

## **Psikoedukasi tentang Joy dan Happiness pada Komunitas Belajar Cahaya Anak Negeri**

**Ardina Aulia Sari<sup>1</sup>, Rina Dwi Rahmawati<sup>2</sup>, Radita Silviyana<sup>3</sup>, Ratna Ayu Safira<sup>4</sup>,  
Caesa Rinjani<sup>5</sup>, Lenny Utama Afriyenti<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ratna Ayu Safira

**E-mail:** [202310515201@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515201@mhs.ubharajaya.ac.id)

### **Abstrak**

*Anak-anak di usia Sekolah Dasar seringkali belum memahami secara utuh bagaimana konsep dan makna kebahagiaan serta cara membangunnya dalam kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi ini bertujuan untuk mengenalkan dan meningkatkan pemahaman anak sekolah dasar tentang kebahagiaan melalui program psikoedukasi yang dilaksanakan di Komunitas Belajar Cahaya Anak Negeri. Psikoedukasi yang diberikan berupa serangkaian kegiatan yang terdiri dari pre-post test, ceramah, diskusi dan tanya jawab serta kegiatan aplikatif dengan membuat "Pohon Kebahagiaan". Sasaran pada program ini adalah anak-anak usia Sekolah Dasar, sebanyak 10 peserta. Hasil dari kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak-anak tentang kebahagiaan yang terlihat dari hasil pre-test dan post-test serta jawaban dari kuis yang diberikan secara lisan.*

**Kata kunci** — Joy dan Happiness, kebahagiaan, psikoedukasi, anak sekolah dasar

### **Abstract**

*Children in elementary school often do not fully understand the concept and meaning of happiness and how to build it in everyday life. This psychoeducation aims to introduce and improve elementary school children's understanding of happiness through a psychoeducation program held at Cahaya Anak Negeri Learning Community. Psychoeducation is provided in the form of a series of activities consisting of pre-post tests, lectures, discussions and questions and answers as well as applicative activities by making a "Happiness Tree". The targets of this program are elementary school children, as many as 10 participants. The results of this psychoeducation activity showed an increase in children's understanding of happiness as seen from the results of the pre-test and post-test as well as the answers to the quiz given verbally.*

**Keywords** — joy & happiness, happiness, psychoeducation, elementary school children.

## PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan bagian dari emosi positif yang memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis anak, terutama dalam membentuk hubungan sosial, kepercayaan diri, dan kesejahteraan mental. Seligman (2002, dalam Kamilah & Rahmasari, 2023) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi subjektif yang mencakup emosi positif, keterlibatan, dan makna hidup. Sementara itu, Diener (1984, dalam Indrahadi et al., 2020) menyatakan bahwa kebahagiaan terdiri atas kepuasan hidup secara keseluruhan serta dominasi emosi positif dibandingkan emosi negatif. Dalam konteks anak-anak, kebahagiaan sering kali dimanifestasikan melalui perasaan senang yang bersifat spontan dan sesaat, atau yang dikenal dengan *joy*. *Joy* biasanya muncul ketika anak melakukan aktivitas menyenangkan seperti bermain, bercanda, menerima hadiah, atau saat mendapatkan perhatian dan kasih sayang.

Menurut Tamir, Schwartz, Oishi, dan Kim (2017), kebahagiaan dapat dipahami sebagai gabungan atau perpaduan dari berbagai pengalaman positif yang saling melengkapi. Kebahagiaan muncul ketika seseorang mampu memenuhi kebutuhan dasarnya dalam kehidupan, sehingga menimbulkan perasaan positif. Dengan kata lain, kebahagiaan mencerminkan kondisi emosional yang menyenangkan, adanya kepuasan terhadap kebutuhan dasar, serta kemampuan untuk menikmati dan merasa puas terhadap kehidupannya secara keseluruhan.

