

## PSIKOEDUKASI: MEMBANGUN MAKNA MELALUI EMOSI POSITIF PADA MAHASISWA

Dea Alzahra<sup>1</sup>, Aisatul Hasanah<sup>2</sup>, Galuh Kusuma Dewi<sup>3</sup>, Hanum Chaerunnisa<sup>4</sup>,  
Septianingrum<sup>5</sup>

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
[202310515118@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515118@mhs.ubharajaya.ac.id)

### Abstract

*This psychoeducation activity plays an important role in helping students and individuals cope with burnout by strengthening positive emotions as psychological resources. The psychoeducation activity aims to educate students about the importance of building meaning in life through positive emotions such as gratitude, love, and hope. The psychoeducation program is conducted in the form of webinars via online platforms using a combination of lectures, discussions, and mindfulness practices. Participants in this program consist of 15 students from various universities. The results of this program indicate that the psychoeducation program can enhance participants' understanding of positive emotions and encourage self-reflection and psychological growth. The evaluation of this activity revealed active participant engagement and increased awareness of the importance of positive emotions when facing stress, which can improve quality of life. The psychoeducation in this activity indicated that positive emotions are effective in strengthening mental resilience and creating a deep sense of meaning in life.*

**Keyword:** *Psychoeducation, Building Meaning, Positive Emotions*

### Abstrak

Kegiatan Psikoedukasi ini memiliki peran penting untuk membantu mahasiswa maupun individu dalam menghadapi burnout dengan cara memperkuat emosi positif sebagai sumber daya psikologis. Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya membangun makna hidup melalui emosi positif seperti halnya rasa syukur, cinta, dan harapan. Psikoedukasi ini dilakukan dalam bentuk webinar melalui media daring dengan pendekatan ceramah, diskusi, dan praktik mindfulness. Peserta pada kegiatan ini terdiri dari 15 mahasiswa dari berbagai universitas. Hasil pada kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi ini dapat meningkatkan pemahamannya peserta terkait emosi positif dan dapat mendorong refleksi diri dan pertumbuhan psikologis. Evaluasi pada kegiatan ini

### 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/)

menunjukkan keterlibatan aktif peserta serta peningkatan kesadaran akan pentingnya emosi positif ketika menghadapi stres dan dapat meningkatkan kualitas hidup, psikoedukasi pada kegiatan ini mengindikasikan bahwa emosi positif efektif dalam memperkuat ketahanan mental dan menciptakan makna hidup yang mendalam.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Membangun Makna, Emosi Positif

## 1. Pendahuluan

Emosi positif memiliki sejumlah manfaat bagi mahasiswa yang sedang mengalami burnout. Tidak hanya pada mahasiswa saja emosi positif membantu banyak orang dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan psikis. Ketika individu dihadapkan oleh tantangan tetapi dijalankan dengan emosi yang positif maka mereka akan menemukan makna hidup. Selain itu, emosi positif dapat membangun pola perilaku dan pola relasi yang akan berdampak besar pada kebahagiaan individu dalam jangka Panjang. Emosi positif yang meliputi Bahagia, rasa senang, suka, dan Bahagia merupakan kekuatan positif yang dapat mendorong individu pada perilaku positif pula (Azmi, 2015).

Pada masa sekarang psikologi positif telah banyak menghasilkan kontribusi dalam bidang ilmu pengetahuan dan memberikan dampak besar dalam memahami bagaimana emosi positif memperkuat individu dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, masih terdapat mahasiswa ataupun individu yang mengalami burnout, berdasarkan penelitian oleh (Putri et al., 2023) memiliki hasil bahwa mahasiswa mengalami burnout dalam level sedang (78,4%) dimana usia 19 tahun (24,9%) dan Angkatan 2021 (30,8%) lebih banyak mengalami burnout dibandingkan lainnya, sementara itu mahasiswa lebih banyak mengalami penurunan prestasi secara akademik (76,8%). Dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perlu menerapkan emosi positif guna mengurangi tingkat burnout yang dialaminya.

