

KEBAHAGIAAN SEJATI BUKAN SEKEDAR KESENANGAN SESAAT: BAGAIMANA PELAMPIASAN EMOSI SECARA POSITIF

Adinda Rokhimatul Fatikhah¹, Agrefina Damayanti Siahaan², Dimas Elfian Nazar Nur³,
Dona Sephia Selawati⁴, Nur Haliza Putri Rahmad⁵

Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202310515011@mhs.ubharajaya.ac.id , 202310515001@mhs.ubharajaya.ac.id ,
202310515025@mhs.ubharajaya.ac.id , 202310515014@mhs.ubharajaya.ac.id ,
202310515002@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study aims to explore the effectiveness of a psychoeducation program titled "True Happiness Is Not Just Instant Pleasure: How to Positively Channel Emotions?" in enhancing students' understanding of authentic happiness and healthy emotional regulation strategies. The psychoeducational activity was conducted at SMAN 2 Tambun Utara on May 19, 2025, involving 25 eleventh-grade students. Employing a descriptive-quantitative approach with a pre-experimental design (pre-test and post-test), the study utilized qualitative semantic analysis to evaluate conceptual changes in students' responses before and after the intervention.

The results indicated a significant increase in the number of responses categorized as "Accurate," particularly in the understanding of the distinction between hedonic pleasure and eudaimonic well-being, as well as in the application of positive emotion regulation strategies such as journaling, engaging in art, and open communication. A substantial decrease in "Inaccurate" answers highlighted a reduction in misconceptions after the session. Beyond cognitive gains, the intervention also fostered a reflective and responsible mindset toward emotional well-being. This psychoeducation proved effective not only in delivering theoretical knowledge but also in promoting behavioral foundations that support long-term psychological well-being. Therefore, similar programs are recommended to be integrated into ongoing student mental health development initiatives, involving teachers and parents to ensure consistency and reinforcement of the values introduced.

Keywords: eudaimonic well-being, true happiness, emotion regulation, psychoeducation, adolescents, positive coping, psychological well-being

Abstrak

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas program psikoedukasi bertema "Kebahagiaan Sejati Bukan Sekedar Kesenangan Sesaat: Bagaimana Pelampiasan Emosi Secara Positif?" dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep kebahagiaan sejati dan strategi regulasi emosi yang sehat. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di SMAN 2 Tambun Utara pada tanggal 19 Mei 2025,

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

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

dengan melibatkan 25 siswa kelas XI. Menggunakan pendekatan kuantitatif-deskriptif dengan desain pra-eksperimen (pre-test dan post-test), serta analisis semantik kualitatif, penelitian ini mengevaluasi perubahan pemahaman siswa sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas jawaban siswa yang dikategorikan sebagai “Tepat”, khususnya dalam memahami perbedaan antara kesenangan sesaat (hedonia) dan kebahagiaan sejati (eudaimonia), serta strategi pelampiasan emosi yang konstruktif seperti journaling, seni, dan komunikasi terbuka. Penurunan drastis pada jawaban “Tidak Tepat” mengindikasikan berkurangnya miskonsepsi siswa setelah mengikuti psikoedukasi. Selain peningkatan kognitif, intervensi ini juga membentuk perubahan pola pikir dan kesadaran emosional siswa yang lebih reflektif dan bertanggung jawab. Psikoedukasi ini terbukti tidak hanya memberikan informasi teoritis, tetapi juga membangun landasan perilaku yang mendukung kesejahteraan jangka panjang. Oleh karena itu, program serupa disarankan untuk dijadikan bagian dari pembinaan mental berkelanjutan di lingkungan sekolah dengan melibatkan peran aktif guru dan orang tua.

Kata Kunci: *kebahagiaan sejati, eudaimonia, pelampiasan emosi, psikoedukasi, remaja, regulasi emosi, kesejahteraan psikologis*

1. Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan salah satu aspek utama dalam kehidupan manusia yang telah lama menjadi fokus perhatian dalam psikologi positif. Namun, terdapat perbedaan mendasar antara kebahagiaan sejati (eudaimonic well-being) dan kesenangan sesaat (hedonic well-being). Menurut *Ryan dan Deci (2001)*, kebahagiaan sejati bukan sekadar pengalaman kesenangan yang bersifat sementara, tetapi lebih pada pemenuhan makna hidup, aktualisasi diri, serta keseimbangan emosional jangka panjang. Pendekatan eudaimonik menekankan pada pertumbuhan pribadi dan hidup yang selaras dengan nilai-nilai intrinsik, dibandingkan dengan pencarian kepuasan instan yang seringkali bersifat superfisial dan tidak berkelanjutan.

