

## PSIKOEDUKASI EMOSI POSITIF: PENGENALAN KESENYANGAN DAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA DI DESA SETIA MEKAR

Noer Aini Eldi<sup>1</sup>, Putri Fauziyyah<sup>2</sup>, Vina Andani Peni Sanga<sup>3</sup>, Yomima Vienna Yuliana<sup>4</sup>,  
Muhammad Ilham Waskita<sup>5</sup>

12345Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: [202310515045@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515045@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>1</sup>, [202310515035@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515035@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>,  
[202310515078@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515078@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>3</sup>, [yomima.vienna@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:yomima.vienna@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>4</sup>,  
[202310515164@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515164@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstract

*Adolescence is a difficult developmental period, especially in terms of managing emotions. Adolescents, especially those living in rural areas with limited psychoeducative facilities, often experience emotional instability and a tendency to seek instant pleasure. The purpose of this study is to provide light psychoeducation to junior high school adolescents in Satria Mekar Village, Bekasi Regency. The purpose of this education is to teach them about and differentiate between joy and happiness in the context of positive psychology. This activity was conducted as a community service with a qualitative descriptive approach. 17 teenagers were involved in educational and reflective activities such as material presentation, "Trees Growing and Happy" reflection, and "Guess Emotion with Body Movement" game. Observation, written reflection, and verbal feedback were used to obtain data. Results showed that participants gained a better understanding of the deeper and long-term meaning of happiness rather than just temporary gratification. Participants' reflections showed that there was a new awareness of how important it is to have a purpose in life, establish relationships with others, and contribute to parents as the true source of happiness. Positive emotion-based psychoeducation proved successful in increasing adolescents' emotional awareness and creating a fun learning environment.*

**Keyword:** *Psychoeducation, Adolescents, Positive Emotions, Joy, Happiness*

### Abstrak

Masa remaja adalah masa perkembangan yang sulit, terutama dalam hal mengelola emosi. Remaja, khususnya mereka yang tinggal di wilayah pedesaan dengan fasilitas psikoedukatif yang terbatas, sering mengalami ketidakstabilan emosi dan kecenderungan untuk mencari kesenangan instan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan psikoedukasi ringan kepada remaja SMP di Desa Satria Mekar, Kabupaten Bekasi. Tujuan dari pendidikan ini adalah untuk mengajarkan mereka tentang dan membedakan antara kesenangan (joy) dan kebahagiaan (happiness) dalam konteks psikologi positif.

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.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/)

Kegiatan ini dilakukan sebagai pengabdian masyarakat dengan pendekatan deskriptif kualitatif. 17 remaja terlibat dalam aktivitas edukatif dan reflektif seperti pemaparan materi, refleksi "Pohon Tumbuh dan Bahagia", dan permainan "Tebak Emosi dengan Gerakan Tubuh". Observasi, refleksi tertulis, dan umpan balik verbal digunakan untuk mendapatkan data. Hasil menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang arti kebahagiaan yang lebih mendalam dan jangka panjang daripada hanya kepuasan sementara. Peserta refleksi menunjukkan bahwa ada kesadaran baru tentang betapa pentingnya memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan dengan orang lain, dan berkontribusi pada orang tua sebagai sumber kebahagiaan yang sebenarnya. Psikoedukasi berbasis emosi positif terbukti berhasil meningkatkan kesadaran emosional remaja dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan.

**Kata kunci:** Psikoedukasi, Remaja, Emosi Positif, Kesenangan, Kebahagiaan

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan transisi yang kompleks dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan besar secara biologis, kognitif, sosial, dan emosional (Santrock, 2012). Salah satu tantangan utama pada fase ini adalah ketidakstabilan emosi yang sering kali sulit dipahami dan dikendalikan oleh remaja sendiri.

Perubahan hormon yang terjadi selama masa pubertas dapat memperparah ketidakstabilan emosional. Fluktuasi hormon sering kali menyebabkan perasaan yang tidak stabil dan memengaruhi suasana hati serta perilaku remaja. Banyak remaja merasa bingung dengan perubahan emosi yang mereka alami dan kesulitan mengelolanya tanpa panduan yang tepat (Mizan & Uce, 2025). Hal ini sejalan dengan pendapat Jahja (2012) yang menyatakan bahwa ketidakstabilan emosi dapat memicu konflik, baik dalam diri sendiri maupun dalam interaksi sosial. Terlebih lagi, risiko konflik ini semakin besar ketika remaja tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai (Florensa et al., 2023)

Di sisi lain, gaya hidup remaja yang cenderung berorientasi pada pencarian kesenangan sesaat juga menjadi tantangan tersendiri. Kebutuhan untuk menghilangkan kejenuhan dan mengisi waktu luang sering kali diekspresikan dalam bentuk perilaku mencari kesenangan batin, seperti bermain gim, nongkrong hingga larut malam, atau konsumsi hiburan berlebihan. Pola hidup seperti ini berisiko menyebabkan stres, perasaan terasing (alienasi), hingga depresi jika tidak diarahkan secara tepat (Bakti, 2019 dalam Syarief et al., 2022).

