

## **Mengembangkan Modal Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Terbuka Sebelas November melalui Psikoedukasi**

### ***Developing Senior High School Students of Terbuka Sebelas November Psychological Capital through Psychoeducation***

<sup>1</sup>Retno Sulistiyarningsih, <sup>2</sup>Ali Syahidin Mubarak, <sup>3</sup>Sri Andayani,  
<sup>1</sup>Rakhmadiyah Dewi Noorrizki,

<sup>1</sup> Program Studi S1 Psikologi, Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

<sup>3</sup>Infinite Psychological Service & Human Development, Malang

Korespondensi: R. Sulistiyarningsih [retno.sulistiyarningsih.fpsi@um.ac.id](mailto:retno.sulistiyarningsih.fpsi@um.ac.id)

**Abstract.** This community service activity aims to improve the psychological capital of students at Sebelas November Open Senior High School (SMA Terbuka Sebelas November) through a psychoeducational program. The program's background stems from the challenges that emerged during the Covid-19 pandemic, when many students experienced a decline in learning motivation. Psychological capital is seen as a crucial aspect that every individual needs to be able to face various challenges more wisely. The community service process is carried out through three main stages: partner needs analysis, implementation of psychological capital intervention, and evaluation of results. In the core stage, students are provided with material on the concept of psychological capital and strategies for developing it in their daily lives. Furthermore, students are also involved in role-play activities that help them develop short-term and long-term plans related to their desired goals. To determine the effectiveness of the activity, pre- and post-tests were used to measure students' level of understanding of the material provided. The evaluation results showed a significant increase in knowledge after the psychological capital intervention compared to before the intervention. Thus, this program has been proven to have a positive impact in strengthening students' psychological capital, making them better prepared to face academic and non-academic challenges.

**Keywords:** *psychological capital, senior high school student, psychoeducation*

**Abstrak.** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan modal psikologis siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Terbuka Sebelas November melalui program psikoedukasi. Latar belakang program berangkat dari permasalahan yang muncul selama pandemi Covid-19, ketika banyak siswa mengalami penurunan motivasi belajar. Modal psikologis dipandang sebagai aspek penting yang perlu dimiliki setiap individu agar mampu menghadapi berbagai tantangan dengan lebih bijaksana. Proses pengabdian dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu analisis kebutuhan mitra, pelaksanaan psychological capital intervention, serta evaluasi hasil. Pada tahap inti, siswa diberikan materi mengenai konsep modal psikologis serta strategi untuk mengembangkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu, siswa juga terlibat dalam kegiatan role play yang membantu mereka menyusun rencana jangka pendek maupun jangka panjang terkait cita-cita yang diharapkan. Untuk mengetahui efektivitas

kegiatan, digunakan pre-test dan post-test guna mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan *psychological capital intervention* dibandingkan dengan sebelum perlakuan dilakukan. Dengan demikian, program ini terbukti memberikan dampak positif dalam memperkuat modal psikologis siswa sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun non-akademik.

**Kata Kunci:** modal psikologis, siswa SMA, psikoedukasi

## Pendahuluan

Masa pandemi Covid-19 membuat siswa harus beradaptasi terhadap proses pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka, kini harus beralih menggunakan pembelajaran secara daring. Model pembelajaran ini tidak diterima oleh siswa, beberapa diantaranya mengalami kendala yang berdampak pada banyaknya siswa terancam putus sekolah (UNICEF, 2022). Hal ini tidak hanya terjadi pada siswa sekolah dasar, bahkan siswa SMP dan SMA yang sudah paham tentang teknologi juga ikut terancam putus sekolah. Efek jangka panjangnya, remaja yang mengalami putus sekolah ini akan terkendala saat memasuki pasar tenaga kerja, menimbulkan permasalahan sosial, serta finansial. Badan Pusat Statistik (BPS) (2021) mengungkapkan bahwa remaja yang putus sekolah cenderung menjadi pekerja aktif jika dibandingkan rekan seusianya yang memiliki tingkat pendidikan lebih aktif, serta angka penganggurannya menjadi jauh lebih tinggi (Arsita dkk, 2022; Friska, 2021).