Kebahagiaan merupakan tujuan universal dari setiap individu, termasuk anak-anak. Lama & Cutler (2019), menganggap kebahagiaan sebagai tujuan akhir yang secara alamiah dicari oleh manusia dalam setiap aspek kehidupannya. Bahkan pada usia dini, anak-anak menunjukkan kecenderungan untuk mencari pengalaman yang menyenangkan dan bermakna, baik melalui interaksi sosial, permainan, maupun proses belajar (Arif, 2016).

Pada anak usia sekolah dasar, bentuk kebahagiaan seperti ini lebih menonjol karena mereka cenderung merespons situasi menyenangkan secara langsung melalui emosi-emosi positif sederhana seperti senang atau gembira. Kebahagiaan yang dirasakan pada anak cenderung bersifat hedonistik, yaitu berfokus pada pengalaman emosi positif yang bersifat langsung dan sementara. Hal ini sesuai dengan studi terhadap anak usia 9–10 tahun di Yogyakarta menemukan bahwa indikator kebahagiaan mereka bersifat temporal dan mencerminkan kebahagiaan hedonistik (Ryan & Deci, 2001 dalam Fakhri et al., 2022).

Pada usia sekolah dasar, anak-anak berada dalam tahap perkembangan operasional konkret, di mana mereka mulai mampu berpikir logis terhadap hal-hal nyata dan membentuk pemahaman diri melalui interaksi sosial. Santrock (2012) menjelaskan bahwa hubungan dengan teman sebaya dan guru memegang peran penting dalam membentuk emosi positif. Interaksi yang positif dan penuh dukungan akan meningkatkan rasa senang, kenyamanan, dan perasaan diterima, yang pada akhirnya berkontribusi pada kebahagiaan anak. Menurut Izzaty & Ayriza (2024), berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak yang bahagia sejak usia dini cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih kuat. Sebaliknya, ketidakbahagiaan di masa kanak-kanak dikaitkan dengan hambatan dalam perkembangan kognitif serta kecenderungan terhadap perilaku maladaptif.

Namun demikian, tidak semua anak memiliki kesempatan yang sama untuk memahami dan mengalami kebahagiaan secara utuh. Beberapa fenomena di Indonesia menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar anak merasa cukup bahagia di sekolah, masih banyak yang kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi mereka secara sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, Mustakim, dan Alfisyahrin (2024) mengungkapkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tergolong baik, aspek pengelolaan diri dan empati masih menjadi tantangan, sehingga anak belum dapat sepenuhnya mengenali dan merespons emosi positif seperti kebahagiaan secara efektif.

Dalam budaya Indonesia, persepsi anak terhadap kebahagiaan dipengaruhi oleh konteks sosial dan nilai-nilai keluarga. Penelitian oleh Anggoro & Widhiarso (2010 dalam Affandi dkk., 2020) menyebutkan bahwa kebahagiaan anak mencakup empat dimensi utama, yaitu ikatan kekeluargaan,

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

hubungan sosial, pemenuhan kebutuhan spiritual, dan pencapaian pribadi. Hubungan harmonis dengan orang terdekat—baik keluarga maupun teman—menjadi sumber kebahagiaan yang paling dominan menurut anak-anak (Lu, 2001 dalam Fakhri dkk., 2022).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi terkait emosi positif berupa rasa senang dan kebahagiaan kepada siswa sekolah dasar yang dapat mendukung perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis mereka sejak dini. Kegiatan ini diarahkan dapat membantu anak mengenali emosi positif berupa senang dan bahagia, memahami makna kebahagiaan sesuai dengan tahap perkembangannya, mengenali serta mengekspresikan kebahagiaan dan emosi positif lainnya secara sehat dan dapat membangun pengalaman menyenangkan melalui aktivitas yang interaktif dan reflektif. Pengabdian dengan psikoedukasi ini juga diharapkan dapat membantu anak mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, lingkungan sosial, dan kehidupan sehari-hari.