Untuk membantu remaja menghadapi tantangan tersebut, penting untuk memperkenalkan pemahaman yang sehat mengenai emosi positif. Dalam psikologi positif, emosi seperti *joy* (kesenangan) dan *happiness* (kebahagiaan) memiliki peran penting dalam mendukung keseimbangan psikologis individu. *Joy* adalah emosi cepat yang bersifat sementara dan sering kali dipicu oleh rangsangan eksternal, sementara *happiness* lebih stabil, bersumber dari dalam diri, dan berkembang melalui makna hidup, rasa syukur, serta relasi sosial yang positif (Cottrell, 2016).

Menurut Schueller (2014), intervensi psikologis yang positif, seperti praktik rasa syukur dan kebaikan, telah terbukti dapat meningkatkan konsep diri remaja, memperkuat hubungan sosial,

serta pada akhirnya meningkatkan kebahagiaan individu (Susanto & Chusairi, 2024). Namun, pendekatan ini belum banyak diterapkan secara sederhana dan kontekstual dalam kehidupan sehari-hari remaja, terutama di lingkungan non-formal seperti wilayah pedesaan.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini disusun untuk memberikan psikoedukasi ringan kepada remaja SMP di Desa Setia Mekar, Kabupaten Bekasi, dengan tujuan mengenalkan dan membedakan antara kesenangan dan kebahagiaan. Melalui pendekatan edukatif yang kontekstual dan melibatkan aktivitas reflektif, diharapkan remaja dapat memiliki pemahaman awal tentang makna emosi positif sebagai bekal untuk membangun kesejahteraan psikologis yang lebih sehat dan berkelanjutan.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menggunakan pendekatan psikoedukasi sebagai media edukatif untuk meningkatkan pemahaman remaja terhadap emosi positif, khususnya mengenai perbedaan antara kesenangan (*joy*) dan kebahagiaan (*happiness*). Kegiatan ini dirancang untuk memberikan ruang pembelajaran yang sederhana, ringan, dan menyenangkan, sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja usia SMP.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan perubahan pemahaman serta respons emosional remaja selama mengikuti kegiatan psikoedukasi. Menurut Sukmadinata (2006), metode deskriptif kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan suatu fenomena berdasarkan proses yang sedang berlangsung, bukan semata-mata mengukur dampak kuantitatif dari suatu perlakuan (Gainau, 2021).

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 28 Juni 2025 pukul 13.00 - 15.00 WIB, bertempat di ruang kelas Madrasah Ibtidaiyah Tahtatika yang dipinjam secara sukarela sebagai lokasi kegiatan. Lokasi berada di Desa Setia Mekar, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi.

Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 14 remaja SMP, yang terdiri atas 10 laki-laki dan 4 perempuan. Mereka adalah warga Desa Setia Mekar yang bergabung secara sukarela melalui pendekatan informal, yaitu melalui ajakan dari relasi pribadi anggota tim mahasiswa pelaksana. Keterlibatan peserta bersifat sukarela, tanpa paksaan, dan tetap mengedepankan prinsip etika pengabdian, termasuk pemberian penjelasan tujuan kegiatan secara lisan sebelum pelaksanaan dimulai.

Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan yang menjelaskan tujuan psikoedukasi dan membangun suasana positif bersama peserta. Selanjutnya, mahasiswa menyampaikan materi mengenai perbedaan antara kesenangan dan kebahagiaan dari sudut pandang psikologi positif dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.



*Gambar 1. Lembar Refleksi Peserta melalui Media “Pohon Tumbuh dan Bahagia”*

Setelah sesi materi, peserta diajak melakukan refleksi personal melalui aktivitas “Pohon Tumbuh dan Bahagia”. Dalam aktivitas ini, peserta menuliskan pengalaman menyenangkan di masa lalu dan harapan kebahagiaan mereka di masa depan pada gambar pohon yang telah disediakan. Kegiatan dilanjutkan dengan permainan kelompok “Tebak Emosi dengan Gerakan Tubuh” untuk memperkuat pemahaman peserta tentang ekspresi emosi secara nonverbal. Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi bersama dan umpan balik verbal dari para peserta.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung, lembar refleksi tertulis, dan evaluasi verbal peserta di akhir kegiatan. Karena kegiatan ini bersifat psikoedukatif informal, tidak digunakan instrumen kuantitatif. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengidentifikasi pola respons peserta selama kegiatan berlangsung, termasuk pemahaman mereka terhadap emosi positif, serta makna kebahagiaan yang mereka konstruksikan secara personal melalui aktivitas reflektif.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil



*Gambar 2. Potret Partisipasi Aktif Remaja dalam Kegiatan Psikoedukasi*

Kegiatan psikoedukasi mengenai kesenangan (*joy*) dan kebahagiaan (*happiness*) telah dilaksanakan pada Jumat, 28 Juni 2025 di ruang kelas Madrasah Ibtidaiyah Tahtatika, Desa Setia Mekar, Kabupaten Bekasi. Kegiatan berlangsung selama dua jam dan diikuti oleh 14 remaja SMP

yang terdiri dari 10 laki-laki dan 4 perempuan. Para peserta bergabung secara sukarela dan menunjukkan antusiasme yang tinggi sejak awal kegiatan.



*Gambar 3. Mahasiswa Menyampaikan Materi tentang Kesenangan dan Kebahagiaan kepada Remaja*

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukatif secara langsung oleh mahasiswa fasilitator. Materi disampaikan dengan pendekatan sederhana dan kontekstual, menyesuaikan dengan usia serta pengalaman peserta. Sebagian besar peserta pada awalnya mengasosiasikan kebahagiaan hanya dengan kesenangan sesaat, seperti bermain, makan makanan favorit, atau liburan. Namun, setelah diberikan penjelasan dan contoh konkret dari kehidupan sehari-hari, peserta mulai memahami bahwa kebahagiaan memiliki makna yang lebih dalam dan tidak selalu bergantung pada hal-hal yang bersifat instan.

Pemahaman tersebut diperkuat melalui kegiatan reflektif "Pohon Tumbuh dan Bahagia", di mana peserta diminta menggambarkan pengalaman menyenangkan di masa lalu sebagai akar pohon, serta harapan kebahagiaan di masa depan sebagai bagian puncak dari pohon. Refleksi tertulis dari peserta menunjukkan adanya pergeseran makna kebahagiaan. Beberapa peserta mulai menyadari bahwa kebahagiaan juga bisa bersumber dari hubungan sosial yang baik, cita-cita yang ingin diraih, atau keinginan membahagiakan orang tua.



*Gambar 4 dan 5. Refleksi Kebahagiaan Remaja melalui Lembar "Pohon Tumbuh dan Bahagia"*

Contohnya, seorang peserta laki-laki menuliskan bahwa ia merasa bahagia ketika bermain bola bersama teman-temannya, dan memiliki harapan menjadi seorang pilot di masa depan. Seorang



emosi positif juga membentuk sumber daya psikologis jangka panjang, seperti ketahanan fisik dan psikis, kualitas hubungan sosial yang positif, serta peningkatan kesejahteraan psikologis secara umum. Individu yang terbiasa menjalani kehidupan dengan emosi positif cenderung memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih rendah, serta mengalami peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Penjelasan tersebut menguatkan pentingnya psikoedukasi sejak dini untuk mendorong kesadaran remaja terhadap makna emosi positif. Refleksi yang dilakukan peserta melalui aktivitas "Pohon Tumbuh dan Bahagia" mencerminkan proses internalisasi nilai-nilai kebahagiaan jangka panjang, seperti keinginan untuk membahagiakan orang tua, mencapai cita-cita, atau membangun relasi sosial yang sehat.

Temuan ini juga sejalan dengan pendapat Hurlock (2012), bahwa kebahagiaan merupakan bentuk kesejahteraan psikologis yang muncul saat harapan dan kebutuhan individu dapat terpenuhi secara bermakna (Putri & Septiningsih, 2021). Harapan yang diungkapkan oleh peserta memperlihatkan bahwa mereka mulai menyadari bahwa kebahagiaan bukan hanya soal kesenangan instan, melainkan juga tentang tujuan hidup, makna, dan kontribusi terhadap orang lain.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif yang sederhana dan menyenangkan dapat menjadi sarana yang efektif dalam membangun pemahaman emosional remaja. Aktivitas reflektif dan permainan terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang positif dan mendalam, serta membuka ruang bagi peserta untuk mengekspresikan diri, berpikir terbuka, dan membangun kesadaran terhadap makna kebahagiaan dalam kehidupan mereka.

