

MEMBANGUN KEBAHAGIAAN DAN RELASI POSITIF ANAK: PSIKOEDUKASI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF DI YAYASAN AL-MAA'UUN BINA INSAN

Annanda Vita Nova Hartono¹, Afa Hassya Putri², Mia Pragita Ningtias³, Ratu Dwinov Putri⁴

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202310515172@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515157@mhs.ubharajaya.ac.id,

202310515136@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515091@mhs.ubharajaya.ac.id

ABSTRACT

This study aims to develop and implement positive psychology-based psychoeducation to enhance the happiness of children at Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan and foster positive relationships among them. The psychoeducation program refers to Martin Seligman's PERMA theory (Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, and Accomplishment) as its foundation, emphasizing the importance of emotional and social well-being for children. The activities were conducted using a participatory approach, through material presentation, discussions, Q&A sessions, and ice-breaking activities. The results showed that children gained a better understanding of happiness that is not dependent on material possessions and recognized the importance of building healthy social relationships. This psychoeducation not only increased the children's short-term knowledge but also helped develop their positive mindset, self-confidence, and social skills in the long term.

Keywords: Psychoeducation, Positive Psychology, PERMA, Happiness, Positive Relationships

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan psikoedukasi berbasis psikologi positif untuk meningkatkan kebahagiaan anak-anak di Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan dan menciptakan hubungan yang positif antar sesama. Psikoedukasi ini mengacu pada teori Martin Seligman yang membuat konsep PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, and Accomplishment*) sebagai dasar psikoedukasi, yang menekankan betapa pentingnya kesejahteraan emosional dan sosial bagi anak-anak. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, menggunakan metode pemaparan materi, diskusi, tanya jawab, dan ice breaking. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak lebih memahami arti kebahagiaan yang tidak bergantung pada materi dan betapa pentingnya menjalin hubungan sosial yang sehat. Psikoedukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak dalam jangka pendek, tetapi juga membangun pola pikir positif, rasa percaya diri, dan keterampilan sosial mereka dalam jangka panjang.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Psikologi Positif, PERMA, Kebahagiaan, Hubungan Positif

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/)

1. PENDAHULUAN

Dalam teori psikologi positif, Martin Seligman menciptakan konsep PERMA, yang merupakan rangka kerja untuk memahami dan mengembangkan kebahagiaan asli, atau Authentic Happiness. PERMA terdiri dari lima elemen utama yang membentuk kebahagiaan manusia, yakni *Positive Emotion*, *Engagement*, *Relationships*, *Meaning*, dan *Accomplishment*.

Positive Emotion (emosi positif) merupakan suasana hati yang positif yang dapat menyebabkan perasaan seperti bahagia, gembira, senang, dan sebagainya selama proses atau keputusan pembelian yang didasarkan pada emosi positif (Hardiana & Khalisyah). Kenikmatan fisik (seperti makan enak atau istirahat) dan kenikmatan intelektual atau kreatif adalah dua sumber emosi ini. Lalu ada *Engagement* (keterlibatan atau kelekatan) adalah ketika seseorang sangat terlibat dalam suatu aktivitas sehingga mereka kehilangan kesadaran waktu dan diri mereka sendiri. Dalam kondisi ini, seseorang merasakan kepenuhan dalam aktivitas yang penting baginya.

Selanjutnya terdapat *Positive Relationship* (hubungan positif) yang menekankan betapa pentingnya menjalin relasi yang sehat, hangat, dan saling mendukung. Seligman menganggap hubungan sosial sebagai "investasi emosional" berharga yang berdampak besar pada kesejahteraan psikologis seseorang. Lalu terdapat *Meaning* (makna hidup) adalah ketika seseorang merasa bahwa hidupnya memiliki tujuan dan arah yang lebih besar daripada dirinya sendiri. Terdapat beberapa hal yang menjadi sumber makna hidup yakni, kontribusi pada komunitas, keyakinan spiritual, atau pencapaian nilai-nilai pribadi.

