IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary
e-ISSN: 3025-5961
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2025
https://ojs.csspublishing.com/index.php/ijm

Peran Mahasiswa dalam Mengembangkan Gratitude dan Forgiveness pada Anak Asrama di Rumah Harapan Graha Prima melalui Psikoedukasi Positif

Zalfaa Hafiz Anabresta[1], Oktiane Bulan Indah[2], Putri Afra Salsabila[3], Rd. Dinar Ismail[4], Yomimma Vienna Yuliana[5]
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya [1,2,3,4,5]
e-mail: 202310515158@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract
The psychoeducational activity conducted at Rumah Harapan Graha Prima Orphanage was specifically designed using a positive psychology approach, emphasizing the emotional development of children through two core values: gratitude and forgiveness. The primary objective of this initiative was to equip the children with an understanding of the importance of appreciating the small things in life. This activity targeted nine resident children of the orphanage comprising five boys and four girls aged between 8 and 14 years old. The selection of this age group was based on their emotional developmental stage, which is still highly responsive to positive stimulation and empathy training. The implementation method was designed to be interactive, beginning with a socialization session to introduce the basic concepts of gratitude and forgiveness. This was followed by open discussions, guided personal storytelling, and practical activities involving educational games and simple, meaningful simulations. Through this engaging and communicative approach, the children were encouraged to become more open to their own emotional experiences and to learn how to express them in healthy ways.
Keywords: *Positive Psychology, Gratitude, Forgiveness, Orphanage Children, Psychoeducation.*

Abstrak
Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di Asrama Yatim Rumah Harapan Graha Prima ini dirancang secara khusus dengan pendekatan psikologi positif, yang menekankan pada pengembangan aspek emosional anak-anak melalui dua nilai utama, yaitu rasa syukur (gratitude) dan kemampuan memaafkan (forgiveness). Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk membekali anak-anak dengan pemahaman tentang pentingnya menghargai hal-hal kecil dalam hidup. Kegiatan ini menyasar sembilan anak penghuni asrama, yang terdiri dari lima anak laki-laki dan empat anak perempuan dengan rentang usia antara 8 hingga 14 tahun. Pemilihan kelompok usia ini mempertimbangkan masa perkembangan emosional yang masih sangat responsif terhadap stimulasi positif dan latihan empati. Metode pelaksanaan disusun secara interaktif, dimulai dengan sesi sosialisasi untuk mengenalkan konsep dasar gratitude dan forgiveness, kemudian dilanjutkan dengan diskusi terbuka, berbagi pengalaman pribadi secara terbimbing, serta kegiatan praktik langsung dalam bentuk permainan edukatif dan simulasi sederhana yang menyenangkan namun bermakna. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan komunikatif ini, anak-anak didorong untuk lebih terbuka terhadap pengalaman emosional mereka sendiri dan belajar mengekspresikannya dengan cara yang sehat.
Kata Kunci: Psikologi Positif, Gratitude, Forgiveness, Anak Asrama, Psikoedukasi.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis anak merupakan pondasi penting dalam mendukung proses tumbuh kembang secara menyeluruh, mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga umumnya mendapatkan dukungan emosional yang stabil melalui interaksi penuh kasih, perhatian personal, dan kelekatan dengan orang tua. Dukungan semacam ini berperan vital dalam membentuk kapasitas regulasi emosi serta kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat (Papalia et al., 2009). Kondisi ini tidak selalu dirasakan oleh anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan asrama atau panti asuhan.

Anak-anak asrama menghadapi tantangan psikososial yang kompleks yaitu salah satunya adalah minimnya perhatian personal dan ketidakhadiran figur orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakmampuan untuk mengakses dukungan emosional secara konsisten dapat berdampak negatif pada perkembangan afektif mereka. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang tinggal dalam institusi cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kesulitan emosi, keterbatasan dalam keterampilan sosial, serta hambatan dalam membangun rasa percaya diri (Zeanah et al., 2005). Kebutuhan untuk cepat mandiri dan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang beragam membuat mereka dituntut mengelola tekanan secara mandiri sejak usia dini.