## 4. Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Remaja SMP di Desa Satria Mekar berhasil memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang makna kesenangan dan kebahagiaan melalui kegiatan psikoedukasi. Melalui pendekatan edukatif yang sederhana, konseptual, dan menyenangkan, peserta mulai menyadari bahwa kebahagiaan berasal dari hal-hal yang lebih bermakna, seperti hubungan sosial yang positif, pencapaian tujuan hidup, dan keinginan untuk membahagiakan orang tua. Aktivitas reflektif seperti "Pohon Tumbuh dan Bahagia" memungkinkan peserta untuk berpikir tentang apa yang mereka alami saat ini dan apa yang mereka harapkan di masa depan, yang membantu internalisasi nilai-nilai kebahagiaan jangka panjang. Sementara itu, permainan "Tebak Emosi dengan Gerak Tubuh" memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus membantu peserta memahami dan mengkomunikasikan emosi secara nonverbal.

Hasil observasi dan umpan balik menunjukkan bahwa peserta terlihat secara aktif dan sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Respon positif dari peserta, seperti perasaan senang dan bahagia menunjukkan bahwa metode psikoedukatif ini berhasil menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan bermakna.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis emosi positif dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran emosional dan kesejahteraan psikologis remaja, terutama di lingkungan yang kurang mendapatkan akses ke layanan psikologis formal. Sangat disarankan agar kegiatan ini dikembangkan secara lebih luas di berbagai komunitas remaja, baik di sekolah formal maupun lingkungan sosial lainnya.

## Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil temuan selama kegiatan psikoedukasi tentang kesenangan dan kebahagiaan pada remaja, terdapat sejumlah rekomendasi yang dapat dijadikan pertimbangan dalam pengembangan program sejenis di masa mendatang:

1. **Memperluas Jangkauan Peserta:** Psikoedukasi mengenai emosi positif memiliki potensi besar untuk diterapkan tidak hanya pada remaja tingkat SMP, tetapi juga pada anak-anak dan remaja tingkat SMA. Penyesuaian pendekatan dan materi tentu diperlukan agar sesuai dengan tahap perkembangan masing-masing kelompok usia. Tujuannya adalah menanamkan pemahaman tentang pentingnya emosi positif sejak dini dan secara berkelanjutan.
2. **Integrasi dalam Kegiatan Sekolah:** Agar pembelajaran tentang emosi positif menjadi lebih sistematis dan berkelanjutan, program seperti ini dapat diintegrasikan dalam kegiatan sekolah, seperti muatan lokal, layanan Bimbingan Konseling (BK), atau kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini akan memperkuat pembentukan karakter siswa dalam konteks pendidikan formal.
3. **Pelatihan untuk Pendidik:** Diperlukan pelatihan dasar bagi guru dan tenaga pendidik mengenai psikologi positif, khususnya seputar pemahaman emosi, kesenangan, dan kebahagiaan. Dengan bekal tersebut, guru diharapkan mampu berperan sebagai pembimbing sekaligus panutan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan emosional siswa.
4. **Kreativitas dalam Media dan Metode Pembelajaran:** Penggunaan media yang menarik serta aktivitas yang melibatkan partisipasi aktif, seperti permainan ekspresi, simulasi situasi, atau refleksi melalui gambar, terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi. Oleh karena itu, pengembangan media pembelajaran yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik remaja sangat disarankan untuk meningkatkan efektivitas program.
5. **Evaluasi Keberlanjutan Program:** Penting untuk melakukan evaluasi lanjutan guna mengetahui dampak jangka panjang dari program terhadap pemahaman dan perilaku peserta. Data dari evaluasi ini akan sangat berguna dalam menyempurnakan dan mengarahkan pengembangan program ke depannya secara berkelanjutan.

## Daftar Referensi

- Alzahra, D., Hasanah, A., Dewi, G. K., Chaerunnisa, H., & Septianingrum. (2025). Psikoedukasi: Membangun Makna melalui Emosi Positif pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 13(4). <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Cottrell, L. (2016). Joy and happiness: a simultaneous and evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 72(7), 1506-1517. <https://doi.org/10.1111/jan.12980>
- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja . *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117.
- Gainau, M. B. (2021). *Pengantar Metode Penelitian* (C. Subagya, Ed.). PT Kanisius .
- Mizan, & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1), 37-47. <https://doi.org/10.60036/ah05w331>
- Putri, M. N. A., & Septiningsih, D. S. (2021). Kebahagiaan pada Remaja dengan Dua Ayah dan Dua Ibu. *PSIMPHONI*, 2(1), 21-25. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v2i1.8060>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (N. I. Sallama, Ed.; Edition 13, Jilid 1). Penerbit Erlangga.
- Susanto, M. F., & Chusairi, A. (2024). Efektivitas Positive psychoteraphy Group dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Remaja Putri yang Kehilangan Figur Ayah Akibat Perceraian. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(6), 1211-1227. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v5i6.549>
- Syarief, A. O., Pratiwi, M., & Urva, G. (2022). Edukasi Dampak Minuman Keras di Kalangan Remaja. *Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 2(1), 48-54. <https://doi.org/10.58466/literasi.v2i1.1208>