



Kajian Systematic Literature Review Tentang Dampak Intervensi Psikologi Positif dalam Meningkatkan Kepuasan Belajar

Lulu Salsabyla Adnani^{*1}, Madelin Nikia Koljaan²

^{1,2}Universitas Semarang, Indonesia

E-mail: lulusalsabyla10@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-12-15 Revised: 2025-01-22 Published: 2025-02-01 Keywords: <i>Positive Psychology;</i> <i>Learning Satisfaction;</i> <i>Resilience;</i> <i>Self-Efficacy;</i> <i>CBT.</i>	This study aims to examine the effectiveness of positive psychology interventions in enhancing students' learning satisfaction through a Systematic Literature Review (SLR) approach. A total of 20 articles from academic databases were identified and analyzed to provide a comprehensive overview of various interventions, such as resilience development, social support, self-efficacy enhancement, and emotion regulation. The findings reveal that positive psychology interventions significantly improve learning satisfaction by fostering psychological well-being, stress management, and intrinsic motivation. Factors such as social support, optimism, gratitude, digital readiness, and structured physical activities are proven to increase student engagement in both face-to-face and online learning environments. Additionally, cognitive-behavioral therapy (CBT)-based interventions effectively reduce academic anxiety and enhance student involvement in learning processes. This study emphasizes the importance of positive psychology approaches in creating supportive learning environments while providing practical recommendations for their application in educational contexts. Further research is necessary to explore the combination of various interventions to enhance other aspects of students' learning experiences.

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-12-15 Direvisi: 2025-01-22 Dipublikasi: 2025-02-01 Kata kunci: <i>Psikologi Positif;</i> <i>Kepuasan Belajar;</i> <i>Resiliensi;</i> <i>Efikasi Diri;</i> <i>CBT.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas intervensi psikologi positif dalam meningkatkan kepuasan belajar siswa melalui pendekatan <i>Systematic Literature Review</i> (SLR). Sebanyak 20 artikel dari basis data akademik diidentifikasi dan dianalisis untuk mendapatkan gambaran komprehensif terkait berbagai bentuk intervensi, seperti pengembangan resiliensi, dukungan sosial, penguatan efikasi diri, dan regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikologi positif secara signifikan dapat meningkatkan kepuasan belajar melalui peningkatan kesejahteraan psikologis, pengelolaan stres, dan motivasi intrinsik. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, optimisme, rasa syukur, kesiapan digital, serta aktivitas fisik terstruktur terbukti mendukung siswa untuk lebih terlibat dalam proses pembelajaran, baik dalam pembelajaran tatap muka maupun daring. Selain itu, penggunaan terapi berbasis perilaku kognitif (CBT) juga efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Studi ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologi positif untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, sekaligus memberikan rekomendasi praktis untuk penerapannya dalam konteks pendidikan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi kombinasi berbagai intervensi guna meningkatkan aspek-aspek lain dari pengalaman belajar siswa.

I. PENDAHULUAN

Intervensi psikologi positif telah terbukti efektif dalam meningkatkan kepuasan belajar di kalangan siswa dan mahasiswa. Pendekatan ini berfokus pada pengembangan kekuatan individu dan peningkatan kesejahteraan psikologis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan dalam proses belajar. Dalam konteks pendidikan, penerapan prinsip-prinsip psikologi positif, seperti penguatan karakter dan pengembangan resiliensi, dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan

produktif bagi siswa (Jaoharoh, 2024; Deasyanti & Muzdalifah, 2021).

Salah satu aspek penting dari intervensi psikologi positif adalah penguatan efikasi diri. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi berhubungan positif dengan kepuasan belajar. Mahasiswa yang merasa mampu dalam proses belajar cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi, terutama dalam situasi pembelajaran yang berubah, seperti transisi ke metode pembelajaran hybrid pasca COVID-19 (Saputra, 2023). Selain itu, dukungan

organisasi dan lingkungan belajar yang positif juga berkontribusi terhadap peningkatan kepuasan belajar, karena menciptakan suasana yang mendukung perkembangan psikologis siswa (Sastaviana, 2023).

