

**PSIKOEDUKASI KEPADA ANAK-ANAK TENTANG BERSYUKUR (*GRATITUDE*)**

Siti Fatimah Azzahraa<sup>1</sup>, Ayu Aulia Rahmayanti<sup>2</sup>,  
Sabrina Zahwa<sup>3</sup>, Aura Nasywa Alifia<sup>4</sup>, Yomima Viena<sup>5</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,  
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Kota Bekasi, Indonesia  
Email: [202310515080@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515080@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>1</sup>  
[202310515082@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515082@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>  
[202310515057@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515057@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>3</sup>  
[202310515125@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515125@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>4</sup>

**ABSTRAK**

Psikoedukasi adalah suatu pendekatan dalam psikologi yang bertujuan untuk menyampaikan informasi, memberikan edukasi, serta meningkatkan pemahaman individu maupun kelompok terkait isu-isu kesehatan mental, emosional, dan perilaku. Kegiatan ini sebagai upaya dalam pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk menanamkan dan meningkatkan sikap bersyukur pada anak-anak dengan cara mengajak mereka menuliskan hal-hal yang mereka syukuri. Program ini melibatkan 10 anak berusia 8 hingga 14 tahun sebagai partisipan. Berdasarkan hasil dari kegiatan tersebut, diketahui bahwa kegiatan menuliskan rasa bersyukur memberikan dampak yang baik bagi anak-anak. Mereka bisa mengidentifikasi berbagai hal yang mereka syukuri dan menunjukkan pemahaman yang baik mengenai materi yang diajarkan.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Bersyukur, Anak-anak

**ABSTRACT**

*Psychoeducation is an approach in psychology that aims to convey information, provide education, and increase individual and group understanding of mental, emotional, and behavioral health issues. This activity is an effort in community service that aims to instill and improve the attitude of gratitude in children by inviting them to write down things they are grateful for. The program involved 10 children aged 8 to 14 years as participants. Based on the results of the activity, it was found that writing about gratitude had a positive impact on the children. They were able to identify things they were grateful for and showed a good understanding of the material taught.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Gratitude, Children*

**Article History**

Received: Juli 2025  
Reviewed: Juli 2025  
Published: Juli 2025

Plagirism Checker No  
234.KK.443  
Prefix DOI :  
**10.9765/Krepa.V218.3784**  
Plagirism Checker No 234  
Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Krepa.v1i2.365  
**Copyright : Author**  
**Publish by : Krepa**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**PENDAHULUAN**

Manusia senantiasa menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Sejak masa kelahiran hingga mencapai masa dewasa, terdapat serangkaian tugas perkembangan yang perlu diselesaikan agar dapat menjalani hidup dengan baik dan berhasil Papalia, Olds, & Feldman dalam (Listiyandini, R. A. 2016). Masa anak-anak merupakan fase terpenting dalam perkembangan untuk membentuk dasar kepribadian, emosi, dan sosial seseorang. Pada masa

itulah mereka mulai belajar untuk mengenali, memahami, dan mengekspresikan perasaan yang dimilikinya. Salah satu bentuk emosi positif yang penting untuk dimiliki oleh setiap anak adalah rasa syukur. Bersyukur merupakan salah satu aspek penting dalam hidup seseorang, sejalan dengan itu menurut Robert A. Emmons seorang peneliti dan profesor dalam bidang *gratitude* dari University of California mengungkapkan bahwa kegiatan bersyukur yang dilakukan secara konsisten maka akan memberikan banyak manfaat.

Rasa syukur memiliki kaitan dengan berbagai emosi yang bersifat positif. Sebaliknya, emosi negatif cenderung menimbulkan ketegangan serta rasa gelisah dalam kehidupan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat syukur tinggi cenderung merasakan lebih banyak kebahagiaan, harapan, kebanggaan, suasana hati yang positif, optimisme, kepuasan hidup, semangat, serta memiliki dimensi religiusitas dan spiritualitas yang lebih kuat. Selain itu, mereka juga dilaporkan mengalami tingkat depresi dan rasa iri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang bersyukur McCullough et al., 2002 dalam (Susanti, R., Dewi, Y. K., & Ayuwarningsih, R. 2020).

