

## MEMBANGUN PEMAAFAN DAN SYUKUR MELALUI PSIKOEDUKASI: INTERVENSI POSITIF BAGI ANAK PANTI ASUHAN

Hanum Dwi Kurnia Widhi<sup>1</sup>, Natasya Salsabillah<sup>2</sup>, Princess Angel Octavia Nauli<sup>3</sup>, Tia Khaerani Rahayu<sup>4</sup>, Yomimma Vienna Yuliana<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup>Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

[202310515171@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515171@mhs.ubharajaya.ac.id), [202310515142@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515142@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>,

[202310515162@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515162@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>3</sup>, [202310515067@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515067@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>4</sup>,

[Yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:Yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstract

*This study aims to examine the impact of psychoeducation on the development of forgiveness and gratitude values among children at the Al-Maa'uun Bina Insan Foundation Orphanage for Orphans and the Poor. Through an interactive approach that includes discussion groups, reflection on experiences, and role-playing, children are encouraged to understand and manage their emotions, especially when facing conflict and appreciate the positive things in life. The findings from this psychoeducation indicate that children begin to realize the importance of forgiveness for achieving inner peace and appreciating simple blessings in everyday life. In addition, this psychoeducation increases their awareness of healthier social relationships, where they learn to forgive and be grateful when facing challenges. Thus, psychoeducation is proven effective in improving the emotional and social well-being of children at the orphanage, as well as having a positive impact on their upbringing and character development.*

**Keyword:** *Forgiveness, Gratitude, Children*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak psikoedukasi terhadap pengembangan nilai pemaafan dan rasa syukur di kalangan anak-anak di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan. Melalui pendekatan interaktif yang mencakup kelompok diskusi, refleksi pengalaman, dan permainan peran, diajak anak-anak untuk memahami dan mengelola emosi mereka, terutama saat menghadapi konflik dan menghargai hal-hal positif dalam hidup. Temuan dari psikoedukasi ini menunjukkan bahwa anak-anak mulai menyadari pentingnya pemaafan untuk mencapai ketenangan batin serta menghargai nikmat sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, psikoedukasi ini meningkatkan kesadaran mereka akan hubungan sosial yang lebih sehat, di mana mereka belajar untuk memaafkan dan bersyukur ketika menghadapi tantangan. Dengan demikian, psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism 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/)

emosional dan sosial anak-anak di panti asuhan, serta memberikan dampak positif pada pengasuhan dan pembentukan karakter mereka.

**Kata kunci:** Pemaafan, Rasa syukur, Anak-anak

## 1. Pendahuluan

Panti asuhan, yang juga dikenal sebagai Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) atau Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA), merupakan lembaga sosial yang bersifat nirlaba dan memiliki peran strategis dalam penyelenggaraan perlindungan anak. Lembaga ini menjadi tempat tinggal sekaligus ruang pengasuhan bagi anak-anak yang mengalami kehilangan orang tua (yatim atau yatim piatu) maupun anak-anak yang berada dalam kondisi terlantar. Peran utama panti asuhan tidak hanya terbatas pada penyediaan kebutuhan dasar seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal, tetapi juga mencakup aspek pendidikan, pembinaan karakter, dan pembentukan nilai-nilai sosial serta emosional. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), panti asuhan didefinisikan sebagai rumah tempat memelihara dan merawat anak yatim atau yatim piatu, yang mencerminkan fungsinya sebagai wadah perlindungan sekaligus pembinaan bagi anak-anak yang kehilangan pengasuhan orang tua secara langsung.

Seiring dengan meningkatnya jumlah anak yang diasuh dalam lembaga sosial ini, berbagai tantangan psikososial turut muncul dalam dinamika kehidupan anak-anak panti. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan tidak jarang mengalami hambatan dalam perkembangan emosional dan sosial akibat pengalaman kehilangan, keterlantaran, atau bahkan penolakan dari lingkungan terdekat. Mereka cenderung memiliki tingkat kerentanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang tumbuh dalam keluarga utuh. Kondisi tersebut menjadikan intervensi psikososial dan pendidikan karakter sebagai aspek penting dalam pengasuhan di panti. Oleh karena itu, pendekatan pengasuhan yang bersifat positif dan terstruktur diperlukan guna menumbuhkan rasa aman, penerimaan diri, serta pengembangan nilai-nilai positif dalam diri anak.

