

Pelatihan Digital Model PERMA untuk Meningkatkan *Career wellbeing* Guru Bimbingan dan Konseling di Pesisir Kabupaten Takalar

M. Fiqri Syahril^{1*}, Inaya Ridhayanti Qarimah¹, Alifia Ainun Rizky², Andi Sitti Sahari Habulana¹, Dita Putri Qurani¹

¹⁾ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

²⁾ Program Studi Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Makassar

Email : Fiqri.syahril@unm.ac.id, Inayah@unm.ac.id, alifia.ainun.rizky@unm.ac.id, andisttisahariana@gmail.com, ditaqurani@gmail.com (*Corresponding Author)

Riwayat artikel

Dikirim : 07-08-2026

Direvisi : 14-08-2026

Diterima : 15-08-2026

Kata kunci

Career wellbeing;

Model PERMA;

Guru bimbingan dan konseling;

Pelatihan digital.

ABSTRAK

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting sebagai pendamping psikologis peserta didik, namun kesejahteraan karier (*career wellbeing*) mereka sendiri sering kali kurang mendapat perhatian, terutama pada guru BK yang bertugas di wilayah pesisir dengan keterbatasan akses pengembangan profesional. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan *career wellbeing* guru BK yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kabupaten Takalar melalui pelatihan digital berbasis model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment). Kegiatan dilaksanakan di aula SMP Negeri 2 Takalar dan diikuti oleh 23 guru BK. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan pelatihan dengan pendekatan digital yang memadukan ceramah, diskusi, dan refleksi pengalaman profesional pada lima dimensi PERMA, serta evaluasi menggunakan desain pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan skor *career wellbeing* dari 129 pada tahap pre-test menjadi 139 pada tahap post-test, atau meningkat sebesar 10 poin (7,75%). Peningkatan tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan perubahan positif pada persepsi guru BK terhadap emosi positif, keterlibatan kerja, relasi profesional, kebermaknaan pekerjaan, dan pencapaian karier. Kegiatan ini memberikan gambaran awal bahwa pelatihan digital berbasis PERMA berpotensi mendukung penguatan *career wellbeing* guru BK, sekaligus menjadi dasar bagi program pendampingan lanjutan yang lebih terukur dan berkelanjutan di lingkungan MGBK Kabupaten Takalar.

ABSTRACT

Guidance and Counseling (BK) teachers play an important role as students' psychological companions, yet their own career wellbeing is often overlooked, particularly among those serving in coastal areas with limited access to professional development. This community service program aimed to improve the career wellbeing of BK teachers affiliated with the Guidance and Counseling Teachers' Council (MGBK) of Takalar Regency through digital training based on the PERMA model (Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment). The activity was conducted at the hall of SMP Negeri 2 Takalar and was attended by 23 BK teachers. The implementation method consisted of a preparation stage, a digital training session combining lectures, discussions, and reflective practice on the five PERMA dimensions, and an evaluation using a pre-test and post-test design. The results showed that the career wellbeing score increased from 129 at pre-test to 139 at post-test, an increase of 10 points (7.75%). This improvement indicated a positive shift in teachers' perceptions of positive emotion, work engagement, professional relationships, meaningfulness of work, and career accomplishment. The findings provide preliminary evidence that PERMA-based digital training has the potential to strengthen BK teachers' career wellbeing and can serve as a basis for a more measurable and sustainable follow-up mentoring program within the Takalar Regency MGBK.