Aristoteles, dalam karya klasiknya *Nicomachean Ethics*, membedakan antara kesenangan sesaat (hedonia) dan kebahagiaan sejati (eudaimonia). Menurut Aristoteles (384-322 SM), eudaimonia bukanlah sekadar perolehan kesenangan indrawi, melainkan kondisi kehidupan yang dijalani secara bermakna, selaras dengan kebajikan (aretê), dan aktualisasi potensi diri secara optimal (*Aristoteles, dalam Kraut, 2018*). Kebahagiaan sejati, menurutnya, tidak bersifat pasif atau reaktif, melainkan merupakan hasil dari tindakan yang bijak dan seimbang, termasuk dalam hal mengelola emosi.

Sementara kesenangan (hedonia) cenderung bersifat sementara, impulsif, dan terkait dengan pemuasan nafsu indrawi, eudaimonia lebih bersifat jangka panjang, stabil, dan memerlukan pembinaan karakter dan pengendalian diri. Dalam pandangan ini, kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat menjadi bagian penting dalam membangun kebahagiaan sejati. Aristoteles menekankan konsep “mesotes” atau jalan tengah, yaitu

menghindari pelampiasan emosi yang berlebihan maupun penekanan emosi secara total, dan lebih memilih ekspresi yang seimbang dan selaras dengan akal budi (*Kraut, 2018*).

Memasuki psikologi modern, gagasan ini senada dengan pendekatan regulasi emosi yang sehat. Pelampiasan emosi secara positif, seperti melalui journaling, olahraga, seni, atau komunikasi asertif, terbukti mampu mereduksi tekanan emosional tanpa merusak relasi sosial maupun diri sendiri (*Gross, 2002*). Strategi pengelolaan emosi yang adaptif dapat membantu individu tetap berada dalam jalur eudaimonik, yaitu menjalani hidup secara autentik, bertanggung jawab, dan bermakna, daripada terjebak dalam siklus kenikmatan sesaat yang kosong secara psikologis.

Dalam konteks ini, cara seseorang melampiaskan atau mengelola emosinya memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas kebahagiaan yang dicapai. Ekspresi emosi yang positif dan konstruktif dapat mencegah dampak negatif dari stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Gross dan John (2003)* menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti cognitive reappraisal, mampu meningkatkan pengalaman emosi positif, sementara strategi yang maladaptif seperti suppression justru dapat menurunkan kesejahteraan dan memperburuk hubungan interpersonal.

Lebih lanjut, *Fredrickson (2001)* melalui broaden-and-build theory menyatakan bahwa emosi positif memiliki peran penting dalam membangun sumber daya psikologis, sosial, dan fisik yang berkontribusi terhadap kebahagiaan jangka panjang. Dengan demikian, pelampiasan emosi secara positif bukan hanya menjadi cara untuk meredakan tekanan emosional, melainkan juga sebagai sarana untuk mengembangkan kapasitas diri dan memperkuat fondasi kebahagiaan sejati.

Dengan demikian, penting untuk memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat dicapai hanya melalui pelampiasan emosi yang bersifat impulsif, melainkan melalui pengelolaan emosi secara sadar dan konstruktif. Melalui pemahaman ini, penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menggali bagaimana pelampiasan emosi secara positif dapat menjadi strategi efektif dalam mencapai kebahagiaan yang autentik, yang tidak bergantung pada stimulus eksternal sesaat, tetapi pada kemampuan individu mengelola dan merespons pengalaman hidup secara bermakna.

