

## PENGEMBANGAN POLA PIKIR OPTIMIS MELALUI PSIKOEDUKASI INTERAKTIF PADA ANAK DI PANTI ASUHAN

Muhammad Farizqi Bagus Widodo<sup>1</sup>, Muhammad Farhan<sup>2</sup>, Ihsan Dwisaputra<sup>3</sup>, Nadzifah Humaira<sup>4</sup>, Yomima Vienna Yuliana<sup>5</sup>

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

[202310515247@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515247@mhs.ubharajaya.ac.id), [202310515234@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515234@mhs.ubharajaya.ac.id),  
[202310515251@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515251@mhs.ubharajaya.ac.id), [202310515222@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515222@mhs.ubharajaya.ac.id),  
[Yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:Yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id)

### Abstract

*The psychoeducation activity on optimistic thinking was carried out as part of a community service program by psychology students, aiming to provide understanding to children in orphanages about the importance of having an optimistic mindset when facing life's challenges. The method used in this activity was active learning-based psychoeducation through discussions, question-and-answer sessions, short video screenings followed by reflection, and educational games. The material delivered focused on introducing the concept of optimistic thinking and its application in daily life. The results of the activity showed active participation from the children, initial ability to recognize and express emotions in a healthy manner, and a basic understanding of how to develop an optimistic mindset. This activity not only had a positive impact on the children but also served as a valuable experience for students in applying psychological knowledge directly in the field.*

**Keywords:** *Psychoeducation, optimistic thinking, children in orphanages, community service, development, positive psychology*

### Abstrak

Kegiatan psikoedukasi bertema berpikir optimis dilaksanakan sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa psikologi, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak panti asuhan mengenai pentingnya pola pikir optimis dalam menghadapi tantangan hidup. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi berbasis pembelajaran aktif melalui diskusi, tanya jawab, pemutaran video pendek dan refleksi, serta permainan edukatif. Materi yang disampaikan berfokus pada pengenalan konsep berpikir optimis dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan keterlibatan aktif peserta, kemampuan awal dalam mengenali dan mengungkapkan emosi secara sehat, serta pemahaman dasar mengenai cara membentuk pola pikir yang optimis. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi anak-anak panti, tetapi juga menjadi pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu psikologi secara langsung di lapangan.

### 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/)

<b>Kata kunci:</b> psikoedukasi, berpikir optimis, anak panti asuhan, pengabdian masyarakat, perkembangan, psikologi positif	
--	--

## 1. Pendahuluan

Secara umum, anak-anak yang tinggal di panti asuhan merupakan individu yang mengalami permasalahan dalam lingkungan keluarganya. Sebagian besar dari mereka berasal dari keluarga kurang mampu dan sejak bayi tidak memiliki ikatan atau mengenal orang tua kandungnya. Menurut Borualogo (2004), panti asuhan memiliki peran sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak. Berdasarkan hasil survei, sekitar 46% anak di panti menunjukkan ciri-ciri harga diri yang rendah. Mereka kerap merasa tidak memiliki pendirian, menganggap dirinya sebagai beban bagi lingkungan, merasa terasing dari keluarga, mudah menyerah, serta mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif. Proses pencarian jati diri dan pengakuan terhadap keunikan diri merupakan tantangan penting dalam perkembangan individu, salah satunya berkaitan erat dengan aspek harga diri. (Marwati et al., 2016)

Optimisme merupakan cara pandang seseorang yang dilandasi keyakinan bahwa peristiwa negatif dalam hidup bersifat sementara dan dapat diatasi dengan kemampuan yang dimilikinya (Seligman, 2008). Goleman (2002) juga menjelaskan bahwa optimisme mencerminkan harapan kuat bahwa segala persoalan dalam kehidupan dapat diselesaikan, meskipun seseorang tengah menghadapi tekanan dan frustrasi. Sikap optimis berfungsi sebagai penyangga mental yang mencegah individu terjerumus ke dalam sikap acuh, keputusasaan, atau bahkan depresi saat menghadapi tantangan. Dalam konteks psikologi positif, optimisme dipandang sebagai salah satu kekuatan utama yang mendorong individu untuk bertahan, bangkit, dan tetap memiliki harapan dalam situasi yang penuh tekanan dan ketidakpastian.