Open access under CC-BY-SA

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis guru merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan layanan pendidikan, karena guru yang sejahtera secara psikologis cenderung lebih mampu menjalankan tugas profesionalnya secara optimal. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis sebagai pendamping psikologis peserta didik, membantu siswa menghadapi permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Peran tersebut menuntut keterlibatan emosional dan sosial yang tinggi, sehingga guru BK sesungguhnya juga rentan mengalami kelelahan emosional dan penurunan kesejahteraan kerja apabila tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai. Kondisi ini menjadi semakin kompleks bagi guru BK yang bertugas di wilayah pesisir, seperti di Kabupaten Takalar, yang menghadapi keterbatasan akses terhadap pelatihan, forum pengembangan profesional, dan jaringan dukungan antarsesama guru BK. Keterbatasan tersebut berpotensi menghambat perkembangan *career wellbeing*, yaitu kondisi psikologis positif yang mencerminkan kepuasan, kebermaknaan, dan keberlanjutan karier seseorang. *Career wellbeing* yang rendah pada guru BK dapat berdampak pada menurunnya kualitas layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu memperkuat *career wellbeing* guru BK secara sistematis dan berkelanjutan, khususnya bagi mereka yang tergabung dalam komunitas profesional seperti Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK).

Salah satu kerangka yang relevan untuk memperkuat *career wellbeing* adalah model PERMA yang dikembangkan dalam psikologi positif, mencakup lima dimensi yaitu *Positive Emotion*, *Engagement*, *Relationship*, *Meaning*, dan *Accomplishment* (Seligman, 2011). Model ini telah banyak digunakan untuk memahami dan meningkatkan kesejahteraan individu dalam berbagai konteks pekerjaan, termasuk profesi yang menuntut keterlibatan interpersonal tinggi (Donaldson et al., 2022). Dimensi *positive emotion* berkaitan dengan kemampuan mengenali pengalaman kerja yang memberikan kepuasan; *engagement* berkaitan dengan keterlibatan optimal dalam tugas; *relationship* menekankan kualitas relasi profesional; *meaning* berkaitan dengan pemaknaan terhadap profesi; sedangkan *accomplishment* berhubungan dengan kesadaran atas capaian dan kompetensi yang telah diperoleh. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *career wellbeing* berkorelasi positif dengan kompetensi profesional guru BK (Nasution, 2025) serta bahwa kondisi psikologis positif dalam bekerja dapat meningkatkan keterlibatan dan kinerja melalui siklus penguatan sumber daya emosional (Ouweneel et al., 2012). Berdasarkan uraian tersebut, penguatan *career wellbeing* guru BK menjadi urgen untuk dilaksanakan, terutama melalui pendekatan yang dapat menjangkau guru BK secara efisien meskipun berada di wilayah dengan keterbatasan geografis.

Kebaruan program pengabdian ini terletak pada penggunaan pendekatan digital dalam mengintegrasikan model PERMA ke dalam pelatihan pengembangan *career wellbeing* guru BK di wilayah pesisir, sebuah kombinasi yang belum banyak diterapkan pada komunitas guru BK di daerah dengan akses pengembangan profesional yang terbatas. Pendekatan digital dipilih karena memungkinkan penyampaian materi secara lebih fleksibel serta memberi ruang bagi peserta untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman profesionalnya secara mandiri maupun kelompok. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian Universitas Negeri Makassar (UNM) bekerja sama dengan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kabupaten Takalar melaksanakan program “Pelatihan Digital Model PERMA untuk Mengembangkan *Career wellbeing* Guru BK di Pesisir Kabupaten Takalar”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengalaman guru BK terhadap lima dimensi PERMA sekaligus mendorong perubahan positif

pada kondisi *career wellbeing* mereka. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah tersedianya model intervensi psikoedukatif berbasis digital yang dapat direplikasi pada komunitas guru BK di wilayah lain dengan karakteristik serupa, serta terbangunnya kesadaran kolektif mengenai pentingnya menjaga kesejahteraan karier sebagai bagian dari profesionalitas guru BK.

