

PSIKOEDUKASI EMOSI POSITIF BERBASIS MODEL PERMA PADA ANAK DAN REMAJA DI KAMPUNG RAWA PASUNG

Rifa nabila sufi¹, Muhammad Akbar², Azzahra Rahmita³, Salwa Kamila Zaini⁴

^{1, 2, 3}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202310515084@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515066j@mhs.ubharajaya.ac.id,

202310515056@mhs.ubharajaya.ac.id

202110515051@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Childhood and early adolescence are critical stages in an individual's psychological development, during which they are particularly vulnerable to pressures from social environments, academic demands, and emotional conditions. These stressors can trigger stress and negatively impact mental health. One strategic effort to enhance psychological resilience at this stage is through the cultivation of positive emotions. Positive emotions play a key role in strengthening resilience, improving the quality of social relationships, and providing a sense of meaning in life. According to the PERMA model proposed by Martin Seligman, five elements contribute to subjective well-being: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment. This study aims to implement the model in the form of psychoeducation for children and adolescents as a preventive and promotive measure to support and enhance mental health during early developmental phases.

Keyword: children and adolescents, psychological development, stress, positive emotions, PERMA model, psychoeducation, mental health.

Abstrak

Tahap anak-anak dan remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan psikologis individu, di mana mereka rentan terhadap tekanan dari lingkungan sosial, akademik, dan kondisi emosional yang dapat memicu stres serta menurunkan kesehatan mental. Salah satu upaya strategis untuk memperkuat ketahanan psikologis pada masa ini adalah melalui pengembangan emosi positif. Emosi positif berperan penting dalam membangun resiliensi, meningkatkan kualitas hubungan sosial, serta memberi makna dalam kehidupan. Berdasarkan PERMA model yang dikemukakan oleh Martin Seligman, terdapat lima unsur kesejahteraan subjektif yang dapat dikembangkan: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment. Penelitian ini bertujuan menerapkan model tersebut dalam bentuk psikoedukasi kepada anak dan remaja, sebagai langkah preventif dan promotif dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan mental pada masa perkembangan dini.

Article History

Received: juli 2025

Reviewed: juli 2025

Published: juli 2025

Plagirism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.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/)

Kata kunci: anak dan remaja, perkembangan psikologis, stres, emosi positif, PERMA model, psikoedukasi, kesehatan mental.