Lingkungan asrama juga kerap menempatkan anak dalam dinamika sosial yang penuh tuntutan dan kompetisi, seperti berbagi ruang dengan teman sebaya dari latar belakang yang berbeda, menghadapi konflik interpersonal, serta membangun relasi sosial tanpa pengawasan dan bimbingan yang memadai. Dalam konteks ini, anak-anak tidak jarang mengalami gejolak emosi yang sulit dikendalikan, mulai dari kemarahan, kecemasan, hingga kesedihan yang berlangsung lama. Ketika tidak tertangani dengan baik, kondisi tersebut dapat berisiko menghambat perkembangan psikologis anak secara signifikan (Luthar & Cicchetti, 2000).

Melihat kondisi tersebut diperlukan suatu pendekatan yang relevan dan mampu menjawab kebutuhan psikologis anak-anak asrama. Salah satu pendekatan yang cukup efektif adalah psikologi positif. Psikologi positif merupakan cabang ilmu psikologi yang berfokus pada pengembangan kekuatan individu, emosi positif, serta faktor-faktor yang mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis (Seligman, 2005). Penguatan aspek-aspek positif seperti gratitude (rasa syukur) dan forgiveness (kemampuan memaafkan) menjadi hal yang sangat penting untuk membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan kondisi emosional yang lebih sehat.

Menurut (Santrock, 2007), gratitude adalah ekspresi emosional yang timbul dari pengakuan terhadap nilai positif dari pengalaman hidup yang dimiliki

seseorang. Individu dengan tingkat gratitude yang tinggi umumnya lebih mampu melihat sisi positif dalam setiap peristiwa hidup, termasuk ketika menghadapi tantangan atau kesulitan. Konsep bersyukur ini juga erat kaitannya dengan pemahaman tentang common humanity, yaitu kesadaran bahwa setiap individu memiliki pengalaman hidup yang penuh dengan suka dan duka. Kesadaran ini membantu individu mengembangkan perspektif yang lebih positif serta meningkatkan rasa empati terhadap orang lain. Proses refleksi terhadap pengalaman hidup menjadi aspek penting dalam menumbuhkan sikap gratitude. Melalui proses refleksi ini, individu diajak untuk mengenali berbagai hal baik yang pernah mereka alami, sehingga muncul perasaan bahagia dan kepuasan batin. Praktik-praktik sederhana seperti mencatat hal-hal yang disyukuri atau mengucapkan terima kasih kepada orang lain terbukti mampu meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang (Emmons & McCullough, 2003).

Forgiveness atau pemaafan juga menjadi aspek yang tak kalah penting. Menurut (Santrock, 2007), forgiveness adalah proses internal dalam diri seseorang untuk melepaskan perasaan dan pikiran negatif seperti kebencian, kepahitan, kemarahan, dan keinginan untuk membalas dendam terhadap seseorang yang dianggap telah menyakitinya, termasuk terhadap diri sendiri. Pemaafan tidak berarti melupakan atau membenarkan tindakan negatif yang diterima, melainkan lebih kepada proses membebaskan diri dari beban emosional yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Melalui proses forgiveness, individu belajar mengembangkan rasa empati, kasih sayang, serta penerimaan terhadap keterbatasan diri sendiri dan orang lain. Kemampuan ini menjadi sangat penting dalam kehidupan sosial, terutama di lingkungan asrama, di mana anak-anak hidup berdampingan dan berinteraksi dalam komunitas sosial yang relatif kecil dan homogen.