METODE

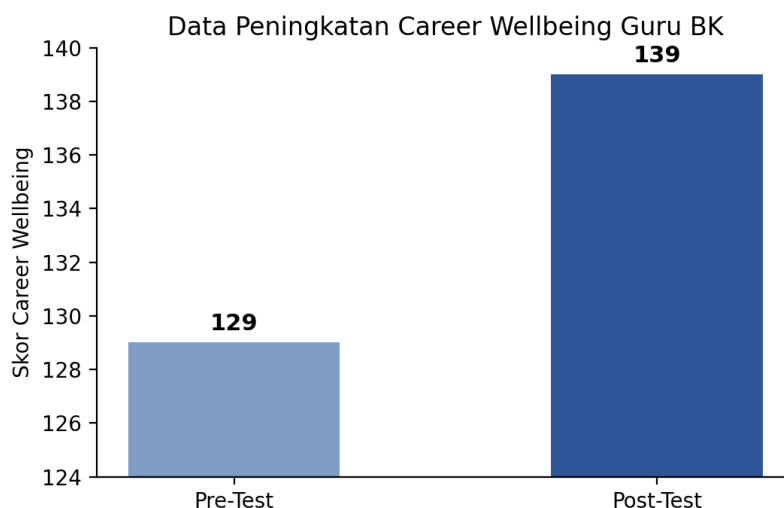
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula SMP Negeri 2 Takalar, Kabupaten Takalar, pada 8 Agustus 2026, mulai pukul 08.00 WITA hingga selesai. Mitra kegiatan adalah Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kabupaten Takalar, dengan peserta sebanyak 23 guru BK yang bertugas di satuan pendidikan wilayah pesisir Kabupaten Takalar. Program ini merupakan bagian dari skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang didanai oleh Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Universitas Negeri Makassar Tahun Anggaran 2026, dan dilaksanakan oleh tim dosen lintas program studi Universitas Negeri Makassar. Bentuk kegiatan yang dipilih adalah pelatihan digital, yaitu pelatihan yang memanfaatkan media dan perangkat digital dalam penyampaian materi maupun proses refleksi peserta. Pendekatan ini dipilih dengan pertimbangan efisiensi waktu dan fleksibilitas akses bagi guru BK yang tersebar di beberapa satuan pendidikan pesisir, sekaligus untuk mengenalkan pemanfaatan teknologi sebagai sarana pengembangan diri berkelanjutan pasca-kegiatan.

Materi pelatihan disusun berdasarkan lima dimensi model PERMA, yaitu *Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment*, yang dikaitkan secara langsung dengan pengalaman profesional guru BK sehari-hari. Metode pelaksanaan menggabungkan ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta praktik reflektif menggunakan media digital untuk membantu peserta mengenali dan memetakan kondisi *career wellbeing* masing-masing. Tahapan kegiatan terdiri atas tiga bagian utama. Tahap persiapan meliputi analisis kebutuhan mitra, koordinasi dengan pengurus MGBK Kabupaten Takalar, penyusunan modul dan instrumen pengukuran *career wellbeing*, serta uji coba media digital yang akan digunakan. Tahap pelaksanaan meliputi pemberian pre-test, penyampaian materi dan praktik reflektif pada kelima dimensi PERMA, serta pendampingan diskusi kelompok. Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test, untuk memperoleh gambaran perubahan kondisi *career wellbeing* peserta setelah mengikuti kegiatan.

Tingkat ketercapaian kegiatan diukur melalui perbandingan skor *career wellbeing* peserta pada tahap pre-test dan post-test menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan lima dimensi PERMA. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor total sebelum dan sesudah pelatihan, serta menghitung selisih dan persentase peningkatan sebagai indikator awal keberhasilan program. Analisis deskriptif tersebut difokuskan pada penilaian efektivitas pelatihan digital berbasis PERMA dalam mendorong perubahan positif pada persepsi *career wellbeing* guru BK, sebagai dasar bagi perencanaan program pendampingan lanjutan yang lebih terukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan level keberdayaan mitra, dalam hal ini MGBK Kabupaten Takalar, diukur melalui pemberian instrumen *career wellbeing* pada tahap pre-test dan post-test. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan skor yang cukup berarti sebagaimana disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Peningkatan Level *Career wellbeing* Guru BK

Pada tahap pre-test, skor *career wellbeing* tercatat sebesar 129, sedangkan pada tahap post-test meningkat menjadi 139, sehingga terdapat selisih peningkatan sebesar 10 poin atau sekitar 7,75% dari skor awal. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perubahan positif pada *career wellbeing* guru BK setelah mengikuti pelatihan digital berbasis model PERMA. Perubahan skor tidak hanya mencerminkan perubahan nilai kuantitatif, tetapi juga dapat ditempatkan dalam konteks tujuan intervensi yang diberikan, yaitu membantu guru BK memahami dan mengembangkan lima dimensi PERMA yang saling berkaitan dengan pengalaman profesional mereka, khususnya keterlibatan interpersonal, pengelolaan emosi, kebermaknaan pekerjaan, serta kemampuan mempertahankan motivasi dan pencapaian profesional.