Dalam penelitiannya (Emmons, R. A., & Shelton, C. M. 2002, Emmons, 2004) ia menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat memberikan hasil yang positif dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial seseorang.

Melalui kegiatan psikoedukasi yang dilakukan oleh Mahasiswa Universitas Bhayangkara kepada anak-anak di Kp. Rawa Aren ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait rasa syukur dan membantu mereka untuk mengenali lebih dalam tentang makna bersyukur, ciri-ciri dari rasa bersyukur, dan fungsi bersyukur dalam hidup.

## KAJIAN TEORI

### 1. Psikoedukasi

Lukens dan McFarlane dalam (Hastuti dan Sahrani, 2018) menyatakan bahwa psikoedukasi adalah suatu tantangan besar dalam kehidupan, yang membantu peserta membangun sumber dukungan serta jaringan sosial untuk menghadapi tantangan tersebut, dan juga mengasah kemampuan *coping* untuk mengatasi rintangan yang ada, yang diterapkan melalui sebuah intervensi yang dapat dilakukan kepada individu, keluarga, dan kelompok yang berfokus pada pendidikan bagi pesertanya. Menurut Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), organisasi profesi psikologi utama di Indonesia, psikoedukasi adalah sebuah aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan/atau keterampilan guna mencegah atau mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan psikologis di dalam kelompok, komunitas, atau masyarakat. Definisi psikoedukasi memberikan penjelasan umum tentang konsep ini. Namun, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap tentang perannya, penting juga untuk melihat tujuan utama dari psikoedukasi itu.

Berdasarkan *Australian Institute of Professional Counsellors* (2014), psikoedukasi memiliki empat tujuan utama, yaitu:

1. *Information transfer*, yang berarti memberikan pengetahuan tentang gejala, penyebab, serta metode penyembuhan terkait isu psikologis tertentu kepada masyarakat, klien, atau keluarga klien.
2. *Emotional discharge*, yang bertujuan membantu individu yang menghadapi masalah psikologis untuk mengatasi situasi mereka dengan melampiaskan rasa frustrasi dan emosi akibat kebingungan atau ketidakpahaman dalam menangani isu psikologis.
3. *Support of a medication or other treatment*, yang berfungsi sebagai sarana edukasi untuk mendukung individu yang mengalami kesulitan psikologis.

4. *Assistance toward self-help*, yaitu edukasi yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi individu dalam memahami dan menghadapi masalah psikologis yang mereka hadapi.

Dalam penerapannya, psikoedukasi biasanya dibagi menjadi dua bentuk yang disesuaikan dengan kebutuhan dan konteks dari sasaran. Psikoedukasi dapat dilakukan dalam dua tipe. Pertama, melalui program pelatihan, yang bertujuan untuk memperbaiki mutu kehidupan seseorang. Kegiatan ini bisa diselenggarakan oleh universitas, Himpsi, organisasi, kelompok minat, praktik psikologi spesialis, atau lembaga lain yang mendapatkan izin dari Himpsi. Kedua, psikoedukasi tanpa pelatihan, yang dilakukan secara tidak langsung melalui distribusi leaflet, pamflet, iklan pelayanan masyarakat, atau cara lain yang memberikan informasi mengenai isu-isu atau masalah yang muncul di masyarakat. Psikolog atau ilmuwan psikologi yang memahami teknik psikoedukasi dan masalah yang dihadapi oleh masyarakat atau komunitas dapat melaksanakan psikoedukasi tanpa adanya pelatihan.

