

## PSIKOEDUKASI : "BAHAGIA VERSIKU" PSIKOEDUKASI KEBAHAGIAAN MELALUI EKSPRESI DIRI DAN EMPATI PADA REMAJA.

Adelia Ananda Putri, Caroline Maryam Wijaya, Risma Ayu Sulistyowati, Tasya Noviany, Yomima Vienna Yuliana

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email : [202310515005@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515005@mhs.ubharajaya.ac.id)  
[202310515021@mhs.ubhrajaya.ac.id](mailto:202310515021@mhs.ubhrajaya.ac.id)  
[202310515008@mhs.ubhrajaya.ac.id](mailto:202310515008@mhs.ubhrajaya.ac.id)  
[202310515044@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515044@mhs.ubharajaya.ac.id)  
[yomima.vienna@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:yomima.vienna@dsn.ubharajaya.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi bertema "Bahagia Versiku" sebagai upaya meningkatkan kebahagiaan dan empati pada remaja melalui ekspresi diri. Psikoedukasi dilaksanakan di sekolah Madrasah Ibtidaiyah di kabupaten X dengan melibatkan 14 siswa sebagai partisipan. Kegiatan terdiri dari pemberian materi, aktivitas menggambar mengenai kebahagiaan pribadi, serta kegiatan bercerita dengan gambar teman. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatif, dokumentasi, catatan lapangan, dan wawancara informal. Hasil menunjukkan bahwa siswa mampu mengidentifikasi sumber kebahagiaan yang bersifat sederhana dan bermakna. Selain itu, aktivitas bertukar cerita mendorong terbentuknya empati dan penerimaan terhadap perspektif orang lain. Kegiatan ini memberikan ruang refleksi yang positif dan memperkuat koneksi sosial antar peserta. Psikoedukasi dengan pendekatan ekspresif terbukti efektif dalam membantu remaja memahami dan menumbuhkan kebahagiaan serta empati.

**Kata kunci:** Psikoedukasi, kebahagiaan, remaja, empati, ekspresi diri

### ABSTRACT

*This study aims to describe the implementation of a psychoeducation program entitled "My Version of Happiness" as an effort to enhance happiness and empathy among adolescents through self-expression. This psychoeducational program was implemented at a Madrasah Ibtidaiyah located in Kabupaten X, with 14 students participating in the activity. The activities included a brief material session, drawing about personal sources of happiness, and a storytelling activity based on their peers' drawings. This research employed a descriptive qualitative method, with data collected through participatory observation,*

### Article History

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

Plagiarism Checker No  
234.KK.443  
Prefix DOI :  
**10.9765/Krepa.V218.3784**

Plagiarism 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/)

*documentation, field notes, and informal interviews. The results show that students were able to identify simple and meaningful sources of happiness. In addition, the peer storytelling activity promoted empathy and acceptance of different perspectives. This program offered a reflective and positive space that strengthened social connections among students. Expressive-based psychoeducation proved effective in helping adolescents understand and cultivate both happiness and empathy.*

**Keywords:** *Psychoeducation, happiness, adolescents, empathy, self-expression*

## PENDAHULUAN

Remaja memerlukan kebahagiaan agar bisa mendukungnya melalui periode peralihan. Salah satu aspek yang menjadi penyebab kebahagiaan remaja adalah hubungan sosial (Primasari & Yuniarti, 2012). Kebahagiaan merupakan suatu konsep yang menggambarkan kondisi individu ketika mengarahkan perasaannya pada sesuatu yang positif dan memanfaatkan karakter positif yang dimiliki untuk memaknai peristiwa yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari (Seligman, 2005). Menjadi bahagia sudah menjadi sesuatu yang penting bagi mayoritas orang, dan telah di temukan bahwa kebahagiaan menjadi tujuan yang sangat berharga (Diener, 2000). Banyak cara dilakukan orang agar dapat mencapai kebahagiaan. Tidak hanya dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya sendiri. Arti kata bahagia berbeda dengan kata senang. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Merasa bahagia adalah dasar pengalaman manusia, dan kebanyakan orang merasa bahagia di sebagian besar waktunya (Diener & Diener, 1996). Bahagia itu sendiri ialah derajat penilaian individual terhadap keseluruhan kualitas hidupnya secara subjektif, remaja yang mempunyai tingkat kesehatan mental tinggi akan mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi, sebaliknya jika remaja mempunyai masalah dalam kesehatan mental, maka akan mempunyai tingkat kebahagiaan yang rendah atau merasa tidak bahagia. (Veenhoven, 2015)