Terakhir, terdapat *Accomplishment* (pencapaian atau prestasi) adalah perasaan berhasil dalam mencapai suatu tujuan hidup, baik itu dalam hal kecil maupun hal besar. Seseorang yang percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai sesuatu akan lebih termotivasi, optimistis, dan memiliki harga diri yang tinggi. Secara keseluruhan, model PERMA mengatakan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya berasal dari perasaan senang; itu juga berasal dari hubungan sosial, makna hidup, keterlibatan, dan pencapaian yang signifikan. Kelima komponen ini bekerja sama dan dapat dikembangkan setiap hari untuk meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Kebahagiaan pada anak merupakan fondasi penting dalam perkembangan psikologis anak. Pengalaman emosional positif seperti rasa bahagia, dihargai serta dicintai memiliki kontribusi terhadap pembentukan kepribadian yang sehat secara mental. Seligman (2002) menjelaskan bahwa kebahagiaan bukan sekadar meningkatkan kesejahteraan pribadi, tetapi juga turut membentuk suasana sosial yang lebih sehat. Anak-anak yang merasakan kebahagiaan umumnya mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis serta menunjukkan performa akademik yang lebih optimal. Namun, tidak semua anak mendapatkan peluang yang sama untuk dapat merasakan kondisi emosional yang mendukung. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan atau anak-anak yang berasal dari keluarga kurang mampu kerap kali mengalami kekurangan dukungan emosional, afeksi serta hubungan sosial yang hangat, sehingga berdampak pada perkembangan psikososial mereka.

Secara keseluruhan, indikator kebahagiaan anak tidak hanya ditentukan oleh faktor material ataupun dari kondisi luar, tetapi juga oleh kemampuan sang anak dalam membentuk hubungan yang sehat, dapat mengekspresikan emosi yang positif, memahami makna hidup, merasakan pencapaian, dan menilai hidup secara positif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Elfida et al. (2014) menyatakan jika hubungan positif adalah relasi sosial yang hangat dan mendukung dengan orang-orang signifikan, seperti keluarga, teman, atau orang-orang spesial, yang ditandai dengan kebersamaan, kasih sayang, dan apresiasi, sehingga memberikan kontribusi penting bagi kebahagiaan individu, khususnya pada remaja dalam budaya kolektif.

Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan merupakan salah satu lembaga sosial yang menaungi anak-anak yatim dan dhuafa, menjadi tempat yang tepat untuk mengembangkan intervensi psikologi positif yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional anak-anak. Dalam Psikologi Positif Martin Seligman menjelaskan mengenai kekuatan dan potensi yang dimiliki oleh individu. Dalam pendekatan psikologi positif ini menjadi relevan membantu untuk anak dapat mengembangkan aspek positif yang dimiliki oleh anak, termasuk kebahagiaan (*happiness*), hubungan sosial yang positif serta membantu anak-anak untuk menerapkan praktik psikologi positif ini dalam kehidupan sehari-hari, melalui psikoedukasi kebahagiaan dan hubungan positif.

Di era modern saat ini, anak-anak menghadapi berbagai tantangan, seperti bullying, tekanan sosial serta masalah kesehatan mental. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Twenge et al. (2019) menunjukkan bahwa adanya peningkatan tingkat kecemasan dan depresi di kalangan anak-anak beserta remaja. Maka dari itu, pendekatan psikoedukasi melalui psikologi positif sangat relevan untuk membantu anak-anak mengatasi tantangan di era ini.

2. METODE

Kegiatan Intervensi Psikologi Positif dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui Psikoedukasi yang dilaksanakan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebagai syarat terpenuhinya tugas mata kuliah psikologi positif. Kegiatan Psikoedukasi ini dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2025 dengan durasi waktu dua jam. Kegiatan ini dilakukan di Panti Asuhan Yatim Piatu Dan Dhuafa Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan yang berlokasi di Kavling Tanggul Permata No 27, RT.08/RW.020, Kaliabang Tengah, Kec. Bekasi Utara, Kota Bks, Jawa Bara. Sebelum berlangsungnya kegiatan psikoedukasi ini, kami melakukan wawancara terlebih dahulu kepada pihak yayasan untuk mengetahui kebutuhan anak-anak, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan untuk melakukan psikoedukasi.

