

# *Kesejahteraan* **PSIKOLOGI** **GURU PAUD**

**Pendekatan Positif untuk Mengoptimalkan peran Pengajar**



**Cahaya Afriani Napitupulu, M.Psi., Psikolog.**  
**Elisabeth Fransisca Saragi Sitio, M.Psi., Psikolog.**  
**Dr. Rinto Alexandro, SE., MM.**



**CV. AA. RIZKY**

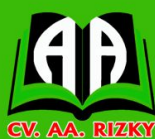
# KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI GURU PAUD

## Pendekatan Positif untuk Mengoptimalkan peran Pengajar

Kesejahteraan psikologis hendaknya menjadi fungsi utama dalam pendidikan guna memaksimalkan perkembangan pendidik dan peserta didik. Guru yang sejahtera secara psikologis akan menerapkan konsep kesejahteraan di sekolah (*school well-being*) kepada peserta didik. Pendidikan yang dimulai sejak usia dini memiliki peranan penting bagi kesejahteraan hidup individu di masa depan, di mana guru PAUD secara khusus memegang peran strategis dalam menumbuhkan generasi emas. Agar guru PAUD dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, diperlukan pendekatan khusus, salah satunya adalah melalui psikologi positif. Pendekatan ini bertujuan mengubah perspektif pendidikan dari fokus pada masalah menjadi lebih mengedepankan penguatan potensi individu sebagai bentuk pencegahan terhadap dampak negatif akibat tekanan. Buku ini berisi panduan berupa Buku psikologi positif yang mencakup tema kesejahteraan (*well being*), harapan (*hope*), optimisme, pemaafan (*forgiveness*), kondisi *flow*, *mindfulness*, dan Resiliensi.

Buku ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis demi mendukung kesejahteraan psikologis guru atau pendidik. Buku ini berisi panduan Buku aspek psikologi positif yang diharapkan dapat dipraktikkan langsung oleh para pendidik baik untuk kesejahteraan psikologis diri sendiri sebagai seorang pendidik maupun dalam rangka menciptakan sekolah yang sejahtera psikologis. Buku Guru PAUD Sejahtera Psikologis Melalui Pendekatan Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah ini sudah dirancang untuk dapat membantu fasilitator menjalankan setiap sesi menjadi lebih efektif.

Buku ini, merupakan panduan bagi Guru PAUD dengan melibatkan guru yang dilatih untuk memiliki kesiapan sebagai pribadi Sejahtera Psikologis, menumbuhkan kesadaran diri menjadi pribadi yang percaya diri dan memiliki kualitas hidup yang baik sehingga akan memperkuat citra positif guru agar dapat memberikan pemahaman serta mengembangkan kemampuan diri, serta adaptif dalam menghadapi tantangan.



Penerbit : CV. AA. RIZKY  
Alamat : Jl. Raya Ciruas Petir,  
Puri Citra Blok B2 No. 34 Pipitan  
Kec. Walantaka - Serang Banten  
E-mail : [aa.rizkypress@gmail.com](mailto:aa.rizkypress@gmail.com)  
Website : [www.aaarizky.com](http://www.aaarizky.com)

---

*Kesejahteraan*

# **PSIKOLOGI GURU PAUD**

**Pendekatan Positif untuk Mengoptimalkan peran Pengajar**

---

**Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta**  
**Pasal 72**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

*Kesejahteraan*

# **PSIKOLOGI GURU PAUD**

**Pendekatan Positif untuk Mengoptimalkan peran Pengajar**

**Cahaya Afriani Napitupulu, M.Psi., Psikolog.  
Elisabeth Fransisca Saragi Sitio, M.Psi., Psikolog.  
Dr. Rinto Alexandro, SE., MM.**



**PENERBIT:  
CV. AA. RIZKY  
2025**

*Kesejahteraan*

# **PSIKOLOGI GURU PAUD**

**Pendekatan Positif untuk Mengoptimalkan peran Pengajar**

© Penerbit CV. AA RIZKY

**Penulis:**

**Cahaya Afriani Napitupulu, M.Psi., Psikolog.  
Elisabeth Fransisca Saragi Sitio, M.Psi., Psikolog.  
Dr. Rinto Alexandro, SE., MM.**

**Desain Cover & Tata Letak:**

Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2025

**Penerbit:**

**CV. AA. RIZKY**

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34  
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183  
Hp. 0819-06050622, Website : [www.aarizky.com](http://www.aarizky.com)  
*E-mail: aa.rizkypress@gmail.com*

**Anggota IKAPI**

**No. 035/BANTEN/2019**

**ISBN : .....**

x + 116 hlm, 23 cm x 15,5 cm

Copyright © 2025 pada Penulis dan Penerbit

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

## PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan anugrah-Nya sehingga Buku Guru PAUD Sejahtera Psikologis Melalui Pendekatan Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Buku Guru PAUD Sejahtera Psikologis Melalui Pendekatan Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah ini sudah dirancang dengan cara untuk membantu fasilitator menjalankan setiap sesi menjadi lebih efektif. Buku ini, merupakan panduan bagi Guru PAUD dengan melibatkan guru yang dilatih untuk memiliki kesiapan sebagai pribadi Sejahtera Psikologis, menumbuhkan kesadaran diri menjadi pribadi yang percaya diri dan memiliki kualitas hidup yang baik sehingga akan memperkuat citra positif guru untuk dapat memberikan pemahaman serta mengembangkan kemampuan diri, adaptif dalam menghadapi tantangan.

