

**PSIKOEDUKASI JURNAL KEBERSYUKURAN (*GRATITUDE JOURNAL*) PADA ANAK DAN REMAJA**

*Psychoeducation of Gratitude Journal for Children and Teenagers*

**Dewi Shinta<sup>1)</sup>, Herawati<sup>2)</sup>.**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Email Corresponding author: dewishintahutauruk@udi.ac.id

**Abstrak**

Psikoedukasi merupakan kegiatan pendekatan dalam bidang psikologi yang bertujuan untuk memberikan informasi, edukasi, dan pemahaman kepada individu atau kelompok mengenai masalah kesehatan mental, perilaku, atau emosional. Pada program pengabdian kepada masyarakat ini, penulis ingin memberikan pemahaman dan cara untuk meningkatkan dan mengembangkan rasa kebersyukuran (*gratitude*) dengan menuliskan hal-hal yang mereka syukuri selama satu minggu. Program ini diukur dengan membandingkan respon/ tulisan yang diberikan partisipan sebelum dan setelah mengikuti psikoedukasi. Partisipan dalam program ini sebanyak 17 orang anak-anak/ remaja dengan rentang usia 12-18 tahun yang dibimbing oleh 3 orang mentor terlatih di Pusat Pengembangan Anak (PPA) Kenanga Medan. Alasan pemilihan partisipan ini adalah karena partisipan berasal dari latar belakang keluarga dengan kondisi finansialnya yang sangat terbatas. Partisipan tersebut mendapatkan bantuan berupa materi maupun non-materi yang secara rutin mereka dapatkan melalui kegiatan pengembangan yang dilakukan di PPA Kenanga Medan. Hasil dari psikoedukasi melalui program pengabdian kepada masyarakat ini ditemukan bahwa melalui jurnal kebersyukuran (*gratitude journal*) yang dituliskan selama satu minggu menunjukkan perubahan sikap dan pandangan yang berbeda. Sehingga dapat dikatakan psikoedukasi yang dilakukan telah berhasil mengubah pandangan partisipan dari yang sebelumnya kurang bersyukur menjadi lebih bersyukur.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Kebersyukuran, Jurnal Kebersyukuran,

**Abstract**

*Psychoeducation is an approach activity of psychology that aims to provide information, education, and understanding to individuals or groups regarding mental health, behavioral, or emotional problems. In this Community service activities, the author wants to provide an understanding and a way to improve and develop a sense of gratitude by writing down things they are grateful for in one week (gratitude journal). This program is measured by comparing the responses/writings given by participants before and after participating in psychoeducation. Participants in this program were 17 children/adolescents aged 12-18 years who were guided by 3 capable mentors at Pusat Pengembangan Anak (PPA) Kenanga Medan. The reason for selecting these participants was because the participants came from poor family backgrounds conditions. The participants received gift in the form of material and non-material which they routinely received through development activities carried out at Pusat Pengembangan Anak (PPA) Kenanga Medan. The results of psychoeducation through this Community service activities found that through the gratitude journal written for one week showed different changes in attitudes and views. So, through this psychoeducation was carried out has succeeded in changing the participants' views from previously being less grateful to being more gratefulness.*

**Keywords:** Psychoeducation, Gratitude, Gratitude Journal,

## **1. PENDAHULUAN**

Pada tahun 1989, pemerintah di seluruh dunia menjanjikan hak yang sama untuk semua anak dengan mengadopsi Konvensi PBB untuk Hak-Hak Anak. Konvensi ini mengatur hal apa saja yang harus dilakukan negara agar tiap-tiap anak dapat tumbuh sehat mungkin, bersekolah, dilindungi, didengar pendapatnya, dan diperlakukan dengan adil. Pada kenyataannya, seorang anak tidak dapat memilih lingkungan dimana kelak akan dibesarkan. Pada masa perkembangan anak dan remaja merupakan masa dimana masih sangat bergantung kepada orang tua sebagai pengasuh utama (*caregiver*) seperti memenuhi kebutuhan dasar untuk hidup dan pengasuhan yang baik.