## **METODE**

Metode psikoedukasi adalah pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi dengan pendidikan untuk memberikan informasi dan keterampilan yang diperlukan kepada individu atau kelompok dalam mengelola masalah kesehatan mental dan perilaku. Tujuan utama dari psikoedukasi adalah untuk meningkatkan pemahaman individu tentang kondisi psikologis mereka, serta memberikan strategi untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Kurniawan, 2018)

Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan pada Kamis, 29 Mei 2025 di Komunitas Belajar Cahaya Anak Negeri, Kota Bekasi. Dalam melaksanakan kegiatan ini, terdapat beberapa pihak yang terlibat yaitu mitra Komunitas Belajar Cahaya Anak Negeri dan tim pelaksana. Siswa yang menjadi peserta kegiatan psikoedukasi berjumlah 13 peserta yang mayoritas berada pada jenjang pendidikan sekolah dasar (SD) berusia antara 4 – 11 tahun. Metode yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini ialah metode ceramah dan diskusi. Adapun tahapan psikoedukasi yang dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut.

### **1. Ice breaking**

Sebelum kegiatan psikoedukasi dimulai, diawali dengan perkenalan diri peserta dan tim pelaksana lalu dilanjutkan ice breaking sederhana untuk mencairkan suasana, meningkatkan fokus serta membangun keinginan terlibat para peserta.

### **2. Pre Test**

Pada sesi ini, disajikan tiga pertanyaan esai pada selembar kertas yang dibagikan pada peserta didik untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta mengenai materi kebahagiaan yang akan disampaikan.

### **3. Ceramah**

Pada sesi ini pemateri mengajak peserta untuk berkenalan terkait apa itu emosi, contoh-contoh dari emosi, apa itu kebahagiaan, menebak gambar mana yang menunjukkan ekspresi bahagia, hal apa yang membuat kita bahagia, dan cara agar kita bahagia. Selain itu, disajikan pula video animasi singkat terkait dengan bentuk-bentuk emosi dasar yang dimiliki manusia beserta dengan ekspresi yang mendukung emosi tersebut.

### **4. Kegiatan aplikatif: Pohon Kebahagiaan**

Pada sesi ini, peserta sudah mengetahui dan memahami makna kebahagiaan serta berbagai cara untuk merasa bahagia, mereka pun diajak untuk melakukan kegiatan aplikatif yaitu Pohon Kebahagiaan. Dalam kegiatan ini, setiap peserta diminta menuliskan hal-hal yang membuat mereka merasa bahagia beserta alasannya. Kertas berisi tulisan tersebut kemudian ditempelkan di gambar pohon yang telah disediakan. Hasilnya, pohon tersebut akan dipenuhi dengan daun-daun kebahagiaan yang merepresentasikan sumber kebahagiaan masing-masing anak. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta menyadari bahwa kebahagiaan bisa datang

dari hal-hal sederhana di sekitar mereka, serta mendorong peserta untuk lebih menghargai dan mensyukuri momen-momen positif dalam hidupnya.

#### 5. Diskusi dan tanya jawab

Pada sesi ini peserta dipersilahkan mengajukan beberapa pertanyaan yang kurang dipahami ataupun pertanyaan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai materi yang telah disampaikan. Selain itu, disajikan pula kuis lisan singkat untuk me-recall materi yang telah dijelaskan sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan.

#### 6. Post Test

Pada tahap ini, peserta diberikan kembali pertanyaan terkait kebahagiaan, hasilnya digunakan untuk melihat sejauh mana peserta memahami materi dan sebagai refleksi atas pemaparan yang telah diterima.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari pelaksanaan kegiatan Psikoedukasi tentang Joy dan Happiness di Komunitas Belajar Cahaya Anak Negeri, hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut.

#### Hasil Pre-Post Test yang di dapatkan

Gambar 1.

Hasil pre-test Haikal

Hasil dari pre-test milik Haiqal dengan usia 7 tahun, ia mendefinisikan bahagia adalah perasaan senang yang ia rasakan ketika pergi ke mall, serta saat ia bisa bermain dan meminta uang, yang menggambarkan bahwa pengalaman rekreasi dan memperoleh sesuatu memiliki makna emosional yang positif baginya, seperti yang divisualisasikan melalui gambar ekspresi wajah yang mewakili perubahan emosi.