2. Metodologi

Program psikoedukasi “*Kebahagiaan Sejati Bukan Sekadar Kesenangan Sesaat: Bagaimana Pelampiasan Emosi Secara Positif?*” dilaksanakan di SMAN 2 Tambun Utara pada tanggal 19 Mei 2025, dengan melibatkan 25 siswa kelas XI sebagai peserta. Metode penelitian pada Kegiatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif-deskriptif dengan desain pra-eksperimen melalui pre-test dan post-test. Desain one-group pretest-posttest merupakan bagian dari pra-eksperimen, yang memberikan gambaran awal (pre-test) dan akhir (post-test) terhadap variabel yang diteliti untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan meskipun belum bisa disimpulkan secara kausal (*Arikunto, 2013, hlm. 122*), yang bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Psikoedukasi dilaksanakan selama 90 menit dan dipandu oleh tiga fasilitator dari mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Metode penyampaian dalam kegiatan ini menggabungkan ceramah edukatif dengan presentasi visual yang dirancang menarik serta penyampaian materi berbasis narasi dan studi kasus ringan agar relevan dengan kehidupan remaja. Selain itu, diskusi interaktif dan sesi tanya jawab digunakan untuk menggali pendapat peserta dan membangun suasana reflektif. Sebagai bentuk

asesmen formatif, peserta diberikan kuis singkat dan evaluasi tertulis di akhir sesi. Data dikumpulkan melalui lembar pre-test dan post-test yang berisi pertanyaan tentang pemahaman konsep kebahagiaan, pelampiasan emosi, serta sikap dan strategi yang biasa digunakan siswa dalam menghadapi tekanan emosional.

Pertanyaan *pre-test* dan *post-test* meliputi:

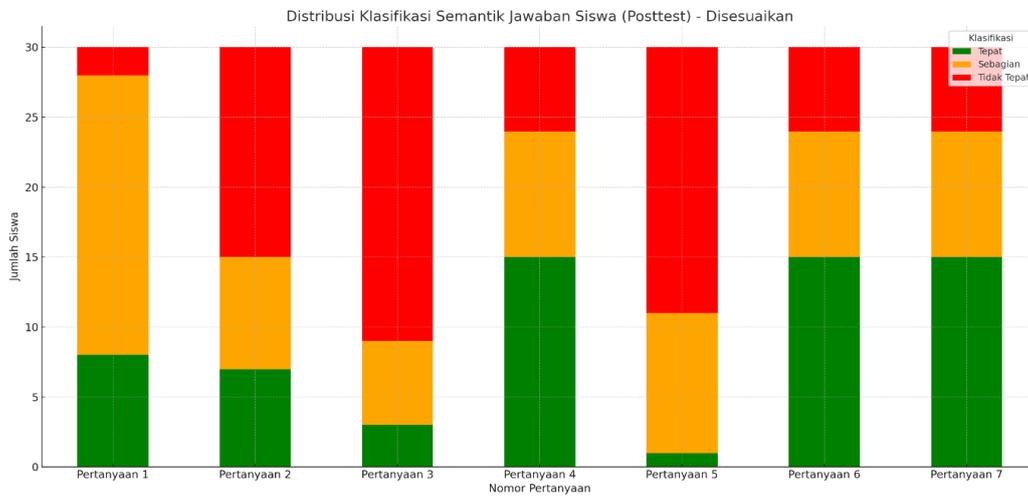
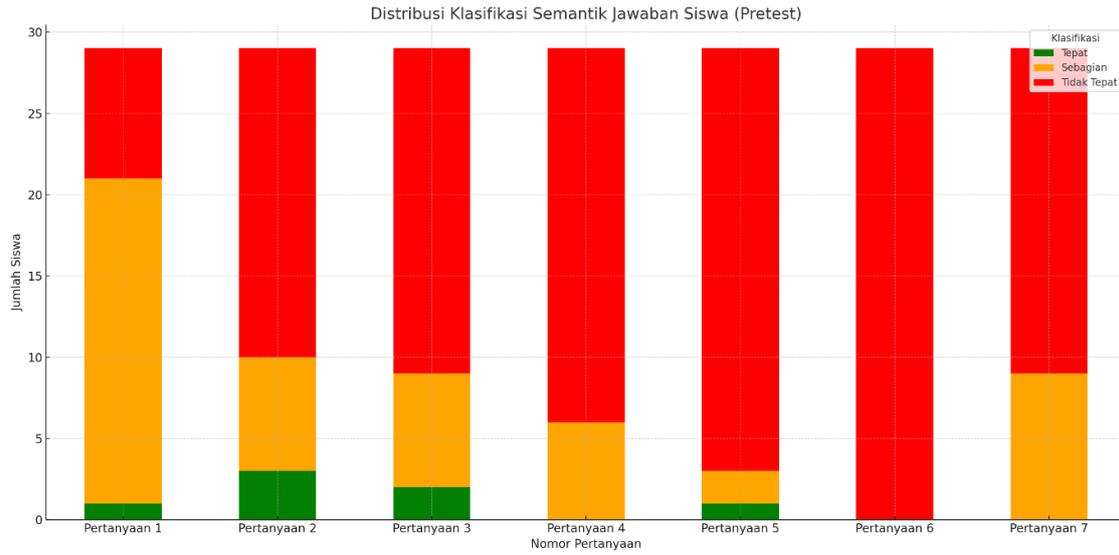
1. Apa yang kalian ketahui tentang Kebahagiaan dan kesenangan?
2. Bagaimana gambaran kebahagiaan sejati?
3. Ciri utama dari kesenangan sesaat adalah...
4. Saat merasa sangat kesal atau marah, cara terbaik untuk meredakannya adalah...
5. Hal yang paling penting untuk dipertimbangkan saat mengikuti ajakan teman adalah...
6. Jika seseorang mengikuti ajakan negatif karena takut ditinggalkan teman, maka yang terjadi adalah...
7. Cara paling efektif untuk mencegah diri dari kebiasaan buruk adalah...
8. Orang yang mampu mengelola emosinya dengan baik biasanya akan..
9. Salah satu tanda bahwa seseorang butuh pelampiasan emosi yang lebih sehat adalah...