Hal tersebut akan berbeda halnya, ketika orang tua berada dalam kondisi finansial yang serba kekurangan, maka kondisi seperti ini akan menjadikan anak sebagai korban yang harus menanggung risikonya. Beberapa risiko yang akan muncul adalah anak akan sulit mendapatkan akses yang cukup terhadap makanan bergizi, tempat tinggal yang layak, dan pendidikan yang memadai. Melihat fenomena ini, sebuah organisasi nirlaba yaitu Pusat Pengembangan Anak (PPA) Kenanga Medan mempunyai semangat dan tujuan yang mulia untuk dapat membantu anak-anak khususnya dari kalangan keluarga miskin. Menurut Bappenas kemiskinan adalah kondisi dimana seseorang atau sekelompok orang tidak mampu memenuhi hak dasar untuk mempertahankan dan mengembangkan kehidupan yang bermartabat. Hak-hak tersebut antara lain terpenuhinya kebutuhan pangan, kesehatan, pendidikan, pekerjaan, perumahan, air bersih, pertanahan, sumber daya alam, lingkungan hidup, rasa aman, ancaman, tindak kekerasan dan hak untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial politik.

Adapun Pusat Pengembangan Anak (PPA) Kenanga Medan menerima anak-anak yang berasal dari keluarga miskin guna mendapatkan bantuan yang mencakup empat konteks holistik, artinya bantuan yang diberikan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar anak secara menyeluruh dan berkesinambungan. Konteks bantuan yang pertama adalah intelektual, yaitu konteks yang berfokus pada sisi kognitif anak. Setiap anak akan mendapatkan pemahaman tentang

tugas dan tanggung jawab di setiap tahap usia perkembangannya. Memfasilitasi setiap anak dengan mengembangkan minat dan bakat mereka pada bidang akademik maupun non akademik.

Konteks bantuan yang kedua adalah spiritual, yaitu dengan mendidik dan mengajarkan anak dalam nilai dan iman Kristiani. Bimbingan rohani yang diberikan bertujuan untuk menolong anak memiliki pengenalan yang baik pada Sang Pencipta, saling mengasihi, melayani, dan berbagi antar sesama. Konteks bantuan ketiga adalah sosio-emosional yang bertujuan untuk membangun kepercayaan diri, kemandirian, keakraban, hiburan, serta melatih kepemimpinan. Misalnya, saat anak melakukan kegiatan olahraga dalam suatu tim, mereka akan dibimbing oleh mentor yang berpengalaman. Konteks bantuan keempat adalah fisik (kesehatan jasmani). Konteks ini bertujuan untuk mendukung dan merawat kesehatan fisik anak yaitu, dengan mendapatkan bantuan dari segi makanan dan pengobatan yang meliputi pemeriksaan kesehatan anak rutin 2x dalam 1 tahun, mendapatkan vitamin, dan biaya perobatan yang tidak di *cover* BPJS.

Semua bantuan yang diterima anak adalah cuma-cuma. Sebagai syarat agar seorang anak mendapatkan bantuan tersebut adalah dengan mendaftarkan diri dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan pengembangan diri di PPA Kenanga Medan selama 1-1,5 jam dalam 3x pertemuan di setiap minggunya. Dalam hal ini, anak tidak tinggal di lingkungan Pusat Pengembangan Anak (PPA), namun anak tetap tinggal dan diasuh dengan orang tua kandung sebagai pengasuh utama (*caregiver*). Manusia sebagai makhluk sosial, tidak akan lepas dari memberi dan menerima bantuan dari orang lain. Begitu pula halnya dengan anak-anak/remaja PPA Kenanga Medan yang secara berkesinambungan mendapat bantuan dari PPA Kenanga Medan.