1. Pendahuluan

Masa anak-anak dan remaja awal merupakan tahap penting dalam proses perkembangan psikologis seseorang. Pada fase ini, individu rentan mengalami tekanan dari berbagai aspek, seperti lingkungan sosial, tuntutan akademik, dan kondisi emosional, yang dapat memicu stres serta menurunkan kesejahteraan mental. Salah satu pendekatan yang potensial dalam membangun ketahanan mental adalah dengan mengembangkan emosi positif. Emosi positif diketahui mampu memperkuat resiliensi, mempererat hubungan sosial, dan memberikan rasa makna dalam kehidupan. Emosi positif itu adalah perasaan menyenangkan yang bikin kita merasa bahagia, tenang, dan semangat. Martin Seligman (2011) dalam teorinya mengenai **PERMA model** memaparkan lima unsur utama yang mendukung kesejahteraan subjektif: **Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment**. Penelitian ini bertujuan menerapkan model tersebut dalam bentuk **psikoedukasi** kepada anak dan remaja sebagai langkah preventif dan promotif kesehatan mental. Regulasi emosi tidak tumbuh dengan sendirinya, melainkan dipengaruhi oleh interaksi anak dengan lingkungan sosial terdekat. Salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar adalah pola asuh orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan secara konsisten dan penuh kasih dapat membantu anak dalam mengembangkan kemandirian serta kemampuan mengelola emosinya. Dalam hal ini, seperti disampaikan oleh Haryono, Anggraini, dan Muntomimah (2018), pola asuh orang tua berperan terhadap kemandirian dan kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Dalam psikologi positif, kesejahteraan dikenal dengan istilah *flourishing*, yang merujuk pada kondisi hidup yang berjalan secara optimal (Seligman, 2010). *Flourishing* merupakan perpaduan antara perasaan positif dan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif (Effendy, 2016). Kondisi ini mencerminkan tingkat kesejahteraan mental yang tinggi serta menjadi indikator kesehatan mental yang baik (Huppert, 2009). Berbagai penelitian, baik longitudinal maupun eksperimental, menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *well-being* tertinggi cenderung mengalami hasil positif, seperti kemampuan belajar yang lebih baik, peningkatan produktivitas dan kreativitas, hubungan interpersonal yang sehat, perilaku pro-sosial, kondisi kesehatan yang baik, serta harapan hidup yang lebih tinggi (Huppert & So, 2013). Elemen-elemen seperti tujuan hidup, hubungan positif, keterlibatan, kompetensi, harga diri, dan sikap optimis turut memperkaya konsep *flourishing* (Huppert & So, 2013). Dengan demikian, individu yang memiliki emosi positif dan mampu berfungsi secara optimal secara psikologis maupun sosial dapat dikatakan memiliki *complete mental health* atau kondisi *flourishing*. Salah satu pendekatan utama dalam memahami *flourishing* adalah model PERMA, yang terdiri dari lima elemen: Positive Emotion (kebahagiaan dan kepuasan hidup), Engagement (keterlibatan), Relationship (hubungan yang sehat), Meaning (makna hidup), dan Achievement (prestasi) (Butler & Kern, 2016). Teori kesejahteraan ini bersifat kompleks, mencakup aspek subjektif dan objektif (Huppert, 2009), di mana emosi positif dipandang sebagai pengalaman subjektif, sedangkan aspek lainnya dapat diukur secara subjektif maupun objektif. Oleh karena itu, kesejahteraan tidak hanya sebatas perasaan dalam diri, tetapi juga tercermin dalam tindakan nyata. Dalam konteks institusi pendidikan tinggi Muhammadiyah (PTM), seperti UMY dan UMP, penting untuk mengidentifikasi tingkat *flourishing* dosen sebagai bagian dari pendekatan positif untuk mendukung kinerja dan efektivitas organisasi.

2. Tinjauan Pustaka

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang anak, khususnya pada masa usia sekolah dasar yang menjadi periode kritis dalam pembentukan emosi, perilaku sosial, serta pemahaman awal terhadap makna hidup. Menurut Seligman (2011), kesejahteraan tidak hanya dilihat dari ketiadaan gangguan psikologis, tetapi lebih jauh merupakan kondisi optimal di mana individu mengalami kebahagiaan, kebermaknaan, hubungan sosial yang sehat, serta rasa ketercapaian dalam hidupnya. Untuk memahami kesejahteraan psikologis secara lebih komprehensif, Seligman mengembangkan model PERMA, yang terdiri dari lima komponen utama: Positive Emotion (emosi positif), Engagement (keterlibatan), Relationships (hubungan), Meaning (makna), dan Accomplishment (pencapaian). Masing-masing komponen dalam model ini memberikan kontribusi terhadap terbentuknya kehidupan yang seimbang, produktif, dan bermakna.

Emosi positif merupakan fondasi awal dalam model PERMA dan memiliki peran penting dalam pembentukan regulasi emosi dan relasi sosial pada anak. Fredrickson (2009), melalui teori broaden-and-build, menyatakan bahwa emosi positif tidak hanya memberikan rasa nyaman sesaat, tetapi juga memperluas kapasitas kognitif dan sosial individu, sehingga anak-anak yang sering mengalami emosi positif akan lebih mudah mengembangkan keterampilan sosial, ketangguhan (resiliensi), serta kapasitas pemecahan masalah. Dalam konteks anak usia sekolah dasar, pengalaman emosi positif seperti merasa senang saat bermain bersama teman, bangga karena mendapat pujian, atau bahagia ketika menyelesaikan tugas sekolah, merupakan pengalaman penting yang membentuk pola pikir optimis dan sikap kooperatif terhadap lingkungan sekitar.