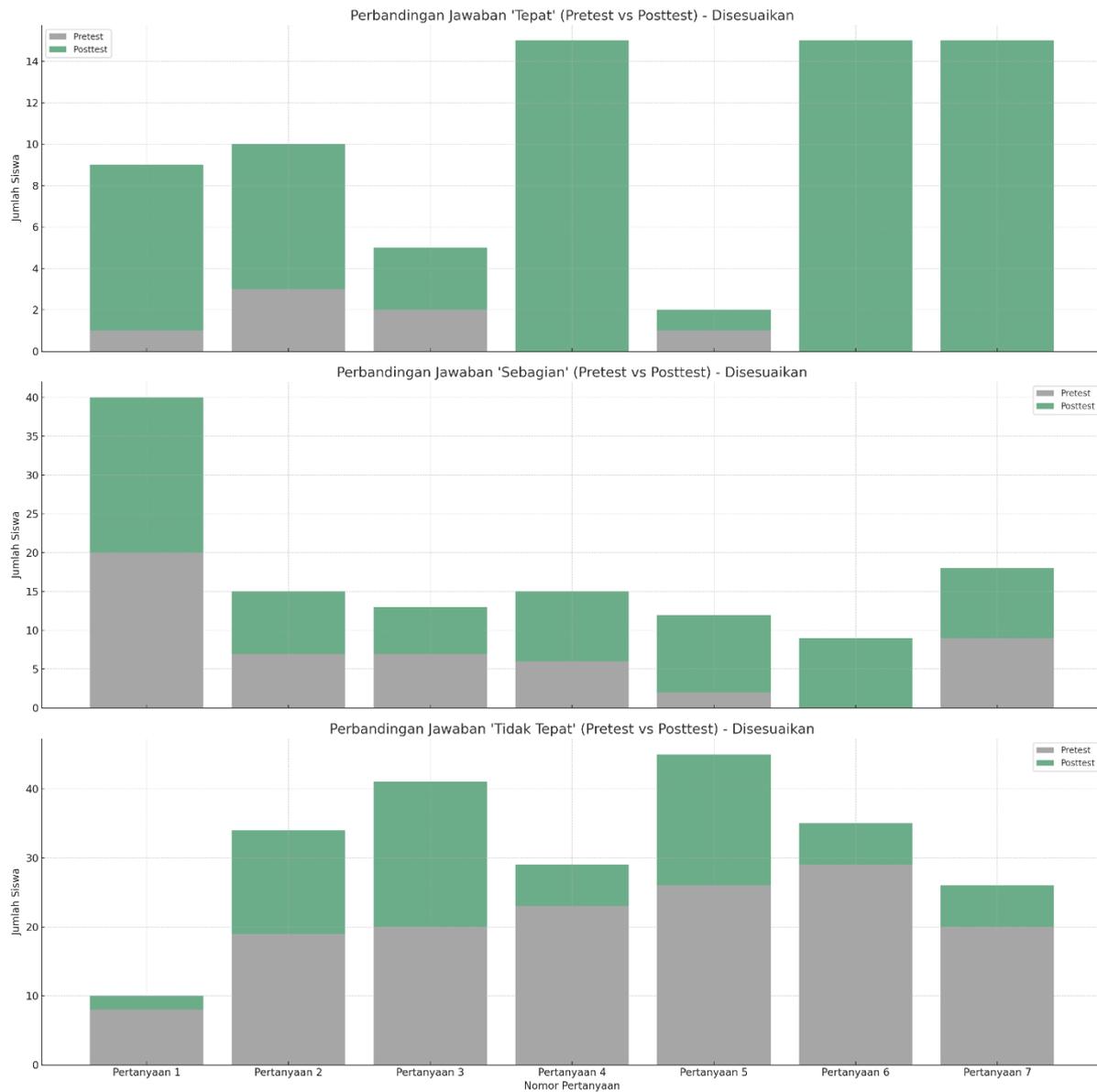
4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis semantik untuk mengevaluasi perubahan pemahaman siswa terhadap konsep kebahagiaan sejati dan pelampiasan emosi secara positif sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi. Teknik analisis semantik kualitatif digunakan untuk menginterpretasikan makna dari jawaban terbuka siswa secara mendalam, baik yang tersurat maupun tersirat. Pendekatan ini dinilai efektif dalam menangkap nuansa pemahaman konseptual dalam desain pretest-posttest (*Putra et al., 2024*).