Gambar 2.

Hasil Pre-test Rokayam

Hasil dari pre-test milik Rokayam dengan berusia 8 tahun, Rokaya mendefinisikan, bahagia adalah bisa sekolah, jalan-jalan, serta menceritakan pengalaman bahagia nya dengan dapat berenang bersama mamah, yang menunjukkan bahwa ia merasa senang saat melakukan aktivitas menyenangkan bersama orang terdekat dan mengekspresikannya lewat gambar wajah bahagia.

PRE-TEST

Nama : Fitri  
Kelas : 4

Usia : 11 tahun

1. Menurut kamu, apa itu bahagia?  
Bahagia adalah ketika kita merasa kita suka di jalan-jalan-jalan  
selesai itu bahagia juga ketika kita suka ketika kita suka  
di jalan-jalan

2. Ceritakan hal apa yang biasanya bikin kamu merasa senang atau bahagia.  
Ketika aku sedang bermain bersama teman-teman  
ketika aku bahagia ketika aku bisa bergabung  
dengan teman-teman

3. Bisakah kamu gambarkan bagaimana bahagia itu?



Gambar 3.  
Hasil pre-test Fitri

Hasil pretest dari Fitri dengan usia 11 tahun menunjukkan bahwa ia memaknai kebahagiaan sebagai kegiatan yang menyenangkan seperti jalan-jalan dan berkumpul bersama, dan ia merasa bahagia saat bisa bermain serta bergabung dengan teman-temannya, yang tergambar melalui ilustrasi wajah tersenyum dengan tulisan "senang" sebagai simbol ekspresi bahagia.

PRE-TEST

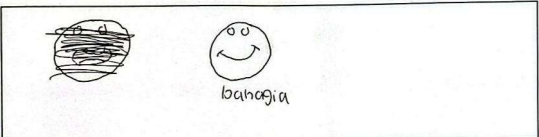
Nama : Putri Hanjani  
Kelas : 3C

Usia : 10 tahun

1. Menurut kamu, apa itu bahagia?  
Bahagia adalah ketika kita suka di jalan-jalan dan  
selesai itu aku main sama orang tua terus aku bisa makan  
ya

2. Ceritakan hal apa yang biasanya bikin kamu merasa senang atau bahagia.  
Aku senang main sama teman-teman aku ngobrolin  
teman-teman aku makan jagung bakar

3. Bisakah kamu gambarkan bagaimana bahagia itu?



Gambar 4.  
Hasil pre-test Putri

Hasil dari pre-test ini menunjukan bahwa seorang anak bernama Putri, dengan usia 10 tahun mendefinisikan bahagia itu sederhana, yaitu ketika bisa jalan-jalan, bermain dengan kedua orang tua serta teman, dan makan jagung bakar, yang semuanya melibatkan rasa kebersamaan dan aktivitas yang menyenangkan, dan ini juga terlihat dari gambar wajah tersenyum yang ia buat sebagai lambang perasaan bahagia.

## Hasil post test yang di dapatkan

**POST-TEST**

Nama : Haikal Usia : 7  
Kelas : TPA

1. Apa yang kamu tahu tentang kebahagiaan setelah ikut kegiatan ini?  
Bersyukur ketika kita melakukan kegiatan

2. Tuliskan cara yang kamu lakukan untuk membuat dirimu bahagia.  
menonton film di rumah

3. Menurutmu, manakah ekspresi yang menggambarkan bahagia?

  
(Menangis)

  
(Tertawa)

  
(Marah)

**Gambar 5.**  
Hasil post-test Haikal

Hasil post-test yang didapatkan oleh seorang anak bernama Haikal dengan usia 7 tahun, menunjukkan bahwa ia memahami kebahagiaan sebagai perasaan senang yang muncul saat bermain game dan melakukan aktivitas seperti menonton dan bermain di rumah, ia juga mampu mengenali ekspresi bahagia dengan tepat melalui gambar orang yang tertawa.