Program psikoedukasi berbasis psikologi positif dapat menjadi media yang efektif dalam membentuk pola pikir yang positif. Program ini tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan informasi secara teoritis, melainkan juga untuk memberikan pengalaman emosional yang menyenangkan melalui diskusi interaktif, permainan kelompok, hingga refleksi diri. Dengan pendekatan yang aplikatif dan sesuai dengan tahap perkembangan anak, diharapkan peserta mampu memahami dan menginternalisasi nilai-nilai gratitude dan forgiveness dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan psikoedukasi ini anak-anak di Asrama Yatim Rumah Harapan Graha Prima diharapkan mampu lebih mengenali dan mengelola emosi mereka, meningkatkan keterampilan sosial, serta memperbaiki kualitas hubungan interpersonal di lingkungan asrama. Dengan metode yang interaktif dan menyenangkan, kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk karakter positif yang resilien, penuh rasa syukur, serta memiliki

kemampuan untuk memaafkan. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan psikoedukasi ini diselenggarakan dengan tujuan utama untuk meningkatkan gratitude dan forgiveness pada anak-anak asrama melalui metode edukatif, interaktif, dan aplikatif yang disesuaikan dengan tahap perkembangan peserta.

METODE PENELITIAN

Kegiatan psikoedukasi ini merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat yang digagas oleh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan tujuan memberikan edukasi dan penguatan psikososial kepada anak-anak yang tinggal di Asrama Yatim Rumah Harapan Graha Prima, Bekasi. Proses pelaksanaan diawali dengan observasi dan wawancara pada 25 Juni 2025, yang menjadi dasar perancangan materi dan strategi kegiatan sesuai dengan kebutuhan psikososial anak-anak. Psikoedukasi utama dilaksanakan pada 27 Juni 2025 dengan pendekatan psikologi positif, khususnya dalam membangun nilai rasa syukur (gratitude) dan kemampuan memaafkan (forgiveness), melalui metode interaktif dan partisipatif yang disesuaikan dengan perkembangan usia peserta.

Beragam aktivitas kreatif disusun untuk memperkuat pemahaman anak terhadap emosi positif, dimulai dari yel-yel pembuka "ANAK HEBAT!" untuk membangun antusiasme, hingga permainan tebak ekspresi cepat yang melatih kepekaan emosional. Lagu “Empat Kata Ajaib” dibawakan dengan gerakan sederhana untuk membantu anak mengenali nilai-nilai positif secara menyenangkan, dilanjutkan dengan mini game "Kata Ajaib Berantai" dan cerita interaktif “Rantai Kebaikan” yang mengajak anak menyisipkan kata-kata positif dalam narasi bersama. Sebagai bentuk evaluasi, dilakukan refleksi singkat di akhir kegiatan untuk menggali kesan anak-anak serta rencana tindakan positif yang ingin mereka lakukan setelah sesi berakhir. Melalui rangkaian kegiatan ini, anak-anak tidak hanya memperoleh pemahaman emosional yang lebih dalam, tetapi juga didorong untuk membentuk pola pikir yang lebih sehat dan penuh makna dalam kehidupan sehari-hari mereka di asrama.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan kami selama kegiatan berlangsung, anak-anak di Asrama Yatim Rumah Harapan Graha Prima menunjukkan antusiasme tinggi dalam setiap sesi. Mereka terlihat lebih aktif dalam berdiskusi, berani berbagi cerita pribadi, dan lebih mudah mengekspresikan perasaan. Beberapa anak yang sebelumnya tampak pendiam, mulai ikut serta saat sesi permainan dan refleksi. Nuansa kebersamaan juga semakin terasa hangat setelah sesi lagu “Empat Kata Ajaib” dan cerita interaktif tentang rantai kebaikan. Hal ini menjadi indikasi awal bahwa konsep gratitude dan forgiveness mulai dipahami dan dirasakan oleh peserta. Berikut merupakan peta pelaksanaan kegiatan dan hasil capaian berdasarkan evaluasi jangka pendek dan harapan dampak jangka panjang:

Rangkaian kegiatan psikoedukasi yang berlangsung di Asrama Yatim Rumah Harapan Graha Prima disusun secara sistematis dan bertahap, dimulai pada tanggal 25 Juni 2025 dengan pelaksanaan observasi awal dan wawancara mendalam bersama pihak pengelola asrama. Langkah ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan emosional dan dinamika psikososial anak-anak, sekaligus menjadi fondasi dalam merancang materi yang relevan. Keesokan harinya, pada 26 Juni 2025, tim pelaksana menyusun bahan ajar dan alat bantu kegiatan psikoedukasi, memastikan metode yang digunakan sesuai dengan perkembangan usia peserta. Puncak kegiatan dilaksanakan pada 27 Juni 2025, di mana psikoedukasi bertema gratitude dan forgiveness dijalankan secara interaktif. Usai kegiatan, dilakukan evaluasi singkat berbentuk refleksi mikro, sebagai langkah awal untuk meninjau dampak langsung dan mengevaluasi pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Kegiatan psikoedukasi berbasis psikologi positif yang dilaksanakan di Asrama Yatim Rumah Harapan Graha Prima dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna bagi anak-anak. Dimulai dengan yel-yel "YES!" yang energik, suasana kegiatan sejak awal berhasil dibangun dengan penuh semangat. Yel-yel ini tidak hanya meningkatkan fokus dan antusiasme peserta, tetapi juga berpotensi membentuk pola kebiasaan positif dalam jangka panjang, seperti peningkatan kepercayaan diri dan semangat kebersamaan (Seligman, 2005). Aktivitas ice breaking berupa permainan tebak ekspresi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional. Anak-anak menjadi lebih berani mengekspresikan diri dan mulai mampu mengenali serta memahami emosi orang lain, yang merupakan pondasi awal pembentukan empati (Santrock, 2007).

Lebih jauh, lagu "Empat Kata Ajaib" yang menyisipkan kata-kata seperti "tolong", "maaf", "terima kasih", dan "aku sayang kamu" tidak hanya memperkenalkan nilai kesantunan secara afektif, tetapi juga membantu membentuk kebiasaan positif dalam komunikasi sehari-hari. Mini game "Kata Ajaib Berantai" memberikan ruang untuk interaksi fisik yang sehat, seperti tos dan pelukan, yang memperkuat kelekatan emosional di antara anak-anak. Sedangkan sesi "Rantai Kebaikan" menjadi media efektif dalam menstimulasi kreativitas dan membentuk keterampilan komunikasi positif. Anak-anak diajak menyusun cerita dengan menyisipkan kata-kata baik, sebuah strategi yang terbukti mendorong empati dan pemahaman moral (Papalia et al., 2009).

Refleksi dan evaluasi di akhir sesi memberikan ruang bagi anak-anak untuk menyebutkan bagian kegiatan yang paling mereka sukai, sekaligus menyusun rencana tindakan positif yang ingin mereka lakukan. Langkah ini penting karena mendorong pembentukan pola pikir reflektif serta memperkuat rasa tanggung jawab terhadap perilaku pribadi (Luthar & Cicchetti, 2000). Evaluasi dilakukan dengan mencatat tingkat partisipasi tiap anak. Dari delapan peserta, tujuh anak

(87,5%) aktif dalam sesi tebak ekspresi, menunjukkan bahwa pendekatan interaktif sangat efektif dalam meningkatkan partisipasi. Meski ada sedikit penurunan keterlibatan pada putaran kedua dan ketiga mini game, seluruh anak kembali terlibat penuh pada sesi terakhir. Ini menunjukkan bahwa anak-anak tetap responsif ketika kegiatan dilakukan secara variatif dan menarik.

Konsep gratitude atau rasa syukur yang diperkenalkan melalui lagu dan mini game berhasil menumbuhkan kesadaran anak untuk menghargai hal-hal kecil dalam keseharian. Seperti dijelaskan oleh (Santrock, 2007), rasa syukur adalah bentuk apresiasi terhadap pengalaman positif, dan hal ini mulai tampak saat sesi refleksi ketika anak-anak mampu menceritakan pengalaman baik dengan cara sederhana namun menyentuh. Konsep forgiveness atau pemaafan, yang diperkenalkan melalui cerita interaktif dan diskusi, juga memberi dampak emosional yang kuat. Beberapa anak mulai berani mengungkapkan pengalaman pribadi terkait kemarahan atau kekecewaan yang selama ini mereka pendam. Proses ini sejalan dengan gagasan (Santrock, 2007) bahwa pemaafan adalah proses pelepasan emosi negatif yang membantu membentuk empati.