## 2. Bersyukur (*Gratitude*)

Menurut Peterson, C. dan Seligman (2004), *gratitude* adalah perasaan bahagia dan berterima kasih atas hadiah yang diberikan, baik itu tindakan baik dari orang lain maupun saat-saat keberuntungan yang diperoleh melalui keindahan alam. Emmons dan McCullough (2003) mendefinisikan *gratitude* sebagai suatu konsep yang mencakup emosi, sikap, pandangan moral, kebiasaan, karakter, dan reaksi terhadap situasi tertentu. Rasa syukur mencerminkan individu yang berpikir positif dan mengubah kehidupannya menjadi lebih baik. Wood dan Geraghty (2010) menjelaskan bahwa *gratitude* adalah sebuah kecenderungan dalam disposisi, yang diartikan sebagai karakter kepribadian. *Gratitude* diungkapkan sebagai bagian dari cara hidup yang lebih luas yang mengarah pada perhatian dan penghargaan terhadap hal-hal positif di sekitar. Selain itu, Lambert (2009) menambahkan bahwa disposisi terhadap rasa syukur yang lebih tinggi meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melihat hidupnya dengan cara yang positif, yang pada akhirnya memengaruhi cara orang tersebut menginterpretasikan pengalaman hidupnya secara positif.

Setelah memahami arti dan konsep *gratitude* dari berbagai perspektif para ahli, penting juga untuk mengenali aspek-aspek utama yang membentuk pengalaman bersyukur pada individu. Aspek-aspek ini berguna untuk memahami bagaimana rasa syukur muncul serta dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Aspek-aspek *gratitude* terdiri dari empat elemen utama. Pertama, Intensitas, yaitu ketika seseorang merasa syukur, mereka akan mengalami rasa syukur yang lebih mendalam saat menghadapi peristiwa yang positif. Kedua, Frekuensi, di mana individu yang memiliki rasa syukur akan merasakan perasaan tersebut secara teratur setiap harinya, dan hal ini bisa mendorong serta mempertahankan tindakan dan perilaku yang baik. Ketiga, span atau rentang, mencakup jumlah kejadian dalam hidup yang dianggap berharga, seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan banyak kelebihan lainnya. Terakhir, *density* atau kepadatan, yaitu elemen yang berhubungan dengan sejauh mana seseorang menghargai orang-orang dalam hidup mereka, termasuk orang tua, teman, dan anggota keluarga (McCullough dkk, 2001).

Selain aspek-aspek utama yang membentuk *gratitude*, terdapat pula berbagai faktor yang memengaruhi berkembangnya rasa syukur dalam diri seseorang. Menurut McGrath dan Niemiec (2019), terdapat empat faktor yang memengaruhi rasa syukur: kepribadian, kognitif, sosial, dan lingkungan. Faktor kepribadian berkaitan dengan sifat

individu, di mana seseorang lebih cenderung untuk melihat sisi positif dalam hidup dan tidak mudah merasa cemas atau tertekan. Selanjutnya, faktor kognitif berhubungan dengan cara pandang seseorang. Mereka yang mudah bersyukur biasanya lebih fokus pada hal-hal baik dalam diri mereka, mengaitkan keberhasilan dengan usaha yang dilakukan, serta membandingkan diri dengan mereka yang memiliki nasib kurang baik. Faktor ketiga adalah sosial. Hubungan yang baik dan dukungan dari lingkungan sosial, serta keterlibatan dalam komunitas, dapat memperkuat rasa syukur. Faktor keempat, atau kondisi lingkungan, adalah faktor yang terakhir. Lingkungan yang aman, stabil, memiliki akses ke sumber daya, serta keindahan alam dapat menjadi faktor pendukung dalam menumbuhkan rasa syukur.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara memberikan psikoedukasi kepada anak-anak di Kp. Rawa Aren Rt.02, Rw.022 sebanyak 10 orang dengan topik bersyukur (*gratitude*) yang mencakup pengertian bersyukur, ciri-ciri bersyukur, dan fungsi dari bersyukur. Adapun pelaksanaan psikoedukasi dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

Topik	Tujuan	Metode
Definisi bersyukur	Memberikan pemahaman tentang apa itu bersyukur dan contohnya dalam kehidupan sehari-hari	Presentasi, tanya jawab
Ciri-ciri bersyukur	Memberikan pemahaman terkait karakteristik dari bersyukur	Presentasi
Fungsi bersyukur	Memberikan pemahaman mengenai fungsi dari bersyukur	Presentasi