Selain emosi positif, keterlibatan (engagement) juga menjadi elemen penting yang tidak dapat diabaikan dalam pembentukan kesejahteraan psikologis anak. Anak-anak yang terlibat secara penuh dalam suatu aktivitas, misalnya melalui permainan edukatif, aktivitas seni, atau interaksi sosial yang menyenangkan, cenderung menunjukkan peningkatan konsentrasi, daya tahan terhadap stres, serta kepuasan intrinsik. Engagement mencerminkan pengalaman "flow" sebagaimana dijelaskan oleh Csikszentmihalyi, yaitu kondisi ketika individu tenggelam secara total dalam aktivitas yang bermakna dan menantang. Dalam kegiatan psikoedukatif, menciptakan situasi yang memungkinkan anak mengalami flow dapat membantu mereka memahami konsep diri dan mengembangkan perasaan percaya diri.

Komponen hubungan (relationships) juga menjadi aspek esensial dalam pembentukan kesejahteraan psikologis anak. Interaksi sosial yang sehat, baik dengan teman sebaya maupun orang dewasa (seperti guru dan orang tua), membantu anak belajar tentang empati, kepercayaan, serta rasa memiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Saputri dan Widodo (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki kualitas hubungan sosial yang positif menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, serta memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi konflik. Dalam kegiatan psikoedukasi berbasis PERMA, dimensi hubungan dapat ditekankan melalui aktivitas kolaboratif seperti diskusi kelompok kecil, permainan berpasangan, serta sesi berbagi pengalaman, yang semuanya bertujuan untuk memperkuat keterampilan sosial dan komunikasi interpersonal.

Dimensi meaning atau makna hidup meskipun sering kali diasosiasikan dengan refleksi pada usia dewasa, ternyata juga memiliki relevansi bagi anak-anak. Meskipun mereka belum sepenuhnya mampu mendefinisikan konsep makna secara abstrak, anak-anak sudah mulai memahami nilai dari tindakan-tindakan positif seperti menolong teman, belajar dengan rajin, atau bersikap jujur. Hal ini sejalan dengan pemikiran Damon et al. (2003) yang menyatakan bahwa anak-anak sejak usia dini mulai membangun struktur makna melalui pengalaman dan interaksi sehari-hari. Dalam kegiatan psikoedukatif, makna dapat ditanamkan melalui narasi, ilustrasi kehidupan nyata, serta refleksi sederhana yang membantu anak memahami bahwa tindakan positif mereka memiliki dampak dan nilai.

Komponen terakhir dalam model PERMA adalah accomplishment atau pencapaian, yang merujuk pada dorongan individu untuk mencapai tujuan, mengembangkan kompetensi, dan merasakan keberhasilan. Pada anak-anak, pencapaian tidak selalu berarti prestasi akademik, tetapi juga keberhasilan dalam menyelesaikan tugas kecil, tantangan permainan, atau keberhasilan dalam mengendalikan emosi. Studi oleh Lestari dan Handayani (2023) menunjukkan bahwa anak-anak yang diberikan penguatan positif setelah berhasil menyelesaikan aktivitas edukatif menunjukkan peningkatan signifikan dalam harga diri dan motivasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi kegiatan psikoedukasi untuk memberikan ruang apresiasi dan pengakuan terhadap pencapaian anak, sekecil apa pun bentuknya.

Dalam pelaksanaannya, metode psikoedukasi yang dikembangkan dalam konteks informal seperti lingkungan rumah juga memiliki kelebihan tersendiri. Penelitian Fitriani dan Prasetyo (2021) mengungkapkan bahwa suasana nonformal dan familiar seperti rumah atau lingkungan komunitas dapat menciptakan rasa aman dan nyaman bagi anak, yang pada gilirannya membuat mereka lebih bebas mengekspresikan perasaan dan lebih mudah menyerap materi. Hal ini selaras dengan teori ekologi perkembangan yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner (1979), bahwa lingkungan terdekat anak seperti keluarga, sekolah, dan komunitas memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosi dan sosial anak. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam proses psikoedukasi juga terbukti meningkatkan efektivitas intervensi, karena anak-anak merasa lebih didukung dan termotivasi.