**POST-TEST**

Nama : Fitri Usia :  
Kelas :

1. Apa yang kamu tahu tentang kebahagiaan setelah ikut kegiatan ini?  
Bisa bermain bersama teman, menonton film, dan tertawa

2. Tuliskan cara yang kamu lakukan untuk membuat dirimu bahagia.  
Menonton film, bisa bermain bersama teman, dan tertawa

3. Menurutmu, manakah ekspresi yang menggambarkan bahagia?

  
(Menangis)

  
(Tertawa)

  
(Marah)

**Gambar 6.**  
Hasil Post-test Fitri

Hasil post-test yang didapatkan oleh seorang anak bernama Fitri dengan usia 11 tahun, menunjukan Ia menyebut bahwa kebahagiaan datang ketika bisa bermain bersama teman, menonton film, dan tertawa, ia juga menyatakan bahwa kebahagiaan bisa diperoleh melalui interaksi sosial dan kegiatan menyenangkan seperti bermain dan tertawa bersama teman. Anak juga dapat mengidentifikasi ekspresi "tertawa" sebagai gambaran kebahagiaan. Ini menunjukkan bahwa anak memiliki pemahaman emosional yang baik dan mampu merefleksikan perasaan positif dari pengalaman sosialnya.

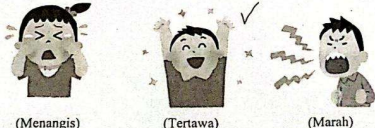
**POST-TEST**

Nama : Putri  
Kelas : 3C  
Usia : 10 tahun

1. Apa yang kamu tahu tentang kebahagiaan setelah ikut kegiatan ini?  
Karna...aku...suka...bermain...sama...kakak...dan...teman-teman...  
di...sini...dan...Pim...Gam...dan...tombol...karna...aku...sangat...bermain...dan...  
bosan...dan...gaya...

2. Tuliskan cara yang kamu lakukan untuk membuat dirimu bahagia.  
Karna...aku...senang...bermain...sama...kakak...dan...teman...di...sini...  
dan...aku...sangat...suka...dan...bangel...tau...si...

3. Menurutmu, manakah ekspresi yang menggambarkan bahagia?



(Menangis)      (Tertawa)      (Marah)

**Gambar 7.**  
Hasil post-test Putri

Hasil post-test yang didapatkan oleh seorang anak bernama Putri dengan usia 10 tahun, menunjukan ia memahami makna kebahagiaan dengan baik melalui pengalaman bermain bersama teman dan kakak-kakak (kegiatan psikoedukasi). Ia tahu bahwa bermain di bersama dapat membuatnya senang dan bisa mengenali ekspresi bahagia dengan tepat. ia mampu memilih ekspresi yang tepat menggambarkan kebahagiaan, yaitu gambar anak yang sedang tertawa.

### Ice breaking

Sebelum memasuki sesi inti psikoedukasi, kegiatan diawali dengan *ice breaking* yang bertujuan untuk mencairkan suasana serta membangun rasa nyaman antar peserta. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk melakukan refleksi sederhana mengenai kondisi emosional yang sedang mereka alami.

Melalui game, untuk mengetes kefokuskan dari peserta, seperti botak harus memegang kepala, batuk memegang mulut, batik memegang pundak. Metode ini digunakan agar peserta lebih merasa nyaman dan aman selama kegiatan berlangsung. Sesi ini tidak hanya berfungsi sebagai pemanasan, namun juga menjadi awalan untuk memasuki materi utama, yakni mengenai pentingnya mengenali dan memahami emosi. Dengan kegiatan ini, peserta didorong untuk lebih sadar terhadap kondisi diri mereka sendiri.