Bantuan yang diterima oleh anak-anak/remaja PPA Kenanga Medan pada akhirnya, membuat mereka memiliki kesempatan dan peluang yang sama dengan anak-anak lainnya yang berasal dari kondisi finansial yang lebih baik dari mereka. Respon terhadap bantuan oleh Emmons (2007) dinamakan *gratitude*,

yaitu keadaan dimana individu mengakui kalau ia menerima hadiah, keuntungan, dan hal-hal yang baik, individu memahami nilai dari hal baik tersebut dan mampu menghargai niat sang pemberi. Menurut Emmons seseorang dapat dikategorikan memiliki rasa kebersyukuran apabila secara sadar mampu untuk menyadari dan mengakui bantuan yang diterima adalah sebagai sesuatu yang berharga dan menerimanya.

Berdasarkan pernyataan dari 3 orang mentor PPA Kenanga Medan, diketahui bahwa sebagian besar anak-anak/ remaja kurang mampu menghargai bantuan yang diberikan oleh PPA Kenanga Medan. Hal ini tercermin dari perilaku anak-anak/ remaja PPA Kenanga Medan seperti tidak menghabiskan makanan yang disediakan bahkan ada anak yang membuang lauk yang tidak disukai, tidak rutin mengikuti kegiatan pengembangan diri walaupun sudah diingatkan oleh mentor, dan adapula anak yang mengakui bahwa pemberian bantuan dari PPA Kenanga Medan adalah sesuatu yang pantas dan patut untuk mereka dapatkan. Respon dari sebagian besar anak-anak/ remaja PPA Kenanga Medan tersebut tergolong kurang memiliki rasa kebersyukuran. Disisi lain, terdapat juga anak-anak yang mampu mensyukuri pemberian bantuan dari PPA Kenanga Medan dengan prestasi yang mereka raih di sekolah seperti perlombaan Bahasa Inggris dan mengikuti kejuaraan-kejuaran olahraga Tingkat Nasional. Berdasarkan pemaparan tersebut maka tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kebersyukuran anak-anak/ remaja PPA Kenanga Medan melalui jurnal kebersyukuran (*gratitude journal*).

## **2. METODE**

Program pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh seluruh anak-anak/ remaja yang terdaftar sebagai penerima bantuan di PPA Kenanga Medan. Usia partisipan mulai dari anak-anak/ remaja usia 12-18 tahun dengan jumlah 17 orang anak. Penulis bekerja

sama dengan pihak PPA Kenanga Medan untuk memperoleh partisipan yang sesuai dengan program yang penulis lakukan. Adapun program pengabdian masyarakat ini meliputi tiga tahap, yaitu:

### **a. Tahap Persiapan**

*Pertama*, penulis melakukan komunikasi secara langsung kepada ketua Yayasan PPA Kenanga Medan untuk melakukan program pengabdian kepada Masyarakat yaitu pada Tanggal 2 bulan Desember Tahun 2024.

*Kedua*, setelah mendapat persetujuan, dan menjelaskan maksud dan tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini, penulis bersama dengan ketua Yayasan PPA Kenanga Medan bersepakat untuk melakukan program psikoedukasi pada Tanggal 8 dan 15 Bulan Desember Tahun 2024.

*Ketiga*, penulis melakukan wawancara kepada 3 orang mentor yang selalu bertugas membimbing anak-anak/remaja PPA Kenanga Medan.

### **b. Tahap Pelaksanaan (*pretest*)**

*Pertama*, tahap ini berlangsung pada tanggal 8 Desember 2024 pukul 15.00-17.00 yang meliputi kegiatan pengenalan diri penulis dan tujuan program kepada partisipan.

*Kedua*, penulis melakukan *ice breaking* melalui *games*, menari dan menyambung kata dari lirik lagu rohani.

*Ketiga*, penulis memberikan *informed consent* sebagai bentuk kesediaan partisipan mengikuti program tanpa adanya paksaan dari awal sampai akhir kegiatan. Kemudian, penulis membagikan selebar kertas untuk diisi oleh partisipan mengenai hal-hal apa saja yang dapat membuat mereka merasa marah, kecewa, ataupun sedih (emosi negatif) selama berada di PPA Kenanga Medan, partisipan tidak perlu menuliskan nama (inisial).

*Keempat*, penulis memberikan edukasi mengenai makna kebersyukuran kepada partisipan dan cara menuliskan jurnal kebersyukuran (