Berbagai studi juga menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif berbasis teori positif psikologi dapat berfungsi sebagai sarana preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental anak sejak dini. Kurniawan dan Wahyuni (2021) mencatat bahwa kegiatan penguatan emosi positif yang dilakukan secara rutin dan kontekstual mampu menurunkan gejala kecemasan ringan pada anak, serta meningkatkan hubungan interpersonal dan rasa kompetensi diri. Psikoedukasi yang dilakukan dengan metode interaktif seperti permainan ekspresi, bercerita, serta refleksi pengalaman personal memungkinkan anak tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga mengalami secara emosional pentingnya kesejahteraan psikologis dalam kehidupan mereka.

Dengan demikian, tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa integrasi model PERMA dalam pendekatan psikoedukatif pada anak usia sekolah dasar memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat. Pengenalan komponen-komponen kesejahteraan psikologis melalui kegiatan yang menyenangkan, bermakna, dan berorientasi pada pengalaman personal, dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk membangun ketahanan mental dan karakter positif sejak usia dini. Dukungan lingkungan yang hangat serta metode yang sesuai dengan perkembangan anak menjadi faktor penting yang menunjang keberhasilan intervensi ini.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian dimana dalam melakukan analisis datanya bersifat kuantitatif, yang dengan tujuan dilakukannya yaitu untuk menguji suatu hipotesis dari suatu penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana adalah sebuah metode yang dilakukan untuk mengetahui ukuran pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat (Machali, 2021). Metode regresi linear sederhana digunakan karena adanya tujuan untuk memvalidasi pengaruh *driver stress* terhadap *aggressive driving*, apakah memiliki hubungan yang positif atau negatif dan seberapa besar pengaruh dari *driver stress* terhadap *aggressive driving*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang mana terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik dan ditetapkan seorang peneliti guna dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Pada tahun 2023 jumlah kendaraan sepeda motor di Kota Bekasi berjumlah 1.147.706 (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2024). Darmawan (2024) menjelaskan bahwa penduduk Kota Bekasi berjumlah 2.526.160 jiwa, dengan penduduk berusia 20-24 tahun terdapat 205.260 jiwa atau 8,1 persen dari keseluruhan penduduk di Kota Bekasi. Jika dilakukan hitungan antara jumlah kendaraan sepeda motor dan persenan jumlah usia dewasa awal di Kota Bekasi, maka didapati jumlah dewasa awal pengendara motor kurang lebih sebanyak 92.964 jiwa. Maka dapat disimpulkan populasi dalam penelitian ini yaitu pengendara motor, dewasa awal berusia 18-25 tahun, dan berdomisili di Kota Bekasi yang berjumlah kurang lebih 92.964 jiwa.

Alasan memilih dewasa awal karena dewasa awal memiliki karakteristik yang mudah mengikuti emosi yang mana dapat mempengaruhi tingkah laku mengemudi di jalan atau *aggressive driving* (Lady et al., 2020) dan alasan memilih Kota Bekasi karena daerah dengan jumlah sepeda motor terbanyak kedua di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2023 merupakan Kota Bekasi (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2024).

Sampel merupakan bagian dari jumlah keseluruhan populasi yang mana dijadikan subjek untuk pengumpulan data penelitian (Periantalo, 2016). Adapun kriteria sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu Pengendara sepeda motor, dewasa awal 20-25 tahun, dan berdomisili di Kota Bekasi. Pada penelitian ini, jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, sehingga dalam menentukan sampel perlu dilakukannya perhitungan ukuran sampel melalui rumus Cochran dan didapati nilai minimal sampel sebesar 96 dan untuk menghindari human eror maka peneliti membuat jumlah sampel minimal menjadi 102 sampel. Dengan demikian, maka sampel dari populasi penelitian ini yaitu berjumlah 102 pengendara motor, berada pada usia dewasa awal yaitu 18-25 tahun, dan berdomisili di Kota Bekasi.