Menurut Seligman (2008), optimisme merujuk pada keyakinan bahwa peristiwa negatif atau kegagalan yang dialami bersifat sementara, tidak berdampak pada seluruh aspek kehidupan, dan tidak sepenuhnya disebabkan oleh diri sendiri, melainkan dapat dipengaruhi oleh faktor situasional, keberuntungan, atau tindakan orang lain. Sebaliknya, ketika menghadapi pengalaman yang menyenangkan, individu yang optimis cenderung percaya bahwa hal tersebut akan berlangsung lama, memberikan dampak positif pada berbagai aspek kehidupan, dan merupakan hasil dari usahanya sendiri (King, 2010). Dalam penelitiannya, Peterson (2000) juga menyatakan bahwa pandangan optimis terhadap masa depan berkaitan erat dengan pola pikir positif. Cara berpikir positif ini ditandai dengan kecenderungan untuk menilai kehidupan secara konstruktif, di mana individu memandang dirinya, lingkungan, dan situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang bernilai dan bermakna secara positif (Seligman, 2006).

Zulni dan Koentjoro (2017) menemukan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan anak-anak di LPKA Kutoarjo menjelang masa pembebasan, baik dari aspek kognitif, emosional, fisiologis, maupun perilaku. Pelatihan ini berperan dalam membantu peserta mengubah cara pandang dan penilaian mereka terhadap masa depan menjadi lebih konstruktif. Pandangan yang lebih positif tersebut mendorong tumbuhnya sikap optimis pada diri anak, sehingga mereka memiliki keyakinan untuk meraih harapan dan tujuan hidup mereka. Sejalan dengan temuan ini, sejumlah penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa berpikir positif dapat meningkatkan tingkat optimisme. Salah satunya adalah studi oleh Nurindah, Afiatin, dan Sulistyarini (2012) yang menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif secara signifikan meningkatkan sikap optimis pada anak-anak berusia 13 hingga 18 tahun yang tinggal di lingkungan panti asuhan. (Muna et al., 2020)

Pandangan yang positif terhadap masa depan menjadi salah satu faktor krusial yang membantu anak dalam menghadapi masa-masa sulit dalam kehidupannya dengan lebih kuat. Sikap ini

mendorong anak untuk bersikap lebih optimis, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, serta memelihara harapan dalam mewujudkan cita-cita tersebut. Dengan berpikir positif, anak-anak panti asuhan dapat mulai membangun cara pandang yang lebih sehat terhadap diri dan lingkungannya. Contohnya, ketika menghadapi kegagalan dalam belajar atau kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial, mereka tidak lagi mudah menyerah atau merasa tidak berharga, tetapi justru termotivasi untuk mencoba kembali dan percaya bahwa mereka mampu berkembang dan berhasil. Sikap ini menjadi bekal penting dalam membentuk optimisme dan meningkatkan harga diri, sehingga anak-anak lebih siap menghadapi tantangan hidup di masa depan.

## 2. Metode

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini merupakan bagian dari program pengabdian mahasiswa yang dilaksanakan sebagai bentuk penerapan ilmu psikologi di lapangan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 7 Juli 2025, bertempat di Panti Asuhan Yauma Duren Jaya Asrama Yatim dan Dhu'afa, yang berlokasi di Duren Jaya, Kota Bekasi, Jawa Barat.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim terlebih dahulu melakukan observasi awal dan wawancara singkat dengan pihak pengelola panti untuk mengetahui kebutuhan psikologis anak-anak asuh, serta menyesuaikan materi psikoedukasi agar tepat sasaran dan relevan dengan kondisi mereka. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode psikoedukasi berbasis pembelajaran aktif, di mana pendekatan yang digunakan bertujuan untuk memberikan pemahaman secara sederhana, menyenangkan, dan interaktif. Dalam pelaksanaannya, digunakan beberapa metode pembelajaran seperti metode diskusi, di mana anak-anak diajak untuk berbicara mengenai pengalaman dan perasaan mereka sehari-hari; metode tanya-jawab untuk menggali pengetahuan awal dan menumbuhkan partisipasi aktif; metode pemutaran video pendek dan refleksi untuk memperkenalkan konsep berpikir positif melalui media visual yang menarik; serta metode permainan edukatif sebagai sarana memperkuat pesan yang disampaikan dengan cara yang menyenangkan.

