Kartono, Dr. Kartini. (1990). Psikologi Anak. Bandung : Mandar Maju
- Kurniati, Gracilia, Hartanti & Nanik. (2013). Psychological Well Being pada Pria Lajang Dewasa Madya. *Jurnal ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 2 No. 2*.
- Kusumah, Inu Hardi. (2008). Model Kewiraswastaan Bidang Jasa Keterampilan Otomotif. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. .
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the Leaders of Tomorrow: The Development of Academic Psychological Capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 191 – 199. doi: 10.1177/1548051813517003
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(1), 541 – 572. doi: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562
- Manzano-Gracia, G & Ayala, J. (2017). Relationship between Psychological Capital and Psychological Well-being of Direct Support Staff on Specialist Autism Services, The Mediator Role of Burnout. *Frontiers in Psychology*, 1(8), 1 – 12. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02277
-

- Maretha, V., & Leigh, A.R. (2007). Substance abuse and psychological well-being of South African adolescents. *South African Journal of Psychology*, 37(12), 595-615.
- Ryff, C.D (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). "The structure of psychological wellbeing revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727
- Rumberger, R. W. (2011). *Dropping out: Why students drop out of high school and what can be done about it*. Harvard University Press.
- Salami, Samuel. (2011). Personality and Psychological Well-Being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 39(6) 2011, pp. 785- 794.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi perkembangan (edisi 11)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolecent, perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Singh, S & Mansi. (2009). Psychological Capital as Predictor of Psychological Well Being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 1(2), 233 – 238. Retrieved from <http://medind.nic.in/jak/t09/i2/jakt09i2p233.pdf>.
- Suyanto, Bagong. (2012). *Masalah Sosial Anak (Edisi Revisi)*. Jakarta: Kencana
- Veit, C.T. and Ware, J.E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742. DOI: 10.1037/0022-006X.51.5.730