Kemampuan untuk berempati adalah kemampuan untuk merasakan bagaimana perasaan orang lain, semakin dalam rasa empati yang dimiliki, maka semakin tinggi pula rasa hormat dan sopan santun terhadap sesama remaja yang mampu mengekspresikan diri secara positif dan mengembangkan empati cenderung lebih mampu membangun hubungan sosial yang sehat dan merasakan kebahagiaan yang lebih bermakna. Hubungan interpersonal yang baik dengan orang-orang signifikan seperti keluarga dan teman juga menjadi faktor utama dalam kebahagiaan remaja. Dalam budaya kolektif seperti Indonesia, harmoni sosial melalui empati dan dukungan sosial sangat berperan dalam membentuk kebahagiaan remaja (Smith, 2006). Empati adalah kondisi mental yang memungkinkan remaja merasakan dirinya dalam situasi, emosi, atau pikiran yang serupa dengan individu lain (Ang & Goh, 2010). Hurlock (1999:118) menyatakan bahwa empati merupakan kapasitas individu untuk memahami perasaan dan emosi orang lain serta kemampuan untuk membayangkan diri dalam posisi orang lain. Empati dalam diri seseorang, dapat menggerakkan perasaan. Empati adalah inti dari emosi moral yang membantu remaja dalam memahami perasaan orang lain (Poulou, 2015).

Kegiatan psikoedukasi dapat membuat anak lebih mudah menerima hal positif, menyadari bahwa mereka dapat menerima banyak kebaikan, dan meningkatkan motivasi mereka untuk berbuat baik dengan beradaptasi dengan lingkungannya (Aulia & Panjaitan, 2019).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif deskriptif yang melibatkan psikoedukasi partisipatif yang bertujuan untuk menggambarkan proses dan hasil psikoedukasi yang bertema kebahagiaan yang melibatkan anak-anak SMP yang berpartisipasi dalam kegiatan. Metode psikoedukasi ini dipilih karena memungkinkan hubungan langsung antara aspek psikologis dan edukatif melalui pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Kegiatan ini diadakan di sekolah Madrasah Ibtidaiyah di kabupaten X dengan 14 siswa dipilih secara acak berdasarkan kesiapan dan ketersediaan mereka untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi. Kegiatan ini dilakukan dalam dua kelompok fasilitator mahasiswa, dengan setiap kelompok diberi tugas yang berbeda.

## **TEMPAT DAN WAKTU**

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Madrasah Ibtidaiyah di Kabupaten X  
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Jumat, 27 juni 2025.

## **METODE KEGIATAN**

Kelompok 1 bertugas memaparkan materi mengenai konsep dasar kebahagiaan sedangkan kelompok 2 sebagai peneliti bertugas merancang dan memfasilitasi praktik psikoedukasi melalui kegiatan ekspresif dan reflektif. Desain kegiatan edukasi ini dirancang dalam durasi 60 menit terdiri dari lima tahap yaitu :

### **1. Pembukaan materi**

Kegiatan dibuka dengan salam dan perkenalan anggota dan juga menyampaikan tujuan kegiatan.

### **2. Pengantar materi**

Disampaikan oleh kelompok 1 sekitar 5-10 menit, memberikan pemahaman dasar kebahagiaan, siswa diminta menyebutkan hal hal yang membuat mereka Bahagia dan diberikan pemahaman bahwa kebahagiaan bukan hanya tentang kesenangan tapi juga perasaan cinta, Syukur dan bermakna.

### **3. Kegiatan inti siswa diminta menggambar “ Bahagian versiku”**

Siswa diminta menggambarkan tiga hal yang membuat mereka Bahagia dan menuliskan dengan kalimat sederhana “ aku Bahagia karena..” fasilitator memberikan kertas, alat gambar dan mendampingi selama kegiatan. Kegiatan ini bertujuan melatih ekspresi emosi secara visual dan mengali pengalaman Bahagia mereka masing masing.