Dalam konteks ini, berbagai bentuk intervensi yang mengedepankan aspek psikologis positif seperti pemaafan, syukur, dan penerimaan diri mulai dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak panti. Psikoedukasi menjadi salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam menanamkan nilai-nilai tersebut secara sistematis. Melalui kegiatan psikoedukatif, anak-anak tidak hanya mendapatkan informasi dan pemahaman tentang emosi dan nilai-nilai kehidupan, tetapi juga dilatih untuk mengelola perasaan negatif, membangun relasi yang sehat, dan menumbuhkan sikap syukur atas kondisi yang mereka hadapi. Dengan demikian, panti asuhan tidak hanya berfungsi sebagai tempat perlindungan fisik, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter dan penguatan psikologis yang sangat dibutuhkan oleh anak-anak dalam masa perkembangan kritis mereka.

Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan merupakan lembaga sosial yang telah berdiri dan beroperasi selama kurang lebih 30 tahun. Selama kurun waktu tersebut, panti ini secara konsisten memberikan pelayanan dan pengasuhan kepada anak-anak yatim piatu serta anak-anak dari keluarga dhuafa yang membutuhkan. Lokasi panti asuhan ini berada di wilayah Kota Bekasi, Jawa Barat, dan menjadi salah satu tempat perlindungan anak yang dikenal oleh masyarakat setempat. Dengan pengalaman panjang dalam mengelola pengasuhan anak, Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan terus berupaya memberikan pelayanan yang optimal baik dalam aspek fisik, emosional, maupun pendidikan. Keberadaan panti ini mencerminkan

komitmen terhadap pemenuhan hak anak untuk tumbuh dalam lingkungan yang aman, terarah, dan penuh kasih sayang.

Anak-anak akan mendapatkan manfaat dalam kehidupannya sehari-hari ketika mereka dapat mencapai kebahagiaan, kebahagiaan dapat memberikan semangat, motivasi, yang dapat mendorong anak menjalankan aktivitasnya sehari-hari seperti aktivitas belajar di sekolah dan kegiatan lain di luar sekolah, anak tidak menjadi mudah untuk berprasangka buruk kepada orang lain dan memiliki sikap serta pikiran positif kepada orang lain dan dirinya sendiri. (Sativa & Helmi, 2013) Penting bagi individu terutama anak/remaja, untuk meningkatkan kebahagiaan dalam hidupnya, dan ada banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, salah satunya adalah syukur.

Syukur adalah bentuk rasa berterimakasih individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik kejadian maupun menerima sesuatu dari pihak lain. Pada individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula karena ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Rasa syukur dialami individu ketika menerima sesuatu yang menguntungkan; sebagai bentuk apresiasi yang mereka rasakan saat orang lain melakukan sesuatu hal yang membantu mereka. Rasa syukur menyebabkan timbulnya emosi positif, kognisi positif dan memori yang positif. Syukur memiliki korelasi yang kuat dengan kepuasan hidup dan integrasi sosial, sehingga syukur dapat membantu generasi muda untuk mencapai *flourishing*.

## 2. Metodologi

Psikoedukasi merupakan sebuah metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang berguna untuk mengubah pemahaman mental/psikis individu (Putra & Soetikno, 2018). Psikoedukasi merupakan bentuk intervensi yang bersifat terapeutik dan terstruktur, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pasien dan keluarganya mengenai gangguan mental serta cara penanganannya. Melalui pendekatan yang bersifat edukatif, psikoedukasi membantu meningkatkan pengetahuan individu tentang kondisi yang dialaminya, termasuk gejala, penyebab, perjalanan penyakit, hingga metode pengobatan yang tersedia. Tujuan utamanya adalah agar pasien dan keluarga dapat lebih memahami penyakit tersebut, sehingga mampu mengembangkan kemampuan untuk mengatasi masalah (*coping*) secara lebih baik dan bertanggung jawab dalam menjalani proses pengobatan. Manfaat dari psikoedukasi tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mencakup peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan serta kerja sama yang baik antara pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan (Bhattacharjee et al., 2011).

Psikoedukasi turut membantu mengurangi kesalahpahaman, menghilangkan stigma, serta mengubah sikap negatif yang sering kali muncul terhadap gangguan mental. Selain itu, psikoedukasi juga berfungsi untuk memberikan informasi mengenai tanda-tanda awal kekambuhan, mengajarkan strategi *coping* yang efektif, serta memperkuat komunikasi dan hubungan sosial. Dengan pendekatan ini, diharapkan lingkungan sekitar pasien dapat menjadi lebih suportif, sehingga mendukung proses pemulihan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah kemungkinan terjadinya kekambuhan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil pelaksanaan psikoedukasi kepada anak - anak Yayasan Al Maa'uun Bina Insan Pondok Yatim Dan Dhua'fa. Kegiatan ini dilaksanakan 30 juni 2025, dan dilakukan oleh beberapa mahasiswa psikologi sebagai fasilitator. Pelaksanaan psikoedukasi ini bertujuan untuk