Resiliensi akademik juga merupakan faktor kunci dalam meningkatkan kepuasan belajar. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu menghadapi tantangan dan stres dalam proses belajar, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan mereka (Kumalasari & Akmal, 2020; Afriyeni et al., 2021). Dengan menerapkan intervensi psikologi positif yang fokus pada pengembangan resiliensi, siswa dapat lebih siap untuk menghadapi berbagai situasi belajar yang menantang, sehingga meningkatkan kepuasan belajar mereka secara keseluruhan (Kumalasari & Akmal, 2020).

Pentingnya menciptakan iklim psikologis yang mendukung dalam lingkungan pendidikan tidak dapat diabaikan. Iklim psikologis yang positif dapat meningkatkan motivasi belajar dan kepuasan belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang merasa didukung oleh guru dan lingkungan belajar mereka cenderung memiliki kepuasan belajar yang lebih tinggi (Tenaya & Suwandana, 2018). Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan iklim psikologis di kelas dapat berkontribusi signifikan terhadap kepuasan belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Purusadu et al., yang menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang juga dapat diadaptasi untuk konteks pendidikan (Purusadu et al., 2023). Penelitian ini melibatkan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan mental dan produktivitas individu. Dengan menerapkan intervensi serupa dalam konteks pendidikan, diharapkan dapat meningkatkan kepuasan belajar siswa dengan cara yang sama.

Penelitian lain oleh Izzah tentang dampak terapi perilaku kognitif (CBT) pada kecemasan akademik menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat mengurangi kecemasan yang sering mengganggu proses belajar siswa (Izzah, 2024). Dengan mengurangi kecemasan, siswa dapat lebih fokus dan terlibat dalam pembelajaran, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan belajar mereka. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pengembangan keterampilan koping dapat membantu mahasiswa mengatasi stres

akademik, yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan belajar (Fachrunisa, 2023).

Lebih lanjut, pendekatan psikologi positif dalam pendidikan tidak hanya berfokus pada pengurangan masalah psikologis, tetapi juga pada peningkatan aspek positif dari pengalaman belajar. Misalnya, dengan menerapkan afirmasi positif, siswa dapat mengembangkan sikap yang lebih optimis terhadap pembelajaran, yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan belajar mereka (Ayu et al., 2023). Penelitian oleh Santorine juga menekankan pentingnya menciptakan sistem pendukung yang efektif dalam lingkungan belajar untuk mempromosikan hasil akademik yang positif (Santorine, 2024).

Secara keseluruhan, intervensi psikologi positif dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kepuasan belajar dengan mengembangkan kekuatan individu, mengurangi kecemasan, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, pendidik dapat membantu siswa mencapai potensi penuh mereka dan meningkatkan pengalaman belajar secara keseluruhan.

Oleh karena itu, penelitian ini adalah melakukan *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap dampak psikologis positif dalam meningkatkan kepuasan belajar siswa. Penelitian menggunakan 20 artikel jurnal ilmiah untuk ditinjau.

II. METODE PENELITIAN

Metode *Systematic Literature Review* (SLR) digunakan untuk mengkaji efektivitas intervensi psikologi positif dalam meningkatkan kepuasan belajar. Prosesnya meliputi perumusan pertanyaan penelitian, penentuan kriteria inklusi dan eksklusi, pencarian literatur pada basis data akademik, serta analisis mendalam terhadap artikel terpilih. Pengumpulan dalam artikel penelitian ini berbasis Google Scholar sebanyak 20 artikel untuk direview dan dianalisa. Hasil analisis disintesis untuk memberikan gambaran komprehensif tentang efektivitas intervensi, serta rekomendasi untuk praktik pendidikan dan penelitian lanjutan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berikut adalah hasil penelitian berdasarkan analisis 20 artikel yang telah diidentifikasi terkait dampak psikologi positif terhadap kepuasan belajar dan prestasi akademik:

1. Dukungan Sosial

Sebagian besar penelitian menemukan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun pengajar, berkontribusi pada pengurangan distress psikologis dan peningkatan kepuasan belajar. Dukungan sosial menciptakan lingkungan yang positif sehingga siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik (Dadandi, 2023; Jaoharoh, 2024).