### **4. Ice breaking : “Gambar temanku, ceritaku”**

Setelah menggambar siswa diminta untuk bertukar hasil gambar mereka dengan teman sebelahnya, setelah itu meeka diminta menebak dan menceritakan apa yang membuat

temannya merasa Bahagia. Setelah itu, pemilik gambar diminta untuk menjelaskan. Kegiatan ini dapat mendorong empati, keterampilan sosial dan penerimaan terhadap perbedaan perspektif.

Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui beberapa cara yaitu :

1. Observasi partisipatif fasilitator mengamati ekspresi, keterlibatan dan interaksi siswa selama kegiatan berlangsung.
2. Dokumentasi hasil karya yaitu gambar dan kalimat yang ditulis siswa didokumentasikan sebagai data kualitatif
3. Catatan lapangan fasilitator mencatat respon spontan dan interaksi sosial
4. Wawancara informal dilakukan secara singkat kepada beberapa siswa untuk memperoleh tanggapan langsung tentang pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan langkah :

1. Mengorganisir data hasil observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi
2. Mengidentifikasi tema tema dari ekspresi kebahagiaan dan interaksi siswa
3. Menafsirkan hasil dengan mengacu pada teori kebahagiaan (seligman), teori empati (Goleman), dan teori seni ekspresif (Malchiodi0
4. Penyusunan narasi deskriptif yang menggambarkan efektivitas kegiatan dan dampak terhadap siswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil psikoedukasi dan observasi pada anak-anak smp, diketahui bahwa kebahagiaan menjadi tujuan setiap orang dalam menjalankan hidupnya, walaupun makna kebahagiaan bagi setiap individu berbeda satu sama lain. Kebahagiaan dapat dapat diwujudkan dari hal-hal sederhana yang memberikan kebermaknaan, melalui psikoedukasi yang sudah diterapkan, anak-anak diajarkan untuk menggali lebih dalam tentang makna kebahagiaan didalam hidupnya. Kebahagiaan dianggap sebagai bentuk dari kesempurnaan hidup, sehingga banyak individu berupaya untuk mencapainya. Menurut Rahardjo (2007), kebahagiaan adalah emosi positif yang memiliki makna paling mendalam.

### Pemaparan Materi

Pada tahap pemaparan, anggota sedikit mengulas materi tentang kebahagiaan dan kebermaknaan. Kebahagiaan dapat dimaknai sebagai sejauh mana seseorang merasa bahwa kehidupannya saat ini memiliki kualitas yang positif, atau dengan kata lain, sejauh mana ia merasa puas dan menyukai kehidupannya (Veenhoven, 1997). Karena setiap individu memiliki sudut pandang yang berbeda dalam menilai kebahagiaan, maka konsep ini sering disebut

sebagai subjective well-being. Hal ini menunjukkan bahwa makna dan ukuran kebahagiaan bersifat pribadi dan tidak sama bagi setiap orang.



## Kegiatan Menggambar Dengan Tema “Bahagia versiku”

Pada kegiatan inti ini anak-anak diminta untuk mengekspresikan bentuk kebahagiaannya melalui media gambar. Gambar merupakan salah satu sarana efektif untuk menyampaikan informasi. Menggambar adalah bentuk pernyataan dari pikiran, perasaan, dan kepribadian seseorang. Media gambar merupakan alat bantu visual yang mampu memadukan fakta dan gagasan secara kuat dan jelas melalui kombinasi kata-kata dan ilustrasi. Media ini berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan sekaligus sumber informasi bagi penerima.

Dalam kegiatan pembelajaran, guru dapat memanfaatkan media gambar secara efektif dan efisien karena mampu membangkitkan motivasi belajar serta meningkatkan ketertarikan siswa terhadap materi (Mirnawati, 2020). Melalui kegiatan menggambar dengan tema “Bahagia Versiku”, anak-anak diharapkan dapat menyalurkan perasaan dan gagasan mereka tentang makna kebahagiaan dalam kehidupan. Aktivitas ini bukan hanya melatih kreativitas, tetapi juga menjadi ruang ekspresi diri yang mendalam untuk memperkuat aspek emosional dan karakter positif pada diri anak.



## Bercerita Dengan Tema “Gambar temanku, ceritaku”

Pada tahap ini, setelah anak-anak mengekspresikan perasaan mereka melalui media gambar, kegiatan dilanjutkan dengan saling bertukar cerita bersama teman. Setiap anak menukar lembar gambar miliknya dengan gambar milik temannya, lalu menceritakan isi gambar tersebut seolah-olah itu adalah miliknya sendiri. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih empati dan kemampuan berkomunikasi anak melalui pemahaman dan penyampaian cerita berdasarkan karya temannya.