Proses analisis dimulai dengan mengklasifikasikan setiap jawaban ke dalam tiga kategori utama, yaitu "Tepat", "Sebagian Tepat", dan "Tidak Tepat". Klasifikasi ini dilakukan secara deduktif berdasarkan tingkat kesesuaian makna dengan inti nilai dan pesan dari materi psikoedukasi. Teknik ini memungkinkan pengukuran kualitas respon siswa terhadap pertanyaan reflektif dan pengembangan pemahaman yang bersifat nilai (*Ayu Sintia et al., 2024*).

Setelah diklasifikasikan, data ditabulasi dan divisualisasikan dalam bentuk grafik batang bertumpuk (*stacked bar chart*) untuk masing-masing sesi pretest dan posttest. Grafik perbandingan tambahan disusun untuk menyoroti perbedaan proporsi jawaban pada setiap kategori. Visualisasi ini mempermudah analisis kuantitatif terhadap perubahan pemahaman siswa serta mendukung evaluasi efektivitas intervensi secara komprehensif.





Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya peningkatan signifikan dalam jumlah jawaban yang dikategorikan sebagai “Tepat” pada hampir semua pertanyaan. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas psikoedukasi dalam memperkuat pemahaman siswa terhadap konsep-konsep penting, seperti makna kebahagiaan sejati, cara melampiaskan emosi secara sehat, serta cara menghadapi tekanan lingkungan pergaulan.

Di sisi lain, jumlah jawaban yang diklasifikasikan sebagai “Tidak Tepat” menurun secara drastis, terutama pada pertanyaan mengenai ciri-ciri kesenangan sesaat dan cara mencegah kebiasaan buruk. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berhasil memperbaiki miskonsepsi yang sebelumnya dimiliki oleh peserta terkait perbedaan antara kesenangan sementara dan kebahagiaan yang bermakna.