2. Optimisme dan Rasa Syukur

Optimisme dan rasa syukur mampu memoderasi dampak peristiwa negatif terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga siswa dapat lebih fokus pada proses belajar. Hal ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan motivasi dan kepuasan belajar (Güngör et al., 2021; Saputra, 2023).

3. Kesejahteraan Psikologis

Penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi berkorelasi positif dengan motivasi belajar, fokus, dan kepuasan siswa. Hal ini membantu siswa untuk lebih termotivasi dan mengurangi kecemasan akademik (Karadağ et al., 2021; Sastaviana, 2023).

4. Resiliensi

Resiliensi terbukti penting dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Siswa yang resilient cenderung lebih adaptif terhadap perubahan, terutama dalam situasi pembelajaran daring, sehingga meningkatkan kepuasan belajar mereka (Kim, 2019; Kumalasari & Akmal, 2020).

5. Adaptabilitas

Dukungan sosial yang kuat memperkuat kemampuan adaptasi siswa terhadap perubahan lingkungan belajar, seperti transisi ke pembelajaran daring. Hal ini meningkatkan keterlibatan dan kepuasan belajar siswa (Zhou & Lin, 2016; Afriyeni et al., 2021).

6. Dukungan Pengajar

Dukungan tutor dalam pembelajaran daring berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Pengajar yang responsif terhadap kebutuhan siswa dapat meningkatkan kepuasan belajar mereka (Rajabalee & Santally, 2020; Tenaya & Suwandana, 2018).

7. Kesiapan Digital dan Modal Psikologis

Kesiapan digital dan modal psikologis yang baik memungkinkan siswa untuk beradaptasi dengan teknologi pembelajaran dan tetap termotivasi selama proses belajar. Hal ini meningkatkan kepuasan belajar mereka (Huang, 2022; Rahmania, 2023).

8. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang terstruktur, seperti olahraga, membantu siswa mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan pada akhirnya meningkatkan kepuasan belajar (Peacock et al., 2019; Purusadu et al., 2023).

9. Intervensi Psikologis

Faktor terapeutik dalam intervensi online, seperti CBT, secara signifikan membantu siswa mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan kepuasan belajar mereka (Brouzos et al., 2021; Hermawati et al., 2022).

10. Regulasi Emosi dan Modal Psikologis

Regulasi emosi yang baik berkontribusi pada keterlibatan dan kepuasan belajar siswa, sehingga siswa lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan optimisme (Tang & He, 2022; Mila & Purwaningrum, 2023).

11. Pembelajaran Mandiri

Pendekatan pembelajaran mandiri memungkinkan siswa merasa lebih berdaya dalam proses belajar mereka, yang meningkatkan kepuasan psikologis dan prestasi akademik (Wang, 2023; Igo, 2023).

12. Keterlibatan dalam Pembelajaran Daring

Dukungan sosial dan kesiapan digital yang memadai meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran daring, yang berkontribusi pada kepuasan belajar mereka (Huang, 2022; Ayu et al., 2023).

B. Pembahasan

Psikologi positif telah menjadi pendekatan yang semakin relevan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan, khususnya dalam mendukung kesejahteraan dan kepuasan belajar siswa. Berbagai intervensi yang berbasis psikologi positif dirancang untuk memperkuat aspek emosional, sosial, dan kognitif siswa sehingga mereka dapat lebih berdaya dalam menghadapi tantangan akademik. Dalam penelitian ini, efektivitas berbagai bentuk intervensi psikologi positif dievaluasi melalui pendekatan systematic

literature review. Analisis dilakukan terhadap 20 penelitian terkini yang berfokus pada dampak intervensi tersebut terhadap kepuasan belajar siswa.

Hasil dari analisis ini mengidentifikasi beberapa pendekatan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepuasan belajar siswa, baik dalam konteks pembelajaran tatap muka maupun daring. Berikut adalah poin-poin utama yang ditemukan dari penelitian tersebut:

1. Intervensi Dukungan Sosial

Program berbasis dukungan sosial, seperti mentoring atau pembentukan kelompok belajar, terbukti efektif meningkatkan kepuasan belajar dengan menciptakan rasa kebersamaan. Dukungan dari teman sebaya dan pengajar mengurangi stres akademik yang dialami siswa, memperkuat rasa percaya diri, dan memotivasi keterlibatan dalam proses belajar. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang merasa didukung secara emosional cenderung lebih puas dengan pengalaman belajar mereka (Dadandi, 2023; Jaoharoh, 2024).