Teknik *sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel yang mana tidak memberikan suatu peluang atau kesempatan yang sama pada setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih jadi sampel (Sugiyono, 2013). Responden dalam penelitian ini dipilih melalui metode *Purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dilakukan oleh peneliti sendiri yang didasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Machali, 2021).

Penelitian ini menggunakan skala *Aggressive Driving Behavior Scale* (ADBS) yang telah dimodifikasi oleh peneliti dan dipublish oleh Anggraini et al (2024) dalam *Indonesian Journal of Multidisciplinary* dari alat ukur *Aggressive Driving Behavior Scale* yang dibuat oleh Houston et al (2003). Penelitian ini juga menggunakan *Driver Stress Inventory* (DSI) yang telah dimodifikasi oleh Satiarida dan Yanuvianti (2019).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana merupakan sebuah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen (Machali, 2021).

4. Hasil dan Pembahasan

Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan catatan lapangan, kegiatan psikoedukasi mengenai emosi positif dalam kerangka **teori PERMA** menunjukkan respons yang positif dari anak-anak. Anak-anak menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif selama sesi berlangsung. Hal ini terlihat dari partisipasi mereka dalam diskusi, kemauan untuk berbagi cerita, serta ekspresi wajah yang menggambarkan rasa senang dan nyaman. Keterlibatan ini menunjukkan adanya aspek **Engagement**, di mana anak-anak benar-benar hadir dan terlibat secara aktif dalam kegiatan yang mereka anggap menyenangkan.

Salah satu temuan penting adalah kemampuan anak-anak dalam mengidentifikasi pengalaman pribadi yang berkaitan dengan Positive Emotion, seperti merasa senang saat bermain bersama teman, merasa bangga ketika membantu orang tua, atau merasa bahagia ketika mendapat pujian. Temuan ini mendukung komponen pertama dalam teori PERMA yaitu emosi positif yang, menurut Seligman (2018), dapat meningkatkan optimisme dan memperkuat hubungan sosial. Kemampuan anak-anak untuk menyebutkan emosi dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan berhasil dipahami dengan baik.

Komponen **Relationship** juga terlihat melalui interaksi antarpeserta selama sesi berlangsung. Anak-anak menunjukkan sikap saling mendukung, tertawa bersama, dan merespons cerita teman-teman mereka dengan empati. Ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang sehat mulai terbentuk bahkan dalam suasana psikoedukatif yang singkat. Hubungan yang positif ini merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis, seperti dijelaskan dalam **teori PERMA**.

Dalam konteks **Meaning**, walaupun anak-anak belum sepenuhnya dapat mendefinisikan makna hidup secara abstrak, mereka mampu mengaitkan aktivitas positif seperti membantu orang tua, belajar rajin, dan bersikap baik kepada teman sebagai sesuatu yang “baik” dan “berguna”. Ini merupakan bentuk awal dari pemahaman makna yang relevan dengan usia perkembangan mereka. Seligman (2011) menyebutkan bahwa keterlibatan dalam sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri merupakan sumber penting makna hidup, dan ini mulai terlihat dalam cara anak-anak memahami kontribusi mereka terhadap lingkungan sekitar.

Adapun aspek **Accomplishment** terlihat dari semangat anak-anak dalam menyelesaikan tugas atau permainan selama sesi berlangsung. Ketika mereka berhasil menyelesaikan tantangan kecil seperti menebak emosi dari ekspresi atau menyusun cerita tentang pengalaman positif, mereka menunjukkan ekspresi bangga dan puas. Ini menunjukkan bahwa pencapaian, walau kecil, tetap berdampak pada rasa percaya diri dan kepuasan pribadi.

Dari segi pelaksanaan, pendekatan informal yang dilakukan di rumah terbukti efektif dalam menciptakan suasana yang nyaman dan tidak mengintimidasi. Faktor ini menjadi pendukung utama dalam keberhasilan intervensi, karena anak-anak merasa bebas untuk berekspresi tanpa tekanan akademik atau formalitas. Kelebihan lainnya adalah penggunaan metode interaktif seperti permainan dan cerita yang membuat konsep PERMA lebih mudah dipahami.