Bagi sebagian remaja, putus sekolah menjadi kondisi yang tidak dapat dihindari. Pada tahun 2019, data dari BPS menunjukkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi kesempatan belajar anak adalah ekonomi. Sebanyak 31,99 persen anak dengan rentang usia 7-17 tahun tidak atau belum pernah bersekolah dengan alasan tidak ada biaya, 16,52 persen karena alasan bekerja, serta sebesar 2,45 persen malu karena kondisinya ekonominya. Selain itu, sebanyak 7,40 persen telah menikah atau mengurus rumah tangga, dan 4,69 persen merasa sudah cukup dengan pendidikan yang telah dijalani.

Wawancara dilakukan kepada salah satu guru di SMA Terbuka, menyatakan bahwa selama pandemi ini, ancaman angka putus sekolah sangat mungkin terjadi. Input siswa terbuka yang notabene dari kelompok sosial dan ekonomi dibawah rata-rata menjadi salah satu penyebab siswa tidak melanjutkan sekolahnya. Pada masa pandemi ini, tantangan terberat adalah fasilitas untuk melakukan pembelajaran jarak jauh. Tidak semua siswa memiliki gawai yang mendukung pembelajaran jarak jauh. Akhirnya banyak siswa yang tidak mengikuti pelajaran selama pandemi. Ada juga siswa yang merasa tidak memahami pelajaran yang diberikan sehingga ia memilih untuk acuh. Alasan lain yang juga turut menyumbang angka putus sekolah yakni siswa tersebut gagal mengerjakan tugas akademis sehingga dikeluarkan dari sekolah (Soetrisnaadisendjaja dkk, 2019). Dari berbagai faktor tersebut, alasan ekonomi bukanlah satu-satunya penyumbang angka putus sekolah. Selain faktor ekonomi, putus sekolah juga dapat disebabkan oleh faktor psikologis, geografis, serta lingkungan sosial.

Kondisi kehidupan yang harus dihadapi setelah mengalami putus sekolah, antara lain adalah keterbatasan pengetahuan, keterbatasan akses informasi, keterbatasan akses sosialisasi, dan kesempatan kerja yang terbatas karena tidak mempunyai ijazah sebagai syarat administrasi (Darmayanti dkk, 2023; Rusdin dkk, 2024; Tamba dkk, 2014). Remaja putus sekolah juga rentan mempunyai aktivitas yang tidak jelas dan tidak terarah. Kondisi ini membuat mereka belum bisa menentukan tujuan hidupnya. Sehingga mereka tidak memiliki harapan (*hope*) akan masa depan. Selain itu putus sekolah mengakibatkan mereka merasa malu dan tidak percaya diri untuk melakukan aktivitas tertentu karena merasa tidak mempunyai

bekal pengetahuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mereka tidak yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga *self-efficacy* perlu ditingkatkan. Kondisi ini juga membuat mereka kurang optimis (*optimism*) atau tidak yakin dengan hasil yang mereka capai ketika melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan. Akibat lainnya, putus sekolah membuat mereka terlibat minum-minuman keras dan perkelahian. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja putus sekolah mudah terjerumus kenakalan remaja dan tindakan kriminalitas. Sehingga jelas bahwa ketahanan (*resiliency*) mereka akan pengaruh negatif lingkungan sekitar minim.

Setiap orang membutuhkan bimbingan dan pendampingan untuk menyusun rencana, program, dan strategi untuk mencapai tujuan-tujuan hidup yang disesuaikan ulang sesuai kondisi setelah mengalami peristiwa psikologis. Individu yang terancam putus sekolah dengan alasan yang beragam (Adelman & Taylor, 2010) membutuhkan bimbingan untuk mengembangkan keyakinan akan kemampuan diri, untuk beradaptasi, untuk bangkit setelah mengalami situasi yang sulit, dan berusaha mencari alternatif solusi untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Oleh karena itu, modal psikologis penting untuk dimiliki oleh setiap individu untuk digunakan menjalani kehidupan yang lebih baik dan mencapai keberhasilan.