membantu anak-anak di panti asuhan memahami dan mengembangkan nilai-nilai pemaafan serta rasa syukur sebagai bagian dari penguatan psikologis mereka. Dengan pendekatan interaktif yang melibatkan diskusi kelompok, refleksi pengalaman pribadi, dan permainan peran, diajak anak-anak untuk mengenali berbagai emosi yang alami mereka, terutama saat menghadapi konflik atau menerima hal-hal baik dalam hidup mereka. Psikoedukasi ini memberikan ruang yang aman bagi mereka untuk berbagi cerita dan mengeksplorasi makna positif dari peristiwa yang sering dianggap sepele, namun memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam sesi tentang bersyukur, anak-anak diminta untuk menceritakan hal-hal kecil yang mereka anggap sebagai rasa syukur. Menariknya, dua hingga tiga anak dari mereka yang menyadari bahwa bangun tidur dan dapat bersantai adalah nikmat dari Tuhan yang sebelumnya tidak mereka perhatikan. Salah satu anak mengungkapkan, "Aku bersyukur bisa bangun pagi dan masih diberi kesempatan bernapas." Ungkapan ini menunjukkan peningkatan kesadaran spiritual dan emosional terhadap kenikmatan hidup yang sering diabaikan. Mereka juga mengaitkan rasa syukur dengan keberadaan teman-teman dan pengasuh di panti yang setiap hari selalu mendampingi mereka.

Sementara itu, dalam sesi mengenai pemaafan, anak-anak diminta untuk menceritakan pengalaman ketika mereka merasa kesal atau bertengkar dengan orang lain, serta bagaimana cara mereka memaafkan. Terdapat dua anak dari mereka mengungkapkan bahwa konflik sering muncul antara kakak-adik asuh di panti, seperti berebut barang atau ketika sang adik tidak mau disuruh-suruh oleh kakaknya "aku suka kesal sama adik, soalnya dia kadang susah kalo disuruh" ini merupakan kejadian yang membuat kakak beradik itu merasa kesal lalu ribut kecil. Namun, setelah marah atau menangis, mereka biasanya kembali rukun keesokan harinya dan saling memaafkan tanpa perlu diminta. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak sebenarnya memiliki kemampuan sosial untuk memaafkan, meskipun mereka belum sepenuhnya menyadari pentingnya pemaafan untuk ketenangan diri.

Psikoedukasi ini juga membantu mereka memahami bahwa memaafkan tidak berarti melupakan kesalahan orang lain, tetapi lebih kepada melepaskan kemarahan agar tidak terus-menerus mengganggu diri sendiri. Salah satu anak menyatakan, "Kalau aku marah terus, aku jadi capek dan gabisa main lagi kadang." Kalimat ini mencerminkan bahwa mereka mulai mengalami kondisi emosional dengan kondisi fisik dan sosial. Anak-anak dilatih untuk mengenali perasaan negatif dan mencari cara yang sehat untuk menghadapinya, seperti dengan menggunakan kata-kata baik, berdoa, atau mengajak berdamai.



Gambar 1. Proses Psikoedukasi



Gambar 2. Proses Diskusi

Hasil psikoedukasi dapat disimpulkan bahwa, pemaafan dan rasa bersyukur mulai tumbuh dan dipahami oleh anak-anak sebagai bagian dari proses penguatan psikologis mereka. Mereka menunjukkan kemajuan dalam mengenali emosi dan mengungkapkan pengalaman pribadi terkait rasa syukur dan pemaafan, baik melalui cerita maupun tanggapan terhadap kegiatan yang dilakukan. Nilai syukur muncul dari hal-hal sederhana yang sebelumnya tidak mereka sadari, seperti kenikmatan bernapas saat bangun tidur atau keberadaan teman dan pengasuh yang selalu mendampingi. Di sisi lain, pemaafan terlihat dari kemampuan mereka menyelesaikan konflik sehari-hari, terutama antara kakak-adik di panti, di mana setelah bertengkar mereka dapat saling memaafkan dan kembali akrab. Psikoedukasi ini juga menunjukkan bahwa anak-anak mulai menyadari bahwa memaafkan bukan berarti memaafkan, melainkan cara untuk melepaskan emosi negatif dan menjaga ketenangan batin. Interaksi selama kegiatan mencerminkan empati, dukungan emosional, dan semangat untuk menjadi individu yang lebih baik, yang semuanya menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam menanamkan nilai-nilai positif pada panti asuhan anak-anak.

### **Pembahasan**

(Rachmaniah dalam Anggraeni et.al 2022) Menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan proses pengembangan dan penyampaian informasi yang berfungsi sebagai pendidikan kepada informasi masyarakat mengenai aspek psikologi populer atau tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi melibatkan pengembangan serta penyampaian informasi tersebut.