**Gambar 8.**  
Kegiatan *Ice Breaking*

### **Ceramah**

Tahapan selanjutnya dalam kegiatan psikoedukasi adalah penyampaian materi menggunakan metode ceramah. Ahmad dan Tambak (2017) menyatakan bahwa metode ceramah merupakan teknik menyampaikan pelajaran secara lisan yang dilakukan secara langsung di hadapan peserta. Dalam sesi ini, anak-anak peserta psikoedukasi diberikan materi mengenai dasar-dasar emosi, termasuk pengertian, jenis-jenis, dan ciri-ciri emosi. Mereka juga diajak menebak berbagai ekspresi emosi seperti marah, senang, takut, bingung, dan bahagia.

Selain itu, peserta dikenalkan dengan konsep kebahagiaan, termasuk perbedaan antara joy dan happiness, serta cara merasakannya dalam kehidupan sehari-hari. Materi disampaikan dengan dukungan video animasi singkat dan lagu anak-anak untuk membantu peserta lebih tertarik, memahami isi materi dengan lebih mudah, serta menjadi lebih ekspresif selama kegiatan berlangsung.



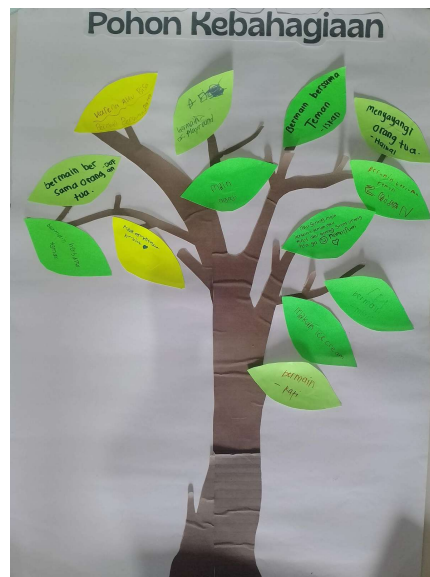
**Gambar 9.**  
Kegiatan Ceramah

### **Kegiatan Aplikatif**

Kegiatan aplikatif yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya adalah dengan menempelkan daun yang sudah diisi dengan hal yang membuat mereka bahagia. Kegiatan ini dilakukan bersama-sama. Dengan kegiatan menempelkan daun ini, diharapkan agar anak-anak dapat mengutarakan apa yang membuat mereka bahagia. Pada kegiatan ini, anak-anak juga bebas mengutarakan apa itu bahagia menurut mereka, hal ini dilakukan untuk mengulas materi yang sudah diberikan agar anak-anak lebih memahami arti dari *joy* dan *happiness*. Terlihat pada saat melakukan penempelan daun yang sudah diisi dengan hal yang menurut mereka membuat mereka bahagia, peserta terlihat sangat antusias.



**Gambar 10.**  
Kegiatan Aplikatif



**Gambar 11.**  
Pohon Kebahagiaan.

### Diskusi dan Tanya Jawab

Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait bagian materi yang masih belum dipahami ataupun yang ingin mereka ketahui lebih lanjut. Sesi tanya jawab ini menjadi bentuk komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta, yang menurut Ahmad dan Tambak (2017), merupakan metode yang efektif karena memungkinkan terjadinya umpan balik langsung. Momen ini dimanfaatkan untuk memperdalam pemahaman serta memperjelas poin-poin penting yang telah dibahas selama pemaparan.

Selain sesi diskusi, pemateri juga menyelipkan kuis lisan singkat sebagai cara untuk membantu peserta mengingat kembali materi yang telah diberikan. Kuis ini mencakup peninjauan konsep-konsep dasar, termasuk emosi dan kebahagiaan—baik dalam bentuk definisi maupun contoh sehari-hari yang dekat dengan kehidupan anak-anak. Dengan adanya sesi ini, peserta tidak hanya meninjau kembali apa yang telah mereka pelajari, tetapi juga dilibatkan dalam proses belajar yang menyenangkan, interaktif, dan membangun rasa percaya diri dalam mengemukakan pendapat.