Modal psikologis adalah perkembangan kondisi psikologi positif personal yang ditandai dengan adanya keyakinan diri untuk melakukan serangkaian usaha yang diperlukan agar berhasil mewujudkan tujuan; mampu menyusun atribusi positif tentang keberhasilan masa kini dan masa depan sehingga individu penuh dengan optimisme; tekun mewujudkan tujuan tertentu dan mencari berbagai macam cara yang diperlukan demi terwujudnya tujuan tersebut, serta mampu bertahan dan bangkit kembali ketika menghadapi situasi yang sulit dan terpuruk demi tercapainya keberhasilan (Luthans dkk, 2007).

Kondisi putus sekolah yang mengancam siswa mengakibatkan ketidakberuntungan secara modal psikologis. Padahal, setiap individu termasuk remaja yang terancam putus sekolah memiliki tanggung jawab untuk melakukan penyesuaian diri dan berperilaku dan menyusun ulang strategi baru untuk menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan sumber daya atau modal yang dimiliki. Maka mereka membutuhkan peningkatan modal psikologis.

## **Metode Pelaksanaan**

**Tempat dan Waktu.** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2022 di Balai Latihan Kerja (BLK) Komunitas Ponpes Istislahul Faroj yang berlokasi di Jalan Kyai Yusuf, Semanding, Gondang, Kec. Plosoklaten, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

**Khalayak Sasaran.** Sasaran kegiatan ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas Terbuka Sebelas November Kediri yang berjumlah 32 siswa.

**Metode Pengabdian.** Psikoedukasi digunakan sebagai metode dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yang terdiri dari tiga tahapan utama yakni identifikasi kebutuhan mitra, psychological capital intervention, dan evaluasi. Identifikasi kebutuhan mitra dilakukan dengan berkoordinasi dengan mitra, menyusun modul psikoedukasi, dan teknis psikoedukasi. Tahapan pelaksanaan psychological capital intervention terdiri atas pre-test, materi 1 terkait psychological capital, materi 2 terkait cara meningkatkan psychological capital, dan role play. Kegiatan ditutup dengan memberikan post test dan melakukan evaluasi dan rencana tindak lanjut atas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

**Indikator Keberhasilan.** Keberhasilan dalam pemberian intervensi modal psikologis kepada siswa ditandai dengan adanya peningkatan pemahaman siswa

terhadap modal psikologis yang dimiliki yang diukur melalui psychological capital questionnaire (Luthans dkk, 2007)

**Metode Evaluasi.** Pendekatan kuantitatif melalui *pre-test* dan *post-test* merupakan metode evaluasi dalam kegiatan psikoedukasi ini. Evaluasi bertujuan mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai modal psikologis sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Identifikasi Kebutuhan Mitra dan Persiapan Program

Kegiatan pertama dalam pengabdian ini adalah melakukan identifikasi kebutuhan mitra. Tim bersama dengan mitra mendiskusikan situasi yang terjadi di lapangan, baik berupa kendala maupun best practice yang dihadapi oleh mitra. Dari hasil diskuis diketahui bahwa salah satu permasalahan yang perlu untuk dicarikan solusi adalah situasi covid-19 yang membuat motivasi belajar siswa menjadi turun. Berkurangnya motivasi belajar selama pandemi menjadi permasalahan bersama yang banyak dialami oleh beberapa siswa dari berbagai jenjang pendidikan (Aldiyah, 2021; Muawanah & Muhid, 2021; Nurfallah & Pradipta, 2021).

Perbedaan proses belajar luring menjadi daring berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Ketimpangan fasilitas teknologi informasi telah menyulitkan beberapa daerah di Indonesia untuk melakukan pembelajaran daring. Hal tersebut sedikit banyak berdampak pada risiko angka putus sekolah (Muzayyin & Handayani, 2023). Halid (2022) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 berhubungan dengan peningkatan angka putus sekolah pada jenjang sekolah dasar sebesar 36,4%. Selain itu, covid-19 juga berperan menimbulkan stres akademik bagi siswa laki-laki maupun perempuan (Ifdil dkk, 2022).