Diharapkan dengan adanya Buku ini dapat melatih para guru juga siswa menjadi individu yang Sejahtera psikologis. Terima kasih kami ucapkan kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian Buku ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan kemudahan dan perlindungan dalam setiap langkah yang kita upayakan dalam mewujudkan Guru PAUD Sejahtera psikologis sehingga dapat “mencetak” sumber daya manusia yang siap mengisi dan meneruskan pembangunan berbekal ketahanan diri yang tinggi.

***Salam Sehat Psikologis.  
Sehat Pikiran, Sehat Fisik, Sejahtera Hidup***

Palangka Raya, Januari 2025

Penulis,

## DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1 KESEJAHTERAAN ( <i>WELL BEING</i> ) .....	1
A. Prosedur .....	1
B. Materi: Kesejahteraan ( <i>Well Being</i> ).....	7
1. Pengertian Kesejahteraan ( <i>Well Being</i> ).....	7
2. Pentingnya Kesejahteraan Psikologis.....	9
3. Dimensi Kesejahteraan Psikologis .....	10
4. Contoh dan penerapan Sejahtera psikologis sehari-hari .....	10
5. Kesejahteraan Psikologis Guru .....	11
6. Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Guru .....	11
7. Pendidikan yang dilandaskan pada Kesejahteraan Psikologis Guru .....	12
BAB 2 OPTIMISME ( <i>OPTIMIS</i> ) .....	15
A. Prosedur .....	15
B. Materi: Optimisme/Optimis .....	24
1. Pengertian Optimisme .....	24
2. Pentingnya Optimis .....	25
3. Manfaat Optimis dalam kehidupan Sehari- hari.....	26
4. Guru Optimis.....	26
5. Ciri-ciri Guru Optimis.....	26

	6. Pentingnya guru yang optimis dalam proses pembelajaran.....	27
	7. Dampak Guru Optimis.....	27
	8. Contoh Penerapan Optimisme dalam Pendidikan.....	28
	9. Manfaat Guru Optimis Dalam Pendidikan.	28
BAB 3	PSIKOLOGI POSITIF .....	31
	A. Prosedur .....	31
	B. Materi: Psikologi Positif.....	40
	1. Pengertian Psikologi Positif.....	40
	2. Dimensi-dimensi dalam Psikologi Positif..	41
	3. Ruang Lingkup Psikologi Positif.....	42
	4. Tema-tema dalam Psikologi Positif.....	43
	5. Contoh Psikologi Positif dalam Pendidikan dan Sekolah.....	44
	6. Penerapan Psikologi Positif bagi Anak Usia Dini .....	45
	7. Penerapan Psikologi Positif dalam pembelajaran AUD .....	45
	8. Penerapan Psikologi Positif Dalam Bimbingan Konseling Di Sekolah.....	46
BAB 4	PEMAAFAN ( <i>FORGIVENESS</i> ) .....	47
	A. Prosedur .....	47
	B. Materi: Pemaafan ( <i>Forgiveness</i> ).....	53
	1. Pengertian Pemaafan ( <i>Forgiveness</i> ).....	53
	2. Aspek Pemaafan.....	53
	3. Langkah Memaafkan.....	54
	4. Hubungan Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis .....	54

	5. Pemaafan dalam Konteks Pendidikan .....	54
	6. Peran Guru Pemaaf Bagi Peserta Didik .....	55
BAB 5	KESADARAN PENUH( <i>MINDFULNESS</i> ).....	57
	A. Prosedur .....	57
	B. Materi: Kesadaran Penuh ( <i>Mindfulness</i> ) .....	64
	1. Pengertian Kesadaran Penuh ( <i>Mindfulness</i> ).....	64
	2. Aspek <i>Mindfulness</i> .....	64
	3. Teknik dalam <i>Mindfulness</i> .....	66
	4. Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Kesejahteraan Psikologis.....	67
	5. <i>Mindfulness</i> dalam Konteks Pendidikan ....	68
	6. Manfaat <i>Mindfulness</i> dalam Pembelajaran Anak .....	69
	7. Pembelajaran Mindful ( <i>Mindful Learning</i> )	71
	8. Integrasi <i>Mindfulness</i> dalam Kurikulum Pendidikan.....	71
	9. Manfaat <i>Mindfulness</i> Bagi Pendidik.....	72
	10. Guru dan <i>Mindfulness</i> .....	73
BAB 6	<i>FLOW</i> .....	77
	A. Prosedur .....	77
	B. Materi: <i>FLOW</i> .....	82
	1. Pengertian <i>FLOW</i> .....	82
	2. Manfaat <i>FLOW</i> .....	82
	3. Aspek-aspek <i>FLOW</i> .....	82
	4. Prasarat terjadi <i>FLOW</i> .....	83
	5. Flow Akademik dalam Kegiatan Belajar ...	83
	6. Faktor yang mempengaruhi <i>FLOW</i> Guru....	84

BAB 7	RESILIENSI .....	87
	A. Prosedur .....	87
	B. Materi: RESILIENSI.....	94
	1. Pengertian Resiliensi.....	94
	2. Komponen Resiliensi .....	95
	3. Resiliensi Akademik .....	97
	4. Resiliensi Pendidikan.....	98
	5. Resiliensi di Sekolah.....	98
	6. Resiliensi sejak Dini.....	100
DAFTAR PUSTAKA .....		103
TENTANG PENULIS .....		113