Materi yang disampaikan dalam psikoedukasi ini berfokus pada pengenalan konsep berpikir optimis. Anak-anak diajak untuk memahami pentingnya memiliki harapan dan keyakinan bahwa setiap peristiwa sulit yang mereka alami bersifat sementara dan dapat diatasi. Melalui berbagai aktivitas interaktif, anak-anak dikenalkan pada bagaimana cara menanggapi pengalaman negatif tanpa merasa putus asa, serta belajar melihat masa depan dengan lebih cerah dan penuh harapan. Harapannya, dengan membiasakan pola pikir yang optimis, anak-anak dapat mengembangkan daya tahan emosi dan semangat yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari.

Kegiatan berlangsung dengan suasana yang hangat dan interaktif. Anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Di akhir sesi, dilakukan refleksi bersama untuk meninjau kembali hal-hal yang telah dipelajari.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi di Panti Asuhan Yauma Duren Jaya Asrama Yatim dan Dhu'afa merupakan salah satu bentuk nyata penerapan Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini menjadi wadah bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan anak.

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan pada hari Senin, 7 Juli 2025, berjalan dengan lancar dan mendapat respons yang sangat baik dari anak-anak asuh di panti. Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak antusias, aktif terlibat dalam sesi diskusi, permainan edukatif,

maupun refleksi bersama. Mereka juga menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi yang disampaikan, terutama saat membahas konsep berpikir optimis dan bagaimana cara menyikapi perasaan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan psikoedukasi ini mencerminkan penerapan langsung prinsip psikologi positif, terutama dalam membantu anak-anak mengembangkan harapan dan ketahanan diri secara emosional.

Hasil jangka pendek dari kegiatan ini dapat dilihat dari keterlibatan emosional peserta, kemauan untuk berbagi cerita, dan kemampuan awal dalam mengenali serta mengungkapkan emosi secara sehat. Beberapa anak juga mampu menyampaikan pemahaman mereka terhadap konsep berpikir optimis melalui jawaban dan contoh yang mereka berikan selama sesi diskusi. Sementara itu, hasil jangka panjang yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terciptanya pemahaman dasar mengenai pentingnya pola pikir yang sehat dan optimis dalam menghadapi tantangan hidup. Diharapkan, materi dan pengalaman yang diperoleh selama psikoedukasi ini dapat membekas dalam ingatan mereka dan menjadi bekal dalam mengembangkan sikap optimis serta ketahanan emosi di masa depan.

Melalui kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai fasilitator, tetapi juga belajar memahami dinamika emosional anak-anak yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Hal ini menjadi pengalaman yang sangat berharga, baik dari sisi akademik maupun pengembangan kepekaan sosial.

TABEL PELAKSANAAN KEGIATAN

No	Durasi Pelaksanaan	Waktu	Kegiatan
1.	Senin, 7 juli 2025	09.00 - 09.15 WIB	Pembukaan & Perkenalan
2.	Senin, 7 juli 2025	09.15 - 09.30 WIB	Ice Breaking
3.	Senin, 7 juli 2025	09.30 - 10.00 WIB	Penyampaian Materi Psikoedukasi
4.	Senin, 7 juli 2025	10.00 - 10.20 WIB	Diskusi & Tanya Jawab
5.	Senin, 7 juli 2025	10.20 - 10.40 WIB	Aktivitas Reflektif
6.	Senin, 7 juli 2025	10.40 - 11.00 WIB	Penutupan & Foto Bersama

TABEL MATERI DAN GAMBAR

Materi Pertemuan	Dampak Jangka Pendek	Dampak Jangka Panjang
Psikoedukasi: Berpikir Optimis	Anak memahami konsep dasar berpikir optimis dan menunjukkan ketertarikan terhadap materi.	Anak mulai menerapkan pola pikir optimis dalam menghadapi masalah sehari-hari.
Diskusi & Tanya Jawab tentang Optimis	Anak aktif menyampaikan pendapat, mulai mengenali pikiran negatif dan menggantinya.	Anak terbiasa merefleksikan pengalaman dan menilai situasi secara lebih realistis dan positif.