Untuk merespon kebutuhan mitra, tim pengabdian menyusun sebuah kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan modal psikologis siswa di SMA Terbuka Sebelas November Kediri. Modal psikologis atau psychological capital terbukti berhubungan secara positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa selama pembelajaran daring (Hafilia dkk, 2022).

Persiapan kegiatan pengabdian dilakukan dengan menyusun modul psychological Capital Intervention. Modul ini disusun dengan mempertimbangkan kebutuhan belajar siswa yang interaktif, disertai dengan lembar kerja yang memungkinkan siswa mengeksplorasi modal psikologis yang dimiliki dan merencanakan cita-citanya, serta dilengkapi pemberian umpan balik dari orang terdekat seperti teman sebaya, guru, dan orang tua. Dukungan orang terdekat dapat membantu siswa meningkatkan modal psikologis mereka (Dwan-O'Reilly dkk, 2024; Prihatsanti, 2014; Sari & Sulistiyansih, 2023; Thohiroh dkk, 2019).

Modul Pelatihan Peningkatan Modal Psikologis (Gambar 1) yang terdiri atas tiga bab utama. Pertama, modul berisi macam-macam modal dan pengenalan modal psikologis. Bab kedua berisi cara untuk meningkatkan modal psikologis dengan Smart Goal. Bagian terakhir dari modul berisi role play untuk menyusun rencana strategis siswa terkait harapan dan cita-citanya. Pada setiap bab, dilengkapi worksheet untuk membantu peserta memahami setiap bagian modul yang telah dipelajari.



Gambar 1. Sampul Modul Peningkatan Modal Psikologis untuk Peserta

## B. Psychological Capital Intervention

Tahapan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pelaksanaan psychological capital intervention. Sebelum intervensi diberikan, para peserta kegiatan yang terdiri dari 32 siswa di berikan pre-test untuk mengukur pemahaman awal mereka terkait modal yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Selanjutnya, kegiatan utama pengabdian kepada masyarakat ini di fasilitasi oleh Ni Putu Rizki Arnani, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Pemberian psychological capital intervention (Gambar 2) diawali dengan materi terkait berbagai modal yang dimiliki oleh setiap individu, diantaranya modal finansial, modal sosial, modal sumber daya manusia, dan modal psikologis.



Gambar 1. Tim pengabdian memberikan materi kepada peserta pengabdian

Peserta diperkenalkan dengan konsep HORE untuk memudahkan mereka mengenali modal psikologis yang dimiliki, yang terdiri atas Hope, Optimism, Resilience, dan Efficacy. Modal psikologis adalah perkembangan kondisi psikologi positif individu dan ditandai dengan adanya keyakinan diri untuk melakukan dan menempatkan usaha yang diperlukan agar berhasil mewujudkan tujuan dan cita-cita. Individu mampu membuat atribusi positif tentang keberhasilan sekarang dan yang akan datang sehingga individu penuh dengan optimisme. Selain itu, individu secara tekun mewujudkan tujuan dan mencari berbagai macam cara yang diperlukan demi terwujudnya tujuan tersebut, serta mampu untuk bertahan dan

bangkit kembali dalam situasi yang sulit demi tercapainya keberhasilan (Luthans dkk, 2007).

Sesi paparan materi dilanjutkan dengan memberikan panduan cara meningkatkan modal psikologis yang diawali dengan menyusun tujuan. Salah satu langkah untuk menyusun tujuan secara sistematis adalah melalui SMART Goal. (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-Based*) (Doran, 1981). Tujuan atau target atau cita-cita perlu untuk dibuat secara jelas, detail, dan dapat mengukur bagaimana perkembangan dari tujuan awal yang telah ditetapkan. Tujuan perlu disusun secara realistis, dapat dicapai, tidak ekstrim dan tidak bersifat khayalan. Selain itu, tujuan yang ingin dicapai tidak boleh terlalu mudah dan tidak boleh terlalu sulit. Tujuan atau target yang dibuat harus tepat dan sesuai dengan kondisi diri dan tujuan besar yang ingin dicapai. Peserta juga diberikan pengetahuan bahwa mereka perlu menentukan batasan waktu yang realistis agar dapat fokus dan mempersiapkan sumber daya sedini mungkin.