Dalam kegiatan psikoedukasi ini kami menggunakan metode pembelajaran seperti pemaparan materi, metode tanya-jawab, melakukan yel-yel serta *ice breaking*. Berikut ini merupakan rangkaian jadwal dalam kegiatan psikoedukasi yang pertama dilakukan ialah survey lokasi, melakukan wawancara terkait bagaimana proses pelaksanaan psikoedukasi ini berlangsung dengan pihak Yayasan panti asuhan lalu saat pelaksanaan psikoedukasi ini dimulai dengan melakukan yel-yel bersama setelah itu materi pertama mengenai kebahagiaan (*happiness*) serta proses tanya jawab. Setelah melaksanakan materi pertama dilanjutkan dengan melakukan kegiatan *ice breaking* lalu dilanjutkan kembali dengan materi kedua yaitu mengenai hubungan positif (*positive relationship*).

Data yang diperoleh dari hasil observasi, diskusi dan respon anak-anak selama kegiatan psikoedukasi ini berlangsung akan dianalisis untuk melihat seberapa besar efektivitas pemaparan materi pada anak-anak melalui psikoedukasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi yang diberikan kepada anak-anak di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan mencakup topik-topik penting seperti kebahagiaan, hubungan positif, dan sesi tanya jawab sebagai bagian dari pendekatan interaktif. Kegiatan ini dirancang untuk memperkuat pemahaman anak-anak mengenai aspek-aspek psikologis yang penting dalam kehidupan mereka, serta membentuk landasan yang kuat bagi perkembangan mental dan sosial mereka ke depan. Pemaparan materi dilakukan dengan pendekatan yang

ringan, komunikatif, dan sesuai dengan usia serta latar belakang pengalaman anak-anak, agar mereka lebih mudah memahami dan menginternalisasi pesan-pesan yang disampaikan.

Salah satu topik yang diangkat adalah mengenai kebahagiaan. Dalam pemaparan materi ini, pemateri menekankan bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang bersifat instan atau bergantung pada kemewahan materi, melainkan merupakan perasaan mendalam yang bisa bertahan lama dan hadir dalam hal-hal sederhana. Anak-anak di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan diajak untuk melihat kebahagiaan melalui lensa syukur, kehangatan hubungan sosial, dan pencapaian pribadi yang bermakna. Hal ini bertujuan agar mereka tidak lagi mengaitkan kebahagiaan dengan apa yang mereka miliki secara materi, melainkan dengan nilai-nilai yang lebih esensial dan dapat diakses oleh siapa pun. Dalam jangka pendek, kegiatan ini membantu anak-anak mengenali contoh-contoh kebahagiaan sederhana dalam hidup mereka, seperti bermain bersama teman atau merasa diperhatikan. Sementara dalam dampak jangka panjang, psikoedukasi ini memberi kontribusi besar dalam mengubah cara pandang anak-anak terhadap kehidupan, membentuk perspektif yang lebih optimis, serta memperkuat kesejahteraan psikologis mereka meskipun berada dalam keterbatasan.

Selain itu, materi mengenai hubungan positif juga memberikan pengaruh signifikan bagi anak-anak di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan. Anak-anak mulai memahami arti penting dari hubungan yang sehat, seperti sikap saling mendukung, menghargai, dan komunikasi yang terbuka. Anak-anak juga diberikan contoh konkret dari hubungan positif yang bisa mereka bangun, baik dengan teman sebaya maupun dengan pengasuh dan lingkungan sekitar. Pemahaman ini menjadi bekal awal untuk mulai membangun relasi yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan akan menjadi pribadi yang lebih peduli, terbuka, dan mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis. Dalam Lingkungan panti pun akan menjadi lebih kondusif, karena tumbuhnya rasa saling menghormati dan empati antar sesama penghuni.