Menonton Video & Refleksi (Visualisasi Optimis)	Anak terinspirasi dari visualisasi positif, mampu mengidentifikasi contoh sikap optimis.	Anak menyimpan gambaran mental positif sebagai referensi dalam menyikapi tantangan.
Permainan Edukatif Bertema Berpikir Optimis	Anak terlibat secara aktif dan emosional, memperkuat pemahaman melalui pengalaman menyenangkan.	Anak mengingat nilai-nilai optimis melalui pengalaman bermain, membentuk sikap positif jangka panjang.



#### 4. Simpulan

Kegiatan psikoedukasi yang mengangkat tema berpikir optimis telah memberikan dampak positif bagi anak-anak asuh di Panti Asuhan Yauma Duren Jaya. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, anak-anak mulai memahami pentingnya memiliki cara pandang yang optimis terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan. Kegiatan ini juga menjadi sarana penerapan ilmu psikologi secara langsung di lapangan oleh mahasiswa, yang sekaligus meningkatkan kepekaan sosial dan pengalaman praktis mereka. Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam membentuk cara pandang anak yang lebih optimis, sejalan dengan tujuan psikologi positif dalam memperkuat aspek kekuatan diri dan harapan terhadap masa depan.

Adapun kesimpulan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- Anak-anak mulai mengenal konsep berpikir optimis dan menunjukkan pemahaman awal dalam mengaitkan konsep tersebut dengan pengalaman pribadi.
- Kegiatan berjalan dengan lancar dan disambut antusias oleh peserta, ditunjukkan melalui partisipasi aktif dalam diskusi, refleksi, dan permainan edukatif.

- Pendekatan pembelajaran aktif terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan emosional dan pemahaman kognitif anak terhadap materi.
- Mahasiswa memperoleh pengalaman berharga dalam menerapkan teori psikologi perkembangan anak secara langsung di lingkungan sosial.

## 5. Saran

Agar manfaat dari kegiatan psikoedukasi ini dapat terus berkembang dan berdampak jangka panjang, diperlukan tindak lanjut yang berkesinambungan, baik dari pihak mahasiswa, pengelola panti, maupun pihak-pihak terkait lainnya. Kegiatan serupa juga diharapkan dapat diperluas cakupannya agar lebih banyak anak memperoleh pemahaman tentang pentingnya berpikir optimis dalam menghadapi tantangan hidup. Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- Kegiatan psikoedukasi sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan agar materi yang telah diberikan dapat tertanam kuat dan membentuk pola pikir yang lebih stabil pada anak-anak.
- Perlu adanya kerja sama lanjutan dengan pihak panti asuhan dan pendamping profesional seperti psikolog atau konselor.
- Diharapkan ke depannya terdapat dukungan lebih lanjut dalam bentuk fasilitasi kegiatan mahasiswa, agar pengabdian semacam ini dapat menjangkau lebih luas dan berkelanjutan.
  - Evaluasi pascakegiatan dapat dilakukan untuk mengetahui perkembangan pemahaman anak dan sebagai dasar penyusunan program selanjutnya.
- Peningkatan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan sosial seperti ini perlu didorong sebagai bagian dari pembelajaran yang aplikatif dan humanis.

## Daftar Referensi

- Goleman. (2002). *Emotional Intelligence. mengapa kecerdasan emosi lebih penting dari pada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum*. Alih Bahasa oleh Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. S. (2016). Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1790>
- Muna, L. N., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2020). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Optimisme pada Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak *Effectiveness of Positive Thinking Training in Improving Optimism among the juveniles in Juvenile Correctional*. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 142-152.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Alfred A. Knof Publisher.
- Seligman (2008). *Menginstal Optimisme. Bagaimana Cara Mengubah Pikiran dan Kehidupan Anda*. Alih Bahasa oleh Budhy Yogapranata. Bandung: Momentum.

Lampiran