**Gambar 12.**  
Kegiatan Diskusi & Tanya Jawab



**Gambar 13.**

Foto bersama dengan anak-anak & pengurus Cahaya Anak Negeri

## KESIMPULAN

Psikoedukasi yang telah dilaksanakan di Komunitas Belajar Cahaya Anak Negeri bertujuan untuk mengenalkan tentang emosi dan kebahagiaan pada anak-anak Sekolah Dasar. Psikoedukasi ini diharapkan membantu anak memahami makna kebahagiaan sesuai dengan tahap perkembangannya, mengenali serta mengekspresikan kebahagiaan dan emosi positif lainnya secara sehat dan dapat membangun pengalaman menyenangkan melalui aktivitas yang interaktif dan reflektif.

Berdasarkan kegiatan yang sudah diberikan, terlihat bahwa anak-anak bisa dan mampu mengenali serta memahami tentang konsep kebahagiaan yang diberikan. Dalam kegiatan ini, metode yang digunakan adalah pemberian pre dan post test, ceramah dan kegiatan aplikatif yaitu membuat "pohon kebahagiaan". Selama kegiatan berlangsung ada keterlibatan yang aktif dan interaktif dari anak-anak yang menjadi peserta Psikoedukasi.

Hasil yang didapatkan dari metode yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada anak-anak tentang emosi positif dan kebahagiaan, hal ini didasari oleh hasil post-test mereka yang bisa menjelaskan pendapat mereka tentang apa itu kebahagiaan dan hal-hal yang membuat mereka bahagia. Selanjutnya, terlihat juga saat kegiatan kuis dan tanya jawab, anak-anak bisa membedakan emosi dasar, seperti senang, marah, sedih, takut, dan terkejut serta dapat menjawab kuis yang diberikan secara lisan.

Adapun saran dari kegiatan ini adalah perlu adanya dukungan dari lingkungan, yang bisa mulai dari lingkungan terdekat yaitu, keluarga dan teman. Orang tua perlu turut serta memperkuat nilai-nilai kebahagiaan di rumah dengan memberikan contoh sikap positif, empati, dan komunikasi yang terbuka, agar anak merasa didukung secara emosional. Pengaruh teman sebaya juga bisa menjadi sumber kebahagiaan. Serta dukungan lingkungan belajar yang mengintegrasikan konsep kebahagiaan pada kegiatan pembelajaran.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada anak-anak dan pengurus komunitas belajar Cahaya Anak Negeri yang telah bersedia mengizinkan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini, ibu Lenny Utama Afriyenti, S.Psi, M.Psi sebagai dosen pengampu mata kuliah positif, serta teman-teman kelompok dalam pelaksanaan psikoedukasi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Affandi, L. H., Saputra, H. H., & Husniati, H. (2020). Apakah Tingkat Kebahagiaan Bisa Menjelaskan

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

- Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar? *Progres Pendidikan*, 1(3), 168–176. <https://doi.org/10.29303/prospek.v1i3.21>
- Ahmad, M. Y., Tambak, S., & Constantiani, N. (2017). Hubungan metode tanya jawab dengan minat belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Al-Thariqah*, 2(1), 89–110.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fakhri, N., Muchlis, N., Mansyur, A., & Buchori, S. (2022). *The Concept of Happiness in Elementary School Children*. *August*, 263–273. <https://doi.org/10.5220/0010811200003347>
- Indrahadi, D., Habibi, M., & Ilham, M. (2020). Faktor Sosial Penentu Kesejahteraan Subjektif: Bukti dari Indonesia. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(2), 111. <https://doi.org/10.24036/scs.v7i2.220>
- Izzaty, R. E., & Ayriza, Y. (2024). Antecedents of happiness in preschool children. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11, 6–23. <https://doi.org/10.24854/jpu563>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640–656.
- Kurniawan, A. (2018). Psikoedukasi dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 123–130.
- Pertiwi, A. P., Suhendro, P. P. M., Fahrurrozi, & Hasanah, U. (2024). Analisis Kecerdasan Emosional Pada Siswa Dengan Kesulitan Belajar (Survei Deskriptif Di Sd Negeri Cempaka Putih Timur 01 Pagi). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448–1459