Pembahasan

Peningkatan skor *career wellbeing* dari 129 menjadi 139 dapat menjadi indikator awal bahwa pengalaman pelatihan digital berbasis PERMA berkaitan dengan perubahan positif pada persepsi peserta terhadap kesejahteraan karier mereka. Temuan ini konsisten dengan hasil kajian yang menunjukkan bahwa *career wellbeing* berkorelasi positif dengan kompetensi profesional guru BK (Nasution, 2025), serta sejalan dengan gagasan bahwa penguatan emosi positif dan keterlibatan kerja dapat mendorong siklus penguatan sumber daya psikologis pada pekerja dengan tuntutan relasional tinggi (Ouweneel et al., 2012). Kondisi tersebut relevan dengan karakteristik pekerjaan guru BK yang membutuhkan keterlibatan emosional dan sosial secara intensif, sehingga guru BK tidak hanya dituntut memiliki kompetensi teknis dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga kapasitas untuk menjaga kebermaknaan pekerjaan dan membangun hubungan profesional yang konstruktif.

Dilihat dari kerangka PERMA+4 yang menekankan pentingnya lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan (Donaldson et al., 2022), penggunaan media digital dalam pelatihan ini turut berkontribusi pada aspek *engagement*, karena memungkinkan peserta mengakses materi secara fleksibel dan melakukan refleksi terhadap pengalaman profesionalnya secara berulang. Materi yang berkaitan dengan emosi positif diarahkan pada kemampuan mengenali pengalaman kerja yang memberikan kepuasan dan energi psikologis, sedangkan diskusi kelompok pada dimensi *relationship* memberi ruang bagi guru BK untuk saling berbagi strategi menghadapi tekanan profesional, sesuatu yang relevan mengingat kesejahteraan psikologis guru turut ditentukan oleh

kualitas relasi antarsesama guru dan pimpinan sekolah (Hidayat, 2021). Faktor pendukung keberhasilan kegiatan antara lain antusiasme peserta dan dukungan aktif pengurus MGBK Kabupaten Takalar dalam memfasilitasi koordinasi, sementara keterbatasan akses jaringan internet di sebagian wilayah pesisir menjadi salah satu faktor penghambat yang perlu diantisipasi pada pelaksanaan program lanjutan.

Peningkatan sebesar 10 poin tersebut perlu diposisikan sebagai indikator awal keberhasilan program, bukan sebagai bukti tunggal mengenai efektivitas intervensi. Interpretasi yang lebih kuat mengenai efektivitas program memerlukan analisis tambahan, seperti pengujian statistik terhadap skor sebelum dan sesudah kegiatan, informasi lebih rinci mengenai karakteristik responden, serta penggunaan kelompok pembanding apabila memungkinkan. Dengan pendekatan tersebut, kesimpulan mengenai dampak program dapat disusun secara lebih hati-hati dan memiliki dasar metodologis yang lebih kuat. Meskipun demikian, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan digital berbasis model PERMA memiliki potensi dalam mendukung pengembangan *career wellbeing* guru BK yang tergabung dalam MGBK Kabupaten Takalar, dan dapat menjadi dasar bagi keberlanjutan program melalui kegiatan pendampingan, refleksi profesional berkala, penguatan jejaring antarguru BK, serta pemantauan *career wellbeing* secara periodik.