Hal ini sejalan dengan teori empati yaitu Empati merupakan bentuk kepedulian dan simpati terhadap orang lain, terutama dalam hal merasakan pengalaman mereka atau ikut merasakan penderitaan yang mereka alami secara tidak langsung (Sears dalam Asih & Pratiwi, 2010). Menurut Hurlock (dalam Asih & Pratiwi, 2010), empati juga dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk membayangkan diri berada pada posisi orang lain, sehingga perasaan orang tersebut seolah menjadi bagian dari diri kita sendiri.



## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi bertema “Bahagia Versiku” menunjukkan bahwa pendekatan ekspresif dan partisipatif dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu remaja mengenali serta mengekspresikan makna kebahagiaan secara lebih dalam dan personal. Melalui media gambar dan aktivitas interaktif seperti bertukar cerita dengan teman, siswa mampu menggali pengalaman bermakna yang membuat mereka merasa bahagia, sekaligus melatih kemampuan empati dan pemahaman terhadap perspektif orang lain. Kebahagiaan yang diekspresikan tidak hanya berasal dari hal-hal besar, tetapi justru banyak ditemukan dari hal sederhana seperti waktu bersama keluarga, persahabatan, hobi, atau momen-momen kecil yang penuh makna.

Dari hasil observasi dan catatan fasilitator, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kesadaran emosional siswa, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial dan koneksi interpersonal mereka. Aktivitas kreatif yang melibatkan emosi dan refleksi diri ternyata mampu menciptakan suasana pembelajaran yang positif, menyenangkan, dan membekas secara psikologis.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kegiatan psikoedukasi seperti ini dapat diterapkan secara rutin dalam konteks sekolah sebagai bagian dari program pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa. Pihak sekolah, terutama guru BK dan wali kelas, diharapkan dapat menjadi pendamping dalam memfasilitasi ekspresi emosi siswa secara positif dan suportif. Selain itu, pengembangan metode ekspresif lain seperti menulis, bermain peran, atau diskusi kelompok juga perlu dipertimbangkan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan dan gaya belajar siswa yang beragam. Evaluasi berkala terhadap dampak jangka panjang kegiatan juga penting dilakukan untuk menilai efektivitas serta mengarahkan perbaikan program. Dengan demikian, psikoedukasi dapat menjadi wadah yang bermakna untuk membentuk remaja yang lebih bahagia, berempati, dan memiliki ketahanan emosional yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Fantazilu, I. F., & Nurchayati, N. (2022). EVERYONE DESERVES TO BE HAPPY: STUDI FENOMENOLOGI TENTANG KEBAHAGIAAN PADA ORANG MISKIN KOTA. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 65-78.

Matheos, M. O. (2017). Faktor-Faktor Determinan Kebahagiaan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada PT. Bank Bukopin Tbk. Cabang Manado. *Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen*, 5(4).

Lana, M. C. D., & Indrawati, K. R. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95-108.

Nursyahrurahmah, N. (2018). Hubungan antara kualitas persahabatan dan empati dengan kebahagiaan pada mahasiswa bima. *Ecopsy*, 5(2), 88-93.

Safarina, N. A., Pratama, M. F. J., Azlia, N. A., Purba, I. A., Ginting, N. T., Sari, M. P., ... & Namyra, S. (2024). PSIKOEDUKASI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING UNTUK MEMBANGUN HUBUNGAN POSITIF DALAM MENGATASI PERSELISIHAN ANTAR TEMAN YANG DAPAT MEMICU PERUNDUNGAN. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 7(4), 268-273.

Amalia, R. (2019). Empati sebagai dasar kepribadian konselor. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 1(1), 56-58. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Inka. (2023). Peningkatan kemampuan berbicara melalui media bergambar pada anak. *Jurnal Pendidikan Edukasi Anak*, 2(1), 122-131. Universitas Muhammadiyah Palopo.

Sulastri, T., & Kusuma, P. (2022). Makna kebahagiaan pada Generasi Z. *Indonesian Journal of Social and Educational Studies*, 2(2), 183-190.