Tabel 1. Pelaksanaan Psikoedukasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Setiap tahapan akan dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Sebelum melaksanakan kegiatan psikoedukasi, anggota pelaksana melakukan tahap persiapan terlebih dahulu. Pada tahap ini, kami mengundang anak-anak yang diharapkan berpartisipasi untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi. Kami menggunakan pendekatan langsung dan tidak terlalu formal agar anak-anak merasa nyaman dan berminat untuk ikut serta. Selain itu, kami juga menjelaskan kepada orang tua anak-anak tentang tujuan dan maksud kegiatan secara informal. Orang tua memberikan izin secara lisan sebagai tanda persetujuan mereka untuk melibatkan anak mereka dalam kegiatan tersebut. Anggota pelaksana juga mempersiapkan sejumlah peralatan yang akan dipakai selama acara. Berbagai alat tulis seperti kertas origami dan pulpen disediakan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

#### a. Pembuka Psikoedukasi

Kegiatan dimulai dengan sesi pembuka yang dipimpin oleh anggota tim pelaksana. Pada tahap ini, setiap anggota tim memperkenalkan diri satu per satu kepada para peserta, dengan harapan menciptakan suasana yang lebih akrab dan nyaman. Selanjutnya, diadakan kegiatan perkenalan yang disebut “Tepuk Bersyukur,” yang dirancang untuk menarik perhatian anak-anak dan menciptakan suasana yang menyenangkan. Aktivitas ini cukup efektif dalam menciptakan kenyamanan dan membantu anak-anak merasa lebih santai sebelum memasuki materi utama. Setelah sesi *ice breaking*, kegiatan berlanjut dengan pengenalan dari masing-masing partisipan. Setiap anak diminta untuk menyebutkan nama dan usia mereka satu per satu. Sesi ini ditujukan untuk memperkuat rasa saling mengenal di antara peserta.

b. Penyampaian Materi Psikoedukasi

Pada tahap ini, anggota pelaksana memberikan materi kepada para partisipan dan mulai menjelaskan isi materi secara bertahap. Materi yang disampaikan berfokus pada topik bersyukur (*gratitude*), yang disusun secara sederhana dan disesuaikan dengan usia serta pemahaman anak-anak. Penjelasan dimulai dari definisi bersyukur, yaitu sikap menghargai dan berterima kasih atas hal-hal baik yang dimiliki atau dialami. Selanjutnya, dijelaskan pula alasan mengapa kita perlu bersyukur, seperti agar kita menjadi lebih bahagia, tidak mudah iri. Setelah itu, anak-anak dikenalkan pada berbagai manfaat dari sikap bersyukur, seperti membuat hati lebih tenang, menjaga hubungan baik dengan orang lain, serta membantu berpikir positif. Pemateri juga memberikan beberapa contoh sederhana dari sikap bersyukur dalam kehidupan sehari-hari, misalnya berterima kasih kepada orang tua, guru, atau teman, bersyukur atas makanan yang dimakan, serta mensyukuri pencapaian mereka. Setelah materi disampaikan, pembicara memulai sesi tanya jawab dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada anak-anak, seperti “Siapa yang hari ini udah merasa bersyukur?”, “Apa yang kalian syukuri pada hari ini?”, “Siapa yang udah ngerti sama arti dari bersyukur?”. Anak-anak bersemangat memberikan jawaban dan menceritakan pengalaman mereka.