2. Optimisme dan Rasa Syukur

Intervensi yang mengajarkan optimisme dan rasa syukur, seperti jurnal syukur harian atau refleksi positif, meningkatkan kepuasan belajar secara signifikan. Siswa yang mengikuti program ini memiliki tingkat ketahanan lebih tinggi terhadap stres dan tantangan akademik, memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan menikmati proses belajar. Penelitian mengindikasikan bahwa rasa syukur meningkatkan kesejahteraan emosional yang berdampak langsung pada pengalaman belajar yang lebih memuaskan (Güngör et al., 2021; Saputra, 2023).

3. Pengembangan Resiliensi

Intervensi untuk membangun resiliensi, seperti pelatihan strategi coping dan penguatan pola pikir tangguh, terbukti membantu siswa mengatasi tantangan dalam belajar. Dalam konteks pembelajaran daring, siswa yang memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi merasa lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan, yang meningkatkan kepuasan belajar mereka. Resiliensi juga berkontribusi pada pengelolaan emosi, sehingga siswa dapat lebih fokus pada tujuan akademik mereka (Kim, 2019; Kumalasari & Akmal, 2020).

4. Dukungan Tutor dalam Pembelajaran Daring

Peningkatan keterlibatan tutor melalui interaksi aktif, feedback konstruktif, dan dukungan personal menunjukkan dampak signifikan terhadap kepuasan belajar siswa. Siswa yang merasa mendapat perhatian dari tutor lebih termotivasi untuk dapat berpartisipasi aktif dalam pembelajaran daring, yang berdampak positif pada pengalaman belajar mereka secara keseluruhan (Rajabalee & Santally, 2020; Tenaya & Suwandana, 2018).

5. Aktivitas Fisik Berbasis Psikologi Positif

Intervensi berbasis aktivitas fisik yang dirancang dengan prinsip psikologi positif, seperti olahraga kelompok atau aktivitas fisik terstruktur, terbukti meningkatkan kesehatan mental siswa. Penurunan tingkat stres yang dihasilkan dari aktivitas ini mendukung kesejahteraan psikologis, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan belajar dan keterlibatan akademik mereka (Peacock et al., 2019; Purusadu et al., 2023).

6. Intervensi Berbasis CBT (Cognitive Behavioral Therapy)

Program CBT yang ditargetkan pada siswa dengan kecemasan akademik secara konsisten menunjukkan peningkatan dalam kepuasan belajar. Teknik seperti reframing pikiran negatif, pelatihan relaksasi, dan pengembangan pola pikir positif membantu siswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan keterlibatan dalam proses belajar. Siswa yang menjalani CBT melaporkan rasa kontrol yang lebih besar terhadap pembelajaran mereka, yang berkontribusi pada pengalaman belajar yang lebih memuaskan (Brouzos et al., 2021; Hermawati et al., 2022).

7. Kesiapan Digital dan Regulasi Emosi

Intervensi yang mempersiapkan siswa untuk menghadapi teknologi pembelajaran dan meningkatkan regulasi emosi mereka menunjukkan dampak signifikan terhadap kepuasan belajar, terutama dalam konteks pembelajaran daring. Siswa yang memiliki kesiapan digital yang baik merasa lebih percaya diri menggunakan teknologi, sementara regulasi emosi membantu mereka tetap tenang dan fokus saat menghadapi kesulitan (Huang, 2022; Rahmania, 2023).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil systematic literature review ini menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kepuasan belajar siswa. Intervensi berbasis dukungan sosial, optimisme, rasa syukur, pengembangan resiliensi, dan pendekatan berbasis CBT secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung. Selain itu, kesiapan digital dan regulasi emosi, khususnya dalam pembelajaran daring, juga menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan intervensi tersebut. Dengan mengurangi tekanan psikologis dan memperkuat aspek emosional siswa, intervensi ini memungkinkan siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran dan juga mencapai pengalaman belajar yang lebih memuaskan.