Kegiatan psikoedukasi ini berlangsung sesuai dengan pendekatan psikologi positif seperti yang dikemukakan oleh (Seligman, 2005), yang menekankan pentingnya mengembangkan kekuatan personal, memperkuat emosi positif, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan pendekatan yang menyentuh aspek afektif, sosial, dan kognitif secara menyeluruh, kegiatan ini tidak hanya memberi dampak jangka pendek dalam bentuk kegembiraan, tetapi juga berpotensi menjadi fondasi pembentukan karakter dan keseimbangan emosi anak-anak dalam jangka panjang. Harapannya nilai-nilai positif seperti rasa syukur dan kemampuan memaafkan akan terus tumbuh dalam keseharian anak-anak, memperkaya kualitas hubungan mereka dengan orang lain, serta mempersiapkan mereka menghadapi tantangan psikososial dengan lebih matang.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi berbasis psikologi positif yang dilaksanakan di Asrama Yatim Rumah Harapan Graha Prima berhasil menciptakan suasana yang hangat dan penuh semangat, di mana anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi serta partisipasi aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Perubahan mulai tampak dari meningkatnya ekspresi emosi, keberanian untuk berbagi perasaan, serta pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya bersyukur dan memaafkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, nilai-nilai gratitude dan forgiveness perlahan mulai tertanam dalam diri anak-anak sebagai bekal penting untuk membangun relasi sosial yang sehat dan penuh makna. Diperlukan upaya lanjutan berupa pendampingan rutin dan monitoring sederhana yang melibatkan berbagai pihak, seperti mahasiswa, relawan, atau tenaga psikologi. Dengan menghadirkan sesi refleksi, diskusi

kelompok, serta permainan edukatif yang terus dikembangkan, proses internalisasi nilai-nilai positif ini dapat dipertahankan bahkan ditumbuhkembangkan. Harapannya lingkungan Asrama Rumah Harapan tidak hanya menjadi tempat tinggal yang aman, tetapi juga menjadi ruang tumbuh yang mendukung perkembangan karakter, kesejahteraan emosi, dan kualitas sosial anak-anak secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Emmons, R.A. and McCullough, M.E., 2003. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), pp.377–389.

Froh, J.J., Sefick, W.J. and Emmons, R.A., 2008. Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. Journal of School Psychology, 46(2), pp.213–233.

Greenberg, M.T., Weissberg, R.P., O'Brien, M.U., Zins, J.E., Fredericks, L., Resnik, H. and Elias, M.J., 2003. Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. American Psychologist, 58(6–7), pp.466–474.

Luthar, S.S. and Cicchetti, D., 2000. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. Development and Psychopathology, 12(4), pp.857–885.

Papalia, D.E., Olds, S.W. and Feldman, R.D., 2009. Human Development. 11th ed. New York: McGraw-Hill.

Santrock, J. W., & Santrock, J. W. (2007). Psikologi Pendidikan (Edisi kedua). Kencana Prenada Media Group.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410.

Setiadi, I. (2016). Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan. Gramedia Pustaka Utama.

Thompson, R.A., 2009. Doing what doesn't come naturally: The development of self-regulation. Zero to Three, 30(2), pp.33–39.

Worthington, E.L., 2006. Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application. New York: Routledge.

Yubomirsky, S., Sheldon, K.M. and Schkade, D., 2005. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 9(2), pp.111–131.

Zeanah, C.H., Egger, H.L., Smyke, A.T., Nelson, C.A., Fox, N.A., Marshall, P.J. and Guthrie, D., 2005. Institutional rearing and psychiatric disorders in Romanian preschool children. American Journal of Psychiatry, 162(3), pp.537–544.