Menurut Barbara Fredrickson melalui teori broaden and build emosi positif memiliki dampak pada proses berpikir individu. ketika individu menerapkan emosi positif mereka akan cenderung berpikir kreatif dan terbuka pada pengalaman yang baru. Melalui emosi positif individu dapat mengeksplorasi tanpa adanya suatu Batasan dan dapat membangun komunikasi yang baik dengan orang lain, hal ini membantu individu mengembangkan keterampilan sosial dan kognitif. Selain berdampak pada proses berpikir, emosi positif juga berperan pada sumber daya psikologi yang bersifat jangka Panjang seperti ketahanan fisik maupun psikis, keterampilan sosial, dan hubungan yang positif. Individu yang sering menerapkan emosi positif dalam kesehariannya cenderung mengalami Tingkat depresi dan stress yang rendah serta meningkatnya kualitas hidup (Fredrickson B. L., 2004)

Dalam menerapkan makna hidup melalui emosi positif dibutuhkan pendekatan dalam intervensi psikologi dengan melakukan psikoedukasi pada mahasiswa untuk membangun makna melalui emosi positif. Dengan melakukan pendekatan melalui psikoedukasi memberikan informasi tentang aspek psikologi tertentu, serta psikoedukasi dapat berfungsi sebagai ruang refleksi bagi individu untuk mengenali diri, memperjelas nilai-nilai pribadi dan menemukan arah hidup yang lebih bermakna. Dalam penelitian McFarlane menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan hasil yang konsisten dalam menurunkan kecambuhan dengan sebesar 50-60%. Selain itu, menurut Amaresha, psikoedukasi juga bisa menurunkan tentang stigma pada pengetahuan (Wahyuni & Fitri, 2022).

## 2. Metode

Penerapan dalam psikoedukasi ini yaitu membangun makna melalui emosi positif dengan pendekatan yang berfokus pada penggunaan dan penguatan pengalaman emosional yang menyenangkan sebagai sarana untuk memperdalam pemahaman diri dan kehidupan. Dalam praktiknya, metode ini melibatkan berbagai cara seperti refleksi terhadap pengalaman positif, latihan syukur, dan praktik kesadaran (mindfulness) untuk membantu individu mengenali nilai-nilai yang penting bagi mereka. Pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya serta mahasiswa universitas lain, pengabdian masyarakat ini bertujuan mengenalkan secara umum apa itu emosi positif dan peranannya dalam kehidupan sehari-hari. Khalayak pada sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa yang berjumlah 15 peserta, dengan total; mahasiswa Universitas Bhayangkara sebanyak 5 mahasiswa dan 10 mahasiswa selain dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya tersebar di beberapa wilayah Jabodetabek dan Solo.

Metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini yaitu dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, serta diskusi mengenai emosi positif apa yang telah dirasakan dalam satu minggu terakhir Bersama para peserta dalam bentuk webinar kecil melalui daring (dalam jaringan) dan mengajak peserta untuk berlatih mindfulness. Dengan mengelola perasaan emosi positif seperti kebahagiaan, cinta, syukur, harapan, dan ketenangan sehingga seseorang dapat memperluas cara berpikir, mempererat hubungan sosial, dan menumbuhkan rasa tujuan. Proses ini secara bertahap membantu individu membangun narasi hidup yang lebih bermakna dan memperkuat ketahanan psikologis.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 1. Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dengan tema membangun makna melalui emosi positif yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 31 Mei 2025 secara daring. Tahap persiapan yang sudah dilakukan pada sebelum kegiatan yaitu: (1) kami menentukan tema yang akan kami sampaikan kepada para peserta, (2) penentuan sasaran yang tepat kami mengambil sasaran seperti remaja, (3) menentukan tujuan, psikoedukasi ini bertujuan untuk mengedukasi betapa pentingnya membangun makna yang baik melalui emosi positif, (4) waktu pelaksanaan berlangsung selama satu jam dan tempatnya kami menggunakan sebuah rumah dari salah satu anggota, (5) pemaparan materi dilakukan oleh seluruh anggota, (6) diakhir sesi kami mengadakan sebuah diskusi tanya jawab untuk memperluas wawasan peserta.