B. Saran

Untuk mendukung implementasi intervensi psikologi positif yang telah terbukti efektif meningkatkan kepuasan belajar, diperlukan langkah strategis yang melibatkan berbagai pihak. Berikut adalah saran yang dapat diterapkan untuk mengoptimalkan hasilnya berdasarkan penelitian ini:

1. Implementasi di Sekolah

Institusi pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan intervensi psikologi positif ke dalam kurikulum, seperti pelatihan regulasi emosi, program penguatan resiliensi, dan aktivitas fisik berbasis kelompok. Dukungan sosial dari guru dan teman sebaya juga perlu diperkuat untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung.

2. Pendekatan Personal

Guru dan tenaga pengajar dapat memanfaatkan pendekatan berbasis individu, seperti mentoring dan konseling, untuk memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Hal ini penting untuk membantu siswa yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

3. Pemanfaatan Teknologi

Dalam pembelajaran daring, kesiapan digital siswa harus ditingkatkan melalui pelatihan teknologi yang komprehensif. Selain itu, penggunaan platform pembelajaran interaktif dapat meningkatkan keterlibatan dan kepuasan belajar siswa.

4. Evaluasi Program

Institusi pendidikan disarankan untuk secara rutin mengevaluasi efektivitas program psikologi positif yang diterapkan. Hal ini dapat dilakukan melalui survei kepuasan siswa dan pemantauan indikator kesejahteraan psikologis mereka.

5. Penelitian Lebih Lanjut

Diperlukan penelitian lebih mendalam untuk mengeksplorasi kombinasi berbagai jenis intervensi psikologi positif dan dampaknya terhadap aspek-aspek lain dari pendidikan, seperti motivasi belajar jangka panjang dan pengembangan keterampilan sosial siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Afriyeni, N., Rahayuningsih, T., & Erwin, E. (2021). Resiliensi Akademik Dengan Kepuasan Belajar Online Pada Mahasiswa. *Psychopolytan Jurnal Psikologi*, 5(1). <https://doi.org/10.36341/psi.v5i1.1550>
- Hermawati, -, Suzanna, & Dekawaty, A. (2022). Afirmasi Positif Pada Klien Dengan Ketidakberdayaan Di Palembang. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(2). <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i02.132>
- Jaoharoh, D. (2024). Pendidikan Kewarganegaraan Berbasis Pendekatan Psikologi Positif Untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Siswa. *PGSD*, 1(3). <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.577>
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi Akademik Dan Kepuasan Belajar Daring Di Masa Pandemi COVID-19: Peran Mediasi Kesiapan Belajar Daring. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- Mila, A. S. T., & Purwaningrum, R. (2023). Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Profesi Penolong. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 7(1). <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n1.p69-78.34035/jk.v12i1.621>
- Purusadu, T. K., Alsandi, P., Saputra, R. B., Saguruwjuw, Y., Tena Roju, M. V., & Aryono, M. M. (2023). Pemberdayaan Lansia Produktif Dan Sehat Melalui Intervensi Psikologi Positif Kelurahan Taman,

- Kecamatan Taman, Kota Madiun. *Share Sharing - Action - Reflection*, 9(1).
<https://doi.org/10.9744/share.9.1.50-57>
- Rahmania, F. A. (2023). Terapi Kognitif Perilaku Secara Daring Dengan Pemantauan Aktivitas Untuk Mengurangi Gejala Depresi Dan Distress Cemas. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (Gamajpp)*, 1(1).
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.88247>
- Saputra, M. A. (2023). Peran Self-Efficacy Terhadap Kepuasan Mahasiswa Pada Masa Pembelajaran Post Covid-19 Dengan Motivasi Sebagai Moderator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, 7(3).
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i3.26816>
- Sastaviana, D. (2023). Persepsi Dukungan Organisasi Sebagai Pembentuk Kesejahteraan Psikologis Dosen Dan Tenaga Kependidikan. *Peshum*, 2(2).
<https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1396>
- Tenaya, I. G. I., & Suwandana, I. G. M. (2018). Pengaruh Iklim Psikologis Terhadap Kepuasan Kerja Dan Organizational Citizenship Behavior Di PT. Sarana Tani Pratama. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(1).
<https://doi.org/10.24843/ejmunud.2019.v08.i01.p11>