PENUTUP

Kesimpulan

Pelatihan digital model PERMA yang dilaksanakan bagi guru BK yang tergabung dalam MGBK Kabupaten Takalar menunjukkan adanya peningkatan *career wellbeing* peserta, dengan skor meningkat dari 129 pada tahap pre-test menjadi 139 pada tahap post-test, atau naik sebesar 7,75%. Hasil ini memberikan bukti kuantitatif awal bahwa pendekatan digital berbasis lima dimensi PERMA, yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning*, dan *accomplishment*, dapat mendorong perubahan positif pada persepsi guru BK terhadap kesejahteraan kariernya, khususnya bagi mereka yang bertugas di wilayah pesisir dengan keterbatasan akses pengembangan profesional. Program ini sekaligus menunjukkan bahwa penguatan *career wellbeing* dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan pengabdian yang bersifat aplikatif dan mudah direplikasi pada komunitas guru BK di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar program pendampingan lanjutan dilaksanakan secara berkala untuk menjaga keberlanjutan peningkatan *career wellbeing* guru BK, tidak hanya berhenti pada kegiatan pelatihan satu kali pertemuan. Pengurus MGBK Kabupaten Takalar disarankan untuk mengintegrasikan refleksi berbasis PERMA ke dalam agenda rutin pertemuan guru BK, sementara pihak sekolah dan dinas terkait disarankan untuk memperkuat dukungan infrastruktur digital di wilayah pesisir agar pelatihan berbasis teknologi dapat diakses secara lebih merata. Bagi pelaksanaan program pengabdian maupun penelitian lanjutan, disarankan untuk menggunakan desain evaluasi yang lebih kuat, seperti pengujian statistik dan penggunaan kelompok pembanding, guna memperoleh kesimpulan yang lebih valid mengenai efektivitas intervensi berbasis PERMA terhadap *career wellbeing* guru BK.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Universitas Negeri Makassar atas dukungan pendanaan melalui skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Tahun Anggaran 2026. Ucapan terima kasih juga

disampaikan kepada pengurus dan anggota Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kabupaten Takalar serta pihak SMP Negeri 2 Takalar atas kerja sama dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*, 16(1), 101–116. <https://doi.org/10.1177/1069072707308140>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Donaldson, S. I., van Zyl, L. E., & Donaldson, S. I. (2022). PERMA+4: A framework for work-related wellbeing, performance and positive organizational psychology 2.0. *Frontiers in Psychology*, 12, 817244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.817244>
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2020). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Medicine*, 18(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01598-9>
- Gori, Y., Fau, S., & Laia, B. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Toma tahun pelajaran 2022/2023. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 2(1), 123–133. <https://doi.org/10.57094/FAGURU.V2i1.652>
- Hadi, P., Sinring, A., & Aryani, F. (2018). Pengaruh permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 32–41. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4474>
- Hidayat, R. (2021). Implementasi model integrasi bimbingan dan konseling dalam pendidikan dan penerapannya di sekolah dan madrasah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 56–64.
- Nasir, A. M. (2017). Pengembangan perangkat pembelajaran model pengajaran langsung yang melibatkan media animasi. *Jurnal Kompetensi*, 11(1), 1–10.
- Nasution, S. (2025). Building professional competence through career wellbeing: Correlational study of teachers Indonesian guidance and counseling. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2012). Don't leave your heart at home: Gain cycles of positive emotions, resources, and engagement at work. *Career Development International*, 17(6), 537–556. <https://doi.org/10.1108/13620431211280123>
- Rahman, I. N., Suasanti, S., & Pratiwi, N. Y. (2023). Efektivitas psikoedukasi terhadap peningkatan pemahaman terkait bullying dan psychological well-being di Pesantren Pondok Madinah. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 568–574.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Setiawati, M., Susanti, L., Netrawati, Novrianti, Widiawati, & Achyar, N. (2025). Pelatihan Trello untuk meningkatkan digital dan psychological well-being. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 5(4).
- Subana. (2017). *Dasar-dasar penelitian ilmiah*. Pustaka Setia.
- Wadlhah, Z., Sriandi, A. K., & Christiana, E. (2024). Psychoeducation to improve mental health: Systematic literature review. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
-