Psikoedukasi memiliki bentuk yang fleksibel, mengintegrasikan informasi tertentu dan berbagai media untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat. Dengan cara ini, psikoedukasi memiliki potensi untuk menangani berbagai tantangan hidup yang dihadapi oleh individu atau komunitas (Lukens & McFarlane dalam Anggraeni et.al 2022).

Menurut Nashori (2011, dalam Arnesthy, 2023), pemaafan adalah keinginan seseorang untuk melepaskan pengalaman buruk dalam hubungan interpersonal dan menggantinya dengan pemikiran, perasaan, dan interaksi yang lebih positif terhadap orang yang pernah melakukan kesalahan.

Dalam psikologi rasa syukur, penting untuk menyadari bahwa rasa syukur bukan hanya sekadar sikap mental, tetapi juga merupakan praktik aktif yang melibatkan pengakuan dan penghargaan terhadap hal-hal positif dalam hidup. Praktik ini fokus pada kesadaran akan berbagai berkah, pencapaian, atau momen kecil yang sering diabaikan dalam kehidupan sehari-hari. (Hasanah.A, 2024)

Memaafkan dan bersyukur memiliki peran krusial dalam hubungan yang tidak harmonis, seperti kemunduran dengan teman atau anggota keluarga. Ketidakmampuan untuk memaafkan dapat menimbulkan emosi negatif yang berdampak pada kesehatan mental remaja. Di sisi lain, memiliki sikap bersyukur dapat membantu remaja mengidentifikasi hal-hal positif dalam hubungan mereka. Dukungan serta komunikasi yang efektif dari pengurus panti sangat penting untuk membantu anak-anak memahami makna kedua nilai ini, memperkuat hubungan, dan meningkatkan keterampilan sosial. Dengan demikian, pemaafan dan rasa syukur mampu menciptakan lingkungan yang lebih baik dalam interaksi sosial mereka.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan psikoedukasi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini bermanfaat bagi anak-anak panti asuhan dalam memahami dan mengembangkan nilai-nilai pemaafan serta rasa syukur. Anak-anak mulai menyadari bahwa memaafkan bukan berarti melupakan, melainkan melepaskan emosi negatif untuk menjaga ketenangan hati. Mereka juga mulai menghargai hal-hal kecil, seperti lahirnya pagi dan kemampuan untuk bernapas, serta menyadari pentingnya keberadaan teman dan pengasuh di sekitar mereka. Melalui sesi berbagi cerita, diskusi kelompok, dan permainan peran, anak-anak menunjukkan kemajuan dalam mengenali perasaan mereka dan menangani konflik dengan cara yang lebih konstruktif.

Psikoedukasi ini menunjukkan bahwa pendekatan yang terencana dan menyenangkan dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional anak-anak. Mereka belajar bahwa rasa syukur dapat membawa kebahagiaan dan ketenangan, sementara pemaafan berkontribusi pada penguatan hubungan sosial. Dengan dukungan dari pengasuh dan lingkungan panti yang kondusif, nilai-nilai ini dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini sangat penting untuk dilakukan secara berkelanjutan demi memperkuat ketahanan psikologis anak-anak yang tinggal di panti asuhan.

#### Daftar Referensi

- Anggraeni, A., Diwanti, Y. S., & Hamidah, N. (2022). Pemberian Psikoedukasi Kepada Masyarakat Melalui Media Poster. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 33-40.
- Arnesty, A. E., & Pedhu, Y. (2023). Analisis Korelasi Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku Memaafkan Remaja Panti Asuhan: Correlation Analysis Between Emotion Regulation And Forgiveness Behavior Of Orphanage Adolescents. *Psiko Edukasi*, 21(2), 141-150.
- Bhattacharjee, D., Rai, A. K., Singh, N. K., Kumar, P., Munda, S. K., & Das, B. (2011). Psychoeducation: A measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*, 14(1), 33-39.
- Hasanah, A. (2024). Psikologi Gratitude Manfaat Bersyukur Untuk Kesehatan Mental. *Circle Archive*, 1(4).
- MEILIANAWATI, M., & Yuniardi, M. S. (2024). Peran pemaafan sebagai mediator hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan. *Psychological Journal: Science and Practice*, 4(1), 215-221.
- Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 43-50.
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Wacana*, 5(2).
- Silitonga, T. F. C., Simatupang, W. P. S., Ginting, L. C., Zaidan, M. A., & Vieri, H. C. (2023). Peran Panti Asuhan Yayasan Rumah Bakti Kasih Anak Indonesia dalam Membentuk

Karakter Anak Panti. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 1-6.