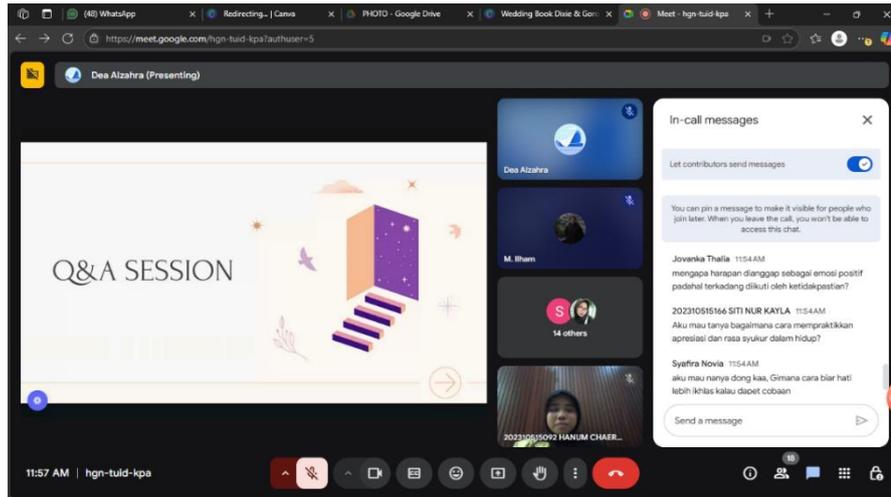
### 2. Tahap Psikoedukasi

Pelaksanaan psikoedukasi ini dilaksanakan secara daring dengan menggunakan aplikasi Google Meet. Moderator yang memandu jalannya kegiatan ini adalah Hanum Cherunnisa mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Sebelum acara psikoedukasi dilaksanakan, panitia memberikan arahan melalui grup whatsapp peserta untuk mengingatkan bahwa acara akan segera dilaksanakan



Setelah melakukan arahan, moderator memberikan sambutan pembukaan kepada para peserta dan memperkenalkan para pemateri yang akan menjelaskan materi tentang membangun makna melalui emosi positif. Sebelum dimulai pemaparan materi moderator menanyakan emosi positif yang dirasakan oleh para peserta pada satu minggu terakhir. Beberapa peserta menjawab dan menanggapi “bersyukur bisa beli apapun, bersyukur keluarga sehat, dan bersyukur hidup selalu cukup”.

Materi pertama dijelaskan oleh pemateri yang bernama Galuh Kusuma Dewi, yang menjelaskan tentang tujuan psikoedukasi dan definisi emosi positif dari beberapa tokoh psikologi. Selanjutnya materi tentang jenis-jenis emosi positif dari (Fredrickson, 2009) yaitu, sukacita (joy), rasa syukur (gratitude), rasa damai, tenang (serenity), minat (interest), harapan (hope), bangga (pride), gembira (amusement), inspirasi, takjub/terpesona (awe) dan cinta (love) dijelaskan oleh pemateri yang bernama Setia Ningrum. Materi selanjutnya dijelaskan oleh pemateri yang bernama Dea Alzahra, menjelaskan tentang beberapa strategi meningkatkan emosi positif yaitu, Telatihan kebersyukuran, mindfulness dan meditasi, aktivitas fisik, interaksi sosial, dan mengembangkan hobi. Terakhir materi tentang manfaat emosi positif yaitu, meningkatkan Kesehatan mental dan fisik, mengurangi stress dan memberikan ketenangan, memperlerat hubungan sosial, membantu mengelola emosi dengan baik, meningkatkan semangat dan optimisme yang dijelaskan oleh pemateri yang bernama Aisatul Hasanah. Selanjutnya setelah pemateri selesai menjelaskan, moderator membuka sesi pertanyaan kepada para peserta. Tiga peserta pertama yang bertanya akan mendapatkan reward dari panitia, beberapa peserta menanyakan tentang bagaimana cara mempraktikkan emosi positif dalam kehidupan sehari-hari dan peserta juga bercerita tentang pengalaman tidak mengenakan dalam mengatasi emosi negatif. Kemudian pemateri memberikan feedback dari pertanyaan peserta tentang bagaimana solusi mengatasi emosi negative serta penerapan emosi positif dalam kehidupan sehari-hari.