Pada sesi terakhir, peserta diminta untuk bermain peran dengan menyusun tujuan sesuai dengan langkah SMART pada sesi sebelumnya. Secara personal, peserta diminta untuk menuliskan tujuan secara umum, lalu menuliskan sub tujuan secara lebih rinci. Tahap selanjutnya, peserta diminta untuk mengidentifikasi apa saja hambatan yang mungkin muncul saat mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu, peserta juga diminta untuk mengidentifikasi apa saja sumber daya yang mereka miliki yang dapat membantu untuk mewujudkan tujuan. Secara berpasangan kemudian berkelompok, peserta diminta untuk memberikan saran dan umpan balik terhadap tujuan yang telah disusun oleh peserta yang lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penting bagi *stakeholders* untuk memfasilitasi siswa mengikuti kegiatan dan pelatihan terkait penetapan tujuan demi tercapainya keberhasilan akademik (Fauzia & Kurniawati, 2020).

### **C. Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut**

Penutup dalam kegiatan psikoedukasi ini adalah dengan pemberian post-test kepada seluruh peserta kegiatan. Post-test bertujuan mengukur tingkat pemahaman peserta terkait materi yang telah disampaikan saat kegiatan psikoedukasi berlangsung. Selain itu, kegiatan ini juga merupakan bentuk evaluasi yang dilaksanakan oleh tim pengabdian untuk menilai efektivitas terhadap program yang telah dijalankan. Sebagai tindak lanjut kegiatan, para peserta akan mendapatkan pendampingan dari guru agar tujuan yang telah disusun direncanakan lebih matang melalui analisis hambatan dan dukungan sumber daya yang lebih memadai.

### **D. Keberhasilan Kegiatan**

Hasil kegiatan psikoedukasi modal psikologis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan oleh 32 siswa yang hadir. *Pre-test* sebelum kegiatan dan *post-test* setelah pelaksanaan psikoedukasi dianalisis dengan Wilcoxon menggunakan Statistical Product and Service Solutions (SPSS) menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0.001 < 0.005$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi modal psikologis memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SMA Terbuka Sebelas November Kediri. Keberhasilan program psikoedukasi ini juga didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan hasil serupa, yakni terdapat peningkatan pengetahuan modal psikologis bagi peserta setelah mengikuti intervensi (Dewi dkk, 2025; Finch dkk, 2023; Sulistiyansih dkk, 2024).

## Kesimpulan

Pengabdian masyarakat melalui kegiatan psikoedukasi modal psikologis untuk siswa SMA Terbuka Sebelas November Kediri berhasil meningkatkan pengetahuan siswa terhadap modal psikologis yang dimiliki oleh masing-masing individu. Kegiatan yang dikemas dalam tiga tahapan utama yakni identifikasi kebutuhan mitra dan persiapan program, *psychological capital intervention*, serta evaluasi dan tindak lanjut menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan signifikan oleh siswa dalam memahami modal psikologis. Kegiatan ini dapat menjadi langkah awal bagi sekolah dalam mengembangkan modal psikologis siswa agar siswa memanfaatkan modal psikologis yang dimiliki untuk mencapai tujuan dan cita-citanya. Serangkaian aktifitas yang dikemas dalam modul kegiatan dapat diadopsi oleh pihak sekolah untuk diberikan kepada siswa di angkatan berikutnya.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Fakultas psikologi Universitas Negeri Malang atas dukungan materiil dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada mitra yakni SMA Terbuka Sebelas November Kediri atas dukungan dan kerja samanya dalam mensukseskan kegiatan ini.