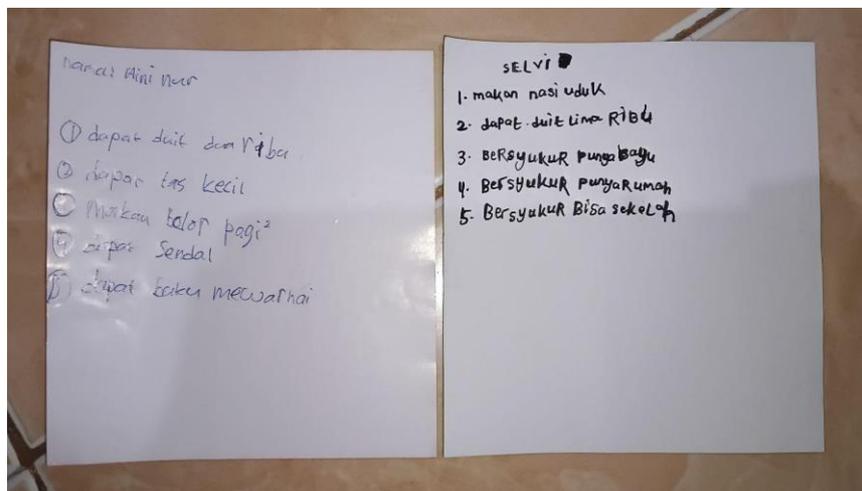
3. Terminasi

a. Kotak Syukur

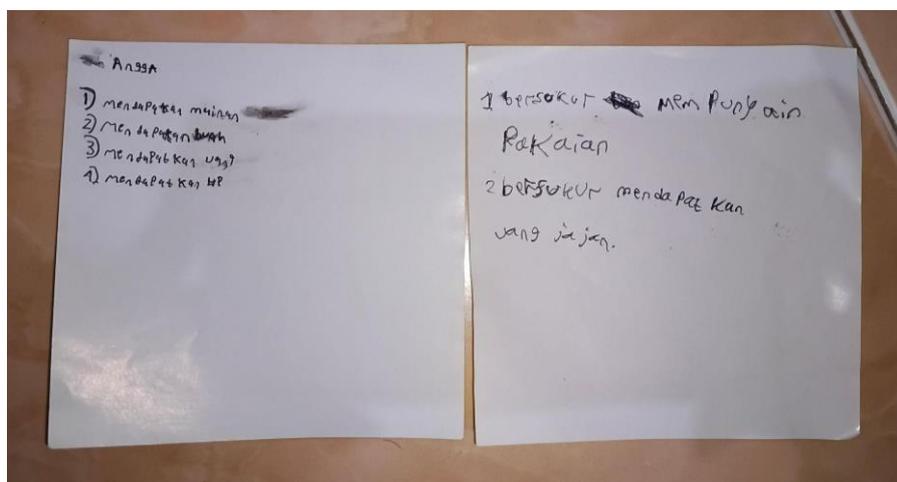
Pada sesi terakhir, masing-masing anak diberikan media tulis berupa kertas origami dan pulpen. Anak-anak kemudian diminta untuk menuliskan hal-hal yang mereka syukuri dalam kehidupan. Hal ini bertujuan untuk mendorong anak-anak agar lebih menghargai setiap momen dalam hidup mereka. Kegiatan ini memberikan kebebasan kepada anak dalam mengeksplorasi berbagai momen di kehidupan mereka, baik peristiwa yang telah lama terjadi, baru saja terjadi, maupun yang sedang berlangsung. Setelah seluruh partisipan selesai mengisi ‘kertas syukur’, kertas-kertas tersebut dikumpulkan dan dimasukkan dalam *paper bag* yang diberi label sebagai ‘kotak syukur’. Setelah seluruh kertas origami disimpan dalam kotak syukur, anggota pelaksana memilih secara acak satu partisipan untuk membacakan jawabannya di depan. Di samping itu, terdapat satu partisipan lain yang secara sukarela mengajukan diri untuk membacakan jawabannya.