Namun, terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Durasi sesi yang hanya berlangsung selama 90 menit membatasi ruang untuk eksplorasi mendalam terhadap masing-masing komponen PERMA. Selain itu, keterbatasan jumlah peserta juga membatasi generalisasi hasil, serta membuat intervensi ini lebih cocok dikategorikan sebagai program percontohan.

Implikasi dari kegiatan ini cukup signifikan dalam praktik psikologi dan pendidikan. Pengenalan konsep kesejahteraan psikologis sejak usia dini melalui pendekatan yang menyenangkan dapat menjadi langkah preventif dalam meningkatkan resiliensi dan kesehatan mental anak-anak. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dalam skala yang lebih besar, dengan materi yang lebih luas dan pendekatan yang berkelanjutan, misalnya melalui kolaborasi dengan sekolah atau lembaga pendidikan nonformal.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini mendukung asumsi dasar teori PERMA bahwa emosi positif, keterlibatan, hubungan yang sehat, makna, dan pencapaian merupakan fondasi penting dalam membangun kesejahteraan psikologis, bahkan pada anak-anak usia sekolah dasar. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, anak-anak mampu memahami dan mulai menerapkan konsep-konsep ini dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Hasil

Tujuan dari Psikoedukasi ini adalah untuk menerapkan model PERMA dalam bentuk psikoedukasi kepada anak dan remaja, sebagai langkah preventif dan promotif dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan mental pada masa perkembangan dini. Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi, pendekatan emosi positif yang didasarkan pada model PERMA terbukti memberikan dampak yang baik terhadap keterlibatan dan kesejahteraan psikologis anak-anak di Kampung Rawa Pasung. Anak-anak tampak sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Mereka aktif mengikuti diskusi, mau berbagi cerita, dan menunjukkan ekspresi wajah yang senang dan nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa mereka benar-benar terlibat dalam kegiatan dan menikmati prosesnya. Salah satu hasil yang menonjol adalah kemampuan anak-anak untuk mengenali dan menceritakan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan emosi positif, seperti perasaan senang saat bermain bersama teman, bangga saat membantu orang tua, dan bahagia ketika mendapat pujian. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak memahami dengan baik bagian pertama dari teori PERMA, yaitu emosi positif. Selain itu, interaksi mereka selama kegiatan juga mencerminkan hubungan sosial yang sehat. Mereka saling mendukung, merespons cerita teman dengan empati, dan tertawa bersama, yang menunjukkan terbangunnya hubungan positif.

Dalam hal makna hidup, meskipun anak-anak belum bisa menjelaskannya secara mendalam, mereka sudah mulai memahami bahwa hal-hal sederhana seperti bersikap baik, membantu orang lain, dan belajar dengan rajin adalah sesuatu yang penting dan bermanfaat. Ini merupakan langkah awal dalam memahami makna hidup sesuai dengan usia mereka. Komponen pencapaian (*Accomplishment*) juga terlihat dari semangat mereka menyelesaikan tugas-tugas kecil dalam kegiatan. Ketika berhasil, mereka tampak bangga dan lebih percaya diri.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan santai di rumah, menggunakan permainan dan cerita sebagai metode utama. Pendekatan ini sangat membantu karena anak-anak merasa lebih nyaman dan tidak tertekan. Meskipun begitu, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, seperti waktu kegiatan yang terbatas hanya 90 menit dan jumlah peserta yang sedikit. Hal ini membuat kegiatan ini belum bisa mewakili hasil untuk kelompok anak-anak yang lebih luas.

Namun secara umum, kegiatan ini memberikan dampak yang positif dan bisa menjadi contoh bagi pelaksanaan kegiatan serupa di masa depan. Pengenalan konsep kesejahteraan psikologis sejak usia dini, melalui cara yang menyenangkan, dapat membantu memperkuat ketahanan mental anak-anak. Kegiatan ini bisa dikembangkan lebih lanjut melalui kerja sama dengan sekolah atau lembaga pendidikan lainnya. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini membuktikan bahwa anak-anak mampu memahami dan mulai menerapkan lima komponen dalam teori PERMA

dalam kehidupan sehari-hari, jika diberikan pendekatan yang tepat dan sesuai dengan perkembangan mereka.