## Referensi

- Adelman, H. S., & Taylor, L. (2010). Mental health in schools Engaging learners, preventing problems, and improving schools.  
URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=559310>
- Aldiyah, E. (2021). Perubahan Gaya Belajar di Masa Pandemi Covid-19. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 1(1), 8–16.  
DOI: <https://doi.org/10.51878/Cendekia.V1I1.24>
- Asyah Rusdin, Trisutrisno, I., Asrul, & Awaliah, N. (2024). Pemanfaatan limbah kulit buah naga menjadi olahan pangan stik kulit buah naga. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 261–270.  
DOI: <https://doi.org/10.20956/pa.v8i2.23830>
- Arsita, E., Syafruddin, S., & Ilyas, M. (2022). Anak Putus Sekolah (Studi di Masyarakat Desa Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat). *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman*, 9(1), 43–48.  
DOI: <https://doi.org/10.29303/JURIDIKSIAM.V9I1.182>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021, November). [REVISI per 09/11/2021] Agustus 2021: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 6,49 persen - Badan Pusat Statistik Indonesia.  
URL: <https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2021/11/05/1816/-revisi-per-09-11-2021--agustus-2021-tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-6-49-persen.html>
- Darmayanti, N., Daulay, A. P. K., Butarbutar, A. K., Arista, L. W., & Mustika. (2023). Dampak Putus Sekolah Pada Remaja: Literature Review. *Al Iman: Jurnal Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 7(01), 154–178.  
URL: <https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/aliman/article/view/6593>
- Dewi, A. P., Lestari, A. C., Hariyanto, I. D., Berliana, W. F., & Sari, Z. P. (2025). Psikoedukasi: Menghidupkan Harapan (Hope) dan Optimisme dalam Menetapkan Tujuan Hidup bagi Siswa MAN 4 Bekasi. *NETIZEN: Journal of Society and Business*, 2(6), 196–207.

- Doran, G. T. (1981). There's a SMART Way to Write Management's Goals and Objectives. *Journal of Management Review*, 70, 35–36.
- Dwan-O'Reilly, M., Walsh, L., Booth, A., Heary, C., & Hennessy, E. (2024). Measuring School Staff Confidence and Worries to Deliver Mental Health Content: An Examination of the Psychometric Properties of Two Measures in a Sample of Secondary School Staff. *School Mental Health*, 16(1), 41–52.  
DOI: <https://doi.org/10.1007/S12310-023-09616-8>
- Fauzia, J. H., & Kurniawati, F. (2020). Efektivitas Program Pelatihan Penetapan Tujuan pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(1), 1–16.  
DOI: <https://doi.org/10.26740/JPTT.V11N1.P1-16>
- Finch, J., Waters, A. M., & Farrell, L. J. (2023). Developing the HERO within: Evaluation of a brief intervention for increasing Psychological Capital (PsyCap) in Australian female students during the final year of school in the first year of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 324, 616–623.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2022.12.169>
- Friska, M. (2021). Analisis Survival Lama Mencari Kerja Di Indonesia. *Media Edukasi Data Ilmiah Dan Analisis (MEDIAN)*, 4(02), 35–46.  
URL: <https://bpsjambi.id/median/index.php/median/article/view/13>
- Hafilia, M. P., & Priyambodo, A. B. (2022). Hubungan Psychological Capital dan Psychological Well-Being Saat Penerapan Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas IX SMP. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 0(0), 146–164.  
URL: <https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/3162>
- Halid, I. S. (2022). Covid-19 Pandemic and School Dropout Rates: Empirical Evidence from Indonesia. *Journal of Economics Research and Social Sciences*, 6(2), 149–155.  
DOI: <https://doi.org/10.18196/JERSS.V6I2.15316>
- Ifdil, I., Lela, L., Syahputra, Y., Fitria, L., Zola, N., Fadli, R. P., Barseli, M., Putri, Y. E., & Amalianita, B. (2022). Academic Stress Among Male and Female Students After the Covid-19 Pandemic. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(3).  
DOI: <https://doi.org/10.23916/0020220740130>
- Luthans, F. L., Avolio, B. J., & Avey, J. A. (2007). Psychological Capital Questionnaire (PsyCap). *PsycTESTS Dataset*.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/T06483-000>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*, 1–256.  
DOI: <https://doi.org/10.1093/ACPROF:OSO/9780195187526.001.0001>
- Muawanah, E. I., & Muhid, A. (2021). Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi Covid - 19: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 90–98.  
DOI: <https://doi.org/10.23887/JJBK.V12I1.31311>
- Muzayyin, A., & Handayani, D. (2023). The Effect of Digital Literacy on the Risks of Children Dropping Out of School During the Covid-19 Pandemic. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 25(2), 190–204.  
DOI: <https://doi.org/10.21009/JTP.V25I2.34477>
- Nurfallah, M., & Pradipta, T. R. (2021). Motivasi Belajar Matematika Siswa Sekolah Menengah Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(3), 2425–2437.  
DOI: <https://doi.org/10.31004/CENDEKIA.V5I3.752>