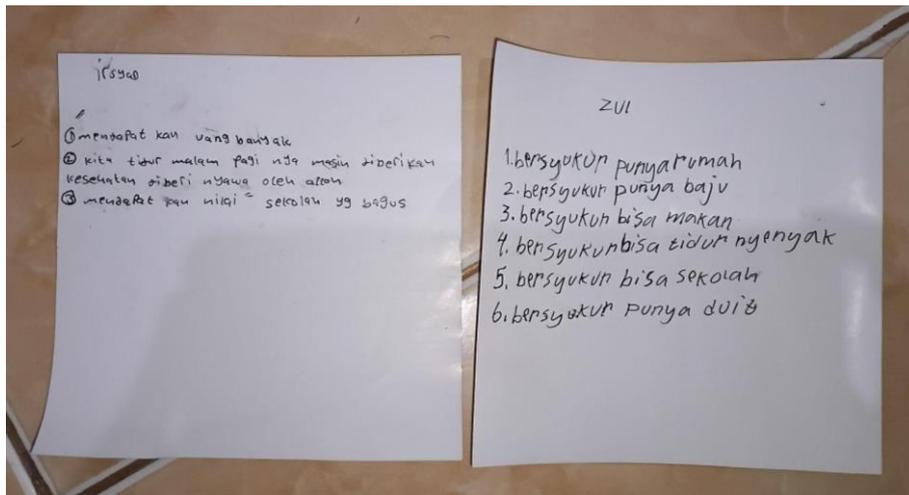
Gambar 1. Kotak Syukur



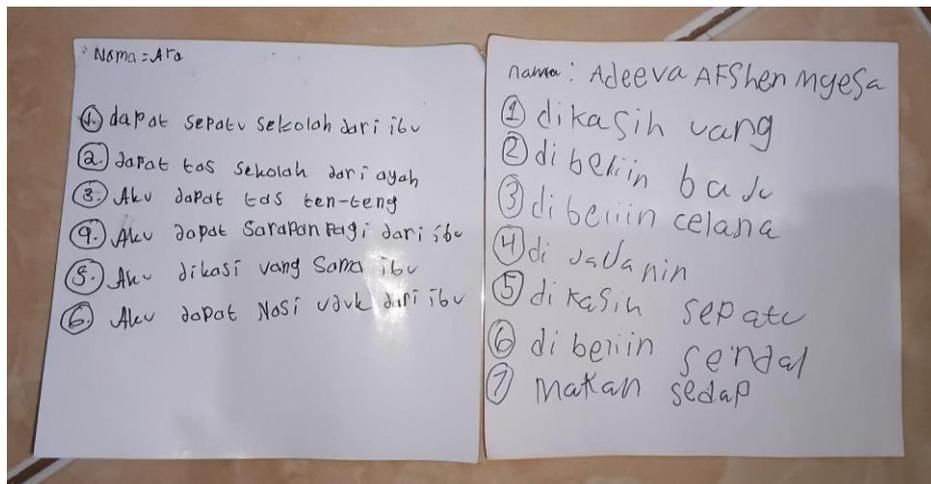
Gambar 2. Jawaban Partisipan Bernama Aini dan Selvi



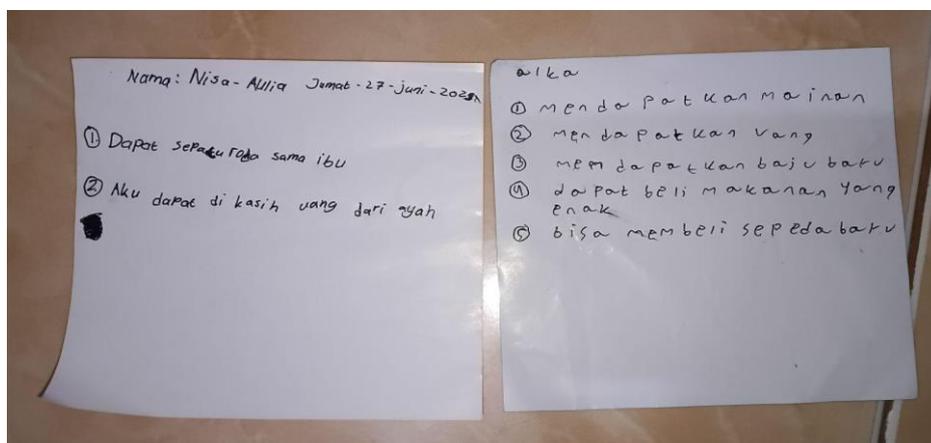
Gambar 3. Jawaban Partisipan Bernama Angga dan Alfi