### 3. Tahap Evaluasi

#### 1. Tahap evaluasi awal

Dilakukan sebelum pelaksanaan psikoedukasi dengan tujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi psikologis peserta. Pada tahap ini, peserta diberikan pertanyaan reflektif terbuka seperti “apa makna hidup menurut anda?” atau “apa hal yang ada syukuri hari ini?” yang berkaitan dengantingkat emosi positif peserta.

#### 2. Tahap evaluasi proses

Evaluasi proses dilakukan selama pelaksanaan sesi psikoedukasi berlangsung. Tujuannya adalah untuk memantau keterlibatan peserta, keefektivitas penyampaian materi, serta dinamika interaksi yang terjadi dalam setiap sesi. Selama sesi berlangsung, fasilitator melakukan observasi terhadap keaktifan peserta dalam kegiatan seperti diskusi, latihan refleksi, praktik syukur, dan mindfulness. Selain itu, peserta juga diberikan waktu untuk menuliskan refleksi singkat di akhir sesi sebagai bentuk umpan balik langsung. Refleksi ini berisi tanggapan mereka terhadap materi yang dipelajari, emosi yang dirasakan, serta pemahaman baru yang mereka dapatkan. Dari hasil evaluasi proses memberikan gambaran apakah materi yang disampaikan telah dipahami dengan baik, sejauh mana peserta merasa terhubung dengan tema emosi positif, dan bagaimana dinamika kelompok mendukung atau menghambat proses belajar.

#### 3. Tahap evaluasi akhir

Tahap evaluasi akhir dilakukan setelah seluruh sesi psikoedukasi selesai dilaksanakan. Tujuan utama dari evaluasi ini untuk menilai perubahan atau perkembangan yang terjadi pada peserta setelah mereka mengikuti program psikoedukasi.

### 5. Simpulan

Psikoedukasi mengenai emosi yang positif memiliki kontribusi besar dalam membantu mahasiswa menghadapi kelelahan dan meningkatkan kualitas kehidupan mereka. Dengan pendekatan yang menitikberatkan pada pengalaman emosional yang menyenangkan, individu dapat menciptakan makna hidup yang lebih penuh arti dan memperkuat ketahanan mental

mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengadopsi emosi positif cenderung mengalami tingkat stres dan depresi yang lebih rendah. Program psikoedukasi yang dilaksanakan secara online berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang emosi positif dan keuntungan yang dimilikinya. Melalui diskusi serta refleksi, peserta bisa memahami nilai-nilai pribadi dan memperluas cara berpikir mereka. Dengan menerapkan teknik seperti berlatih bersyukur, mindfulness, dan berinteraksi sosial, individu berpotensi memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Penilaian dari kegiatan ini mengungkapkan adanya pergeseran positif dalam pemahaman dan pengalaman emosi peserta, yang menandakan efektivitas dari program psikoedukasi tersebut.

## Daftar Referensi

- Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36–46.
- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor yang mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 379–386.
- Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Peningkatan literasi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19 melalui psikoedukasi daring. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3).
- Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>