- Prihatsanti, U. (2014). Dukungan Keluarga dan Modal Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 196–201.  
DOI: <https://doi.org/10.14710/JPU.13.2.196-201>
- Rusdin, A., Trisutrisno, I., Awaliah, N., Studi Kimia, P., Sipatokkong Mambo, U., Studi Administrasi Kesehatan, P., Sumber Waras, Stik., & Rusdin, A. (2024). Pemanfaatan limbah kulit buah naga menjadi olahan pangan stik kulit buah naga. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 261–270.  
DOI: <https://doi.org/10.20956/PA.V8I2.23830>
- Sari, U. K., & Sulistiyaningsih, R. (2023). Parenting Style to Reduce Academic Stress in Early Childhood during The New Normal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 82–93.  
DOI: <https://doi.org/10.23917/INDIGENOUS.V8I1.19562>
- Soetrisnaadisendjaja, D., Program, N. S., Sosiologi, S. P., Keguruan, F., Pendidikan, I., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2019). Fenomena Anak Putus Sekolah di Kawasan Industri Kota Cilegon. *Hermeneutika: Jurnal Hermeneutika*, 5(2), 89–106.  
DOI: <https://doi.org/10.30870/HERMENEUTIKA.V5I2.7383>
- Sulistiyaningsih, R., Shaumia, R., Eka Permata, R., Hidajat, H. G., Nurochim, A. D., Ulumiyah, N., Mubarak, A. S., & Rozi, C. (2024). Psychological Capital Psychoeducation for Persons with Disabilities in Kediri Regency (PDKK): Psikoedukasi Psychological Capital pada Penyandang Disabilitas Kabupaten Kediri (PDKK). *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(3), 740–747.  
DOI: <https://doi.org/10.31849/DINAMISIA.V8I3.19591>
- Tamba, E. M., Krisnani, H., & Gutama, A. S. (2014). Pelayanan Sosial Bagi Remaja Putus Sekolah. *Share: Social Work Journal*, 4(2).  
DOI: <https://doi.org/10.24198/SHARE.V4I2.13077>
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131–144.  
DOI: <https://doi.org/10.15575/PSY.V6I2.5323>
- UNICEF. (2022, March 30). *Dengan 23 negara belum membuka kembali sekolah secara penuh, pendidikan berisiko menjadi ‘pemisah terbesar’, seiring pandemi COVID-19 memasuki tahun ketiganya*.  
URL: <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/dengan-23-negara-belum-membuka-kembali-sekolah-secara-penuh-pendidikan-berisiko-menjadi>

Penulis:

**Retno Sulistiyaningsih**, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang. E-mail: [retno.sulistiyaningsih.fpsi@um.ac.id](mailto:retno.sulistiyaningsih.fpsi@um.ac.id)

**Ali Syahidin Mubarak**, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang. E-mail: [alisyahidin@psi.uin-malang.ac.id](mailto:alisyahidin@psi.uin-malang.ac.id)

**Sri Andayani**, Infinitree Psychological Service & Human Development, Malang. E-mail: [sriandayani91@gmail.com](mailto:sriandayani91@gmail.com)

**Rahkmaditya Dewi Noorrizki**, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang. E-mail: [rakhmaditya.dewi.fpsi@um.ac.id](mailto:rakhmaditya.dewi.fpsi@um.ac.id)

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Sulistiyaningsih, R., Mubarak, A.S., Andayani, S., & Noorrizki, R.D. (2026). Mengembangkan Modal Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Terbuka Sebelas November melalui Psikoedukasi. *Jurnal Panrita Abdi*, 10(2), 272 -280.