Gambar 4. Jawaban Partisipan Bernama Irsyad dan Zul



Gambar 5. Jawaban Partisipan Bernama Ara dan Adeeva



Gambar 6. Jawaban Partisipan Bernama Nisa dan Alka

Pada saat ini, para pelaksana menyelesaikan kegiatan dengan mengulang inti dari materi yang telah diajarkan, serta memastikan bahwa anak-anak mengerti konsep rasa syukur. Pemateri memberikan beberapa pertanyaan sederhana sebagai refleksi, seperti "Jadi apa yang kalian pahami tentang bersyukur?" untuk menguatkan pemahaman anak-anak tentang materi yang disampaikan. Sebagai akhir dari kegiatan ditutup dengan Tepuk Bersyukur, yang juga telah dilakukan sebelumnya. Aktivitas ini diulang sebagai cara untuk mengakhiri sesi dalam suasana yang positif, menyenangkan, dan memberikan kesan yang mendalam bagi anak-anak

## KESIMPULAN

Pelaksanaan psikoedukasi di Kp. Rawa Aren ini memberikan dampak positif bagi anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini. Anak-anak diberikan pengetahuan terkait dengan makna bersyukur, fungsi dari bersyukur, dan ciri-ciri dari rasa bersyukur itu sendiri. Mereka terlihat begitu semangat dan memberikan sikap yang baik ketika presentasi berlangsung di mana anak-anak aktif dalam menjawab pertanyaan dan berani untuk mengekspresikan apa yang mereka ketahui tentang rasa bersyukur. Hal tersebut dapat terlihat saat berada di tahap pelaksanaan di mana anak-anak diberikan pulpen dan selembar kertas origami lalu menuliskan hal-hal yang membuat mereka bersyukur. Harapan dari pelaksanaan psikoedukasi ini adalah memberikan pengetahuan tentang bersyukur kepada anak-anak agar mereka senantiasa menerapkan rasa bersyukur dalam kehidupan mereka, serta mereka diberikan pemahaman bahwa rasa syukur dapat dirasakan tidak hanya melalui hal-hal besar, tetapi hal-hal kecil yang membuat mereka senang dan bahagia juga termasuk ke dalam hal yang dapat kita syukuri. Selain itu, harapan lainnya adalah pengetahuan yang telah diberikan dapat memberikan manfaat yang baik terhadap anak-anak tersebut sehingga mereka dapat tumbuh menjadi pribadi yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Emmons RA, McCullough ME. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol* 2003;84:377-89.
- Hastuti, R., & Sahrani, R. (2018) 'Psikoedukasi Strategi Mengelola Kelas Bagi Guru DI Sekolah Dasar', *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, p. 22.
- Lambert, N, M.; Graham, S.M.; Fincham, F.D.; Stillman, T.F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *J. Pocitive. Psychology*, 4, 461-470.
- Listiyandini, R. A. (2016). Tangguh karena bersyukur: bersyukur sebagai afek moral yang dapat memprediksi resiliensi generasi muda. In *Seminar Nasional Dan Call for Paper: Improving Moral Integrity Based on Family* (Vol. 1).
- McCullough, Michael E., Robert A. Emmons, Shelley D. Kilpatrick, and David B. Larson. "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127, no. 2 (2001): 249-66. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McGrath, R. E., & Niemiec, R. M. (2019). Advance Praise for The Power of Character Strengths. 297
- Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (2004). *Character, Strength, and Virtues: A Handbook & Classification*. Oxford University Press.
- Psychoeducation : Definition , Goals and Methods The goals The history and research findings. (2014). Australian Institute of Professional Consellers. <https://www.aipc.net.au/articles/psychoeducation-definition-goals-and-methods/>

Susanti, R., Dewi, Y. K., & Ayuwarningsih, R. (2020). Psikoedukasi Kebersyukuran Kepada Tuhan. *ALTRUIS: Journal of Community Services*, 1(1), 25-38.

Wood, A.M., Froh, J.J., Geraghty, A.W. (2010) Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical. Psychology*. 30, 890-905.