

Abstract. Adolescence is a critical period in the formation of self-identity, accompanied by various physical, cognitive, social, and emotional changes. At the same time, adolescents also enter a period of “storm and stress” that impacts their psychological well-being. Therefore, interventions are needed to help adolescents optimally develop their psychological well-being. This study aims to validate the “Berdaya” training module, based on the PERMA model, to improve the psychological well-being of high school adolescents. The content validity results indicate satisfactory validity, with an Aiken’s V coefficient score of 0.85. Functional validation was conducted through a pilot test and an effectiveness test. The pilot test showed that the module had excellent feasibility. Furthermore, the effectiveness test used a quasi-experimental method involving 24 high school students divided into an experimental group (n = 12) and a control group (n = 12). Mixed-Design ANOVA revealed a statistically significant time times and group interaction effect, with post-hoc analysis confirming a significant score increase in the experimental group post-intervention that persisted through the follow-up measurement, whereas the control group remained stagnant. This study indicates that the “Berdaya” training program has the potential to support the enhancement of psychological well-being in high school adolescents. This improvement was driven by a shift in participants’ perceptions of the PERMA elements during the intensive training, suggesting that this module can be considered an alternative group intervention program in school settings.

Keywords: *adolescence, Berdaya, experiential learning, PERMA, psychological well-being.*

Abstrak. Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri yang disertai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Di sisi lain, remaja juga memasuki periode *storm and stress* yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk membantu remaja mengembangkan kesejahteraan psikologis secara optimal. Penelitian ini bertujuan melakukan validasi modul pelatihan “Berdaya” berbasis model PERMA untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja usia SMA. Hasil validitas isi menunjukkan validitas yang baik dengan skor koefisien Aiken’s V sebesar 0,85. Validasi fungsional dilakukan melalui uji coba awal dan uji efektivitas. Uji coba awal menunjukkan bahwa modul memiliki keterlaksanaan yang sangat baik. Selanjutnya, uji efektivitas menggunakan metode eksperimen kuasi pada 24 siswa SMA yang dibagi pada kelompok eksperimen (n=12) dan kelompok kontrol (n=12). Pengujian Mixed-Design ANOVA menunjukkan adanya efek interaksi waktu dan kelompok yang signifikan secara statistik dengan analisis *post-hoc* mengonfirmasi peningkatan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen pasca-intervensi yang bertahan hingga pengukuran follow-up, sementara kelompok kontrol cenderung stagnan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan “Berdaya” berpotensi mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis remaja usia SMA. Peningkatan tersebut dipicu oleh terjadinya pergeseran persepsi partisipan terhadap elemen PERMA selama pelatihan intensif, sehingga modul ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif program intervensi kelompok di lingkungan sekolah.

Keywords: *experiential learning, kesejahteraan psikologis, PERMA, pelatihan Berdaya, remaja*