Secara umum, psikoedukasi ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif siswa, tetapi juga memperkuat kesadaran emosional dan moral. Pemahaman siswa menjadi lebih utuh dan bernuansa, yang memungkinkan mereka mengambil keputusan yang lebih sehat dan bijaksana dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, hasil evaluasi juga menunjukkan adanya pergeseran pola pikir siswa. Jika pada awalnya banyak siswa mengaitkan kebahagiaan dengan aspek eksternal seperti uang, popularitas, atau hubungan romantis, maka setelah intervensi, mereka mulai memahami bahwa

kebahagiaan sejati berasal dari keseimbangan emosi, pemenuhan makna hidup, dan kemampuan menyalurkan tekanan secara positif. Seperti journaling, beribadah, mengikuti kegiatan seni, dan menjalin komunikasi terbuka dengan orang yang dipercaya. Perubahan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya berdampak pada pengetahuan, tetapi juga mulai membentuk cara berpikir dan pola perilaku baru dalam menghadapi tantangan emosional di kehidupan mereka sehari-hari

Kesimpulan

Psikoedukasi “*Kebahagiaan Sejati Bukan Sekadar Kesenangan Sesaat*” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa SMA dalam menyalurkan emosi secara sehat. Program ini bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong refleksi dan perubahan perilaku yang mendukung kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini memberikan dasar yang kuat bagi pembentukan pola pikir remaja yang lebih sadar diri dan bertanggung jawab terhadap kebahagiaan jangka panjang mereka. Bukan hanya sekedar kesenangan belakanga tanpa memikirkan segala konsekuensi jangka panjangnya.

Rekomendasi Untuk Kegiatan Serupa

Melihat keberhasilan pelaksanaan psikoedukasi bertema “*Kebahagiaan Sejati Bukan Sekadar Kesenangan Sesaat*”, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dan tidak berhenti pada satu sesi saja. Psikoedukasi mengenai pelampiasan emosi dan kebahagiaan sejati sebaiknya dijadikan bagian dari program pembinaan mental siswa yang terintegrasi dalam kalender pendidikan sekolah. Dengan demikian, siswa memiliki ruang yang konsisten untuk merefleksikan kehidupan emosional mereka, mengenali tekanan yang mereka alami, dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara berkelanjutan.

Agar efektivitas program meningkat, kegiatan ini sebaiknya dilaksanakan dengan persiapan yang lebih matang, termasuk koordinasi lebih awal dengan pihak sekolah untuk menghindari benturan jadwal, serta memastikan ketersediaan fasilitas pendukung seperti perangkat presentasi dan ruang kelas yang nyaman. Selain itu, materi yang disampaikan perlu diperbarui secara berkala agar tetap relevan dengan dinamika remaja masa kini, misalnya dengan menyisipkan isu-isu terkait pengaruh media sosial terhadap ekspektasi kebahagiaan, tekanan akademik, dan tantangan identitas diri.

Penting pula untuk melibatkan lebih banyak pemangku kepentingan, terutama guru, wali kelas, dan orang tua, agar nilai-nilai yang dibangun dalam psikoedukasi dapat diperkuat secara konsisten baik di sekolah maupun di rumah. Dukungan dari lingkungan sekitar akan memperbesar peluang siswa untuk benar-benar menerapkan strategi pelampiasan emosi yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan kolaboratif, reflektif, dan berkelanjutan, program psikoedukasi ini memiliki potensi untuk membentuk generasi muda yang lebih sadar diri, sehat secara emosional, dan mampu mengejar kebahagiaan sejati dengan cara yang bertanggung jawab.

Daftar Referensi

- Ayu Sintia, D., Aidil Syah Putra, & Aditia Hendri Maulana. (2024). Analysis of Semantics Learning Techniques in Understanding English Vocabulary in 6th Semester Students from University Muhammadiyah of Tangerang. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris*, 1(4), 8. <https://doi.org/10.47134/jpbi.v1i4.710>

- Putra, A. S., Pasaribu, C. M., Yudhawati, H. T., Inggris, B., Tangerang, U. M., Semantik, P., Membaca, P., Inggris, B., & Approach, S. (2024). *Open Access THE EFFECTIVENESS OF THE SEMANTIC APPROACH IN IMPROVING ENGLISH READING COMPREHENSION SKILLS IN STUDENTS OF THE. 01(02)*, 428-433.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Aristoteles. (2018). *Nicomachean Ethics* (ed. and trans. T. Irwin). Indianapolis: Hackett Publishing.
- Kraut, R. (2018). Aristotle's Ethics. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2018 Edition).
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.