5. Simpulan

Kegiatan Psikoedukasi berbasis model PERMA yang dilaksanakan pada anak-anak usia sekolah dasar di Kampung Rawa Pasung menunjukkan hasil yang positif dan menggembirakan. Anak-anak terlibat secara aktif dan antusias dalam kegiatan, yang mencerminkan adanya keterlibatan (*engagement*) dan kenyamanan selama proses berlangsung. Anak-anak mampu mengenali dan menghubungkan pengalaman sehari-hari dengan emosi positif, seperti merasa senang, bangga, dan bahagia, yang menunjukkan pemahaman terhadap konsep *positive emotion*.

Interaksi antar peserta juga mencerminkan hubungan sosial yang sehat dan penuh empati, yang menjadi bagian dari aspek *relationship*. Meskipun pemahaman anak-anak tentang makna hidup masih bersifat dasar, anak-anak mulai menunjukkan kesadaran tentang pentingnya melakukan hal baik, membantu orang lain, dan rajin belajar, yang merupakan bentuk awal dari aspek *meaning*. Sementara itu, rasa bangga dan percaya diri yang muncul setelah menyelesaikan tugas-tugas kecil mencerminkan hadirnya unsur *accomplishment*. Pelaksanaan kegiatan dengan pendekatan santai dan metode interaktif seperti permainan dan cerita terbukti efektif dalam menciptakan suasana yang mendukung ekspresi anak. Meski begitu, keterbatasan durasi dan jumlah peserta menjadi kendala yang perlu diperhatikan untuk pengembangan ke depan. Secara umum, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi dengan model PERMA sangat potensial untuk diterapkan sebagai langkah preventif dan promotif dalam memperkuat ketahanan dan kesehatan mental anak sejak usia dini. Dengan pendekatan yang tepat, anak-anak mampu memahami dan mulai menerapkan prinsip-prinsip PERMA dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Daftar Referensi

- Elsye, M. R., Fauzan, A., Makiyah, S. N. N., & Astusi, R. J. (n.d.). Sosialisasi & assesment tingkat flourishing dosen di lingkungan Perguruan Tinggi Muhammadiyah (UMY & UMP). Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <https://doi.org/10.18196/ppm.35.66>
- Lestari, R. M. (2022). Penerapan observasi partisipatif dalam penelitian psikologi anak: Studi kasus pada pembelajaran emosi di rumah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 45-53. <https://doi.org/10.31289/jipt.v10i1.27643>
- Putri, A. M., Dinah, B. A., Jelita, E., Febriana, S. R., Hendryan, T., & Nasir, N. (2025). PSIKOEDUKASI PADA ANAK-ANAK MENGENAI POSITIF RELATIONSHIPS DAN COMPASSION DI TEMPAT BELAJAR INFORMAL PASAR TAMBUN. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 14(1), 1-10.
- Putri, N. D., & Rahmat, A. S. (2021). Efektivitas psikoedukasi berbasis cerita dalam meningkatkan emosi positif pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 115-123. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i2.22485>

Hidayati, S., & Maulida, T. (2023). Model pembelajaran interaktif untuk meningkatkan keterlibatan emosional anak dalam pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 33-42. <https://doi.org/10.23887/jpa.v8i1.49127>

Santoso, Y., & Nuraini, F. (2020). Strategi pembelajaran kontekstual berbasis rumah pada masa adaptasi kebiasaan baru. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(2), 87-96. <https://doi.org/10.25037/jpdn.v6i2.22199>

Wulandari, T., & Permana, R. A. (2021). Teknik triangulasi dalam penelitian kualitatif pendidikan anak: Studi sistematis. *Jurnal Kajian Pendidikan dan Konseling*, 7(3), 157-165. <https://doi.org/10.21009/jkpk.v7i3.25874>

Dokumentasi