Untuk memperdalam pemahaman dan membangun interaksi yang lebih aktif, sesi psikoedukasi juga dilengkapi dengan metode tanya jawab. Keterlibatan anak-anak di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan dalam proses tanya jawab menunjukkan bahwa mereka tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga mulai berani mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pendapat. Dampak jangka pendek dari sesi ini adalah meningkatnya partisipasi, keterlibatan, serta pemahaman yang lebih dalam terhadap materi yang disampaikan. Suasana kegiatan pun menjadi lebih hidup dan menyenangkan. Sementara dalam jangka panjang, proses tanya jawab ini turut membangun rasa percaya diri anak-anak serta menumbuhkan pola pikir yang kritis dan reflektif. Anak-anak didorong untuk berpikir secara mandiri, terbuka terhadap sudut pandang lain, dan mampu mengungkapkan pikiran mereka dengan baik. Lebih dari itu, mereka juga mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal yang sangat penting untuk membangun relasi sosial yang sehat di masa depan.

Secara keseluruhan, rangkaian psikoedukasi ini bukan hanya memberikan pengetahuan konseptual kepada anak-anak, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter dan mental yang kuat. Materi yang disampaikan dan metode yang digunakan termasuk pendekatan partisipatif melalui tanya jawab telah berhasil menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak-anak di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan. Mereka tidak hanya belajar, tetapi juga tumbuh secara psikologis, emosional, dan sosial.

4. KESIMPULAN

Psikoedukasi berbasis psikologi positif yang diberikan kepada anak-anak di Yayasan Al-Maa'uun Bina Insan memberikan dampak yang signifikan terhadap meningkatkan pemahaman mereka tentang aspek kebahagiaan dan hubungan positif dalam kehidupan. Melalui pemaparan materi tentang aspek kebahagiaan dan hubungan sosial, anak-anak mulai memahami bahwa kebahagiaan tidak hanya bergantung pada materi, melainkan berasal dari rasa syukur, hubungan yang hangat, dan pencapaian pribadi. Selain itu, anak-anak juga belajar mengenai pentingnya dalam membangun relasi yang sehat melalui sikap saling menghargai, empati, dan komunikasi terbuka. Kegiatan ini tidak hanya berdampak jangka pendek dalam bentuk peningkatan partisipasi dan pemahaman anak, tetapi juga berkontribusi jangka panjang dalam membentuk pola pikir yang lebih positif, rasa percaya diri, dan kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat.

5. SARAN

Untuk hasil psikoedukasi dapat lebih berkelanjutan, disarankan untuk melakukan kegiatan serupa yang dilakukan secara berkala dengan bantuan dari yayasan dan profesional psikolog anak supaya hasil dari psikoedukasi ini lebih baik lagi. Supaya anak-anak lebih mudah memahami dan menerapkan prinsip dari psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari, materi yang diberikan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan cara penyampaian yang kreatif dan interaktif. Selain itu, penting juga untuk melibatkan staff yayasan dalam pelatihan dasar psikologi positif untuk menciptakan lingkungan yang konsisten, yang dapat mendukung pertumbuhan emosional dan sosial anak. Melakukan evaluasi berkelanjutan melalui observasi juga dapat dilakukan untuk memantau perkembangan anak setelah mengikuti program psikoedukasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Elfida, D., Lestari, Y. I., Diamera, A., Angraeni, R., & Islami, S. (2014). Hubungan baik dengan orang yang signifikan dan kontribusinya terhadap kebahagiaan remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 66-73.
- Hardiana, C. D., & Khalisyah, H. (2021). Pengaruh Konsumsi Hedonik Dan Emosi Positif Terhadap Pembelian Impulsif Konsumen Miniso Di Bekasi. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 31-47.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Tanjung, A., Simaremare, C., Putri, D., Attar, F., & Ediyono, S. (2023). Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). *Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time*. *Clinical psychological science*, 6(1), 3-17.
- Usman, J. (2017). Konsep kebahagiaan martin seligman. *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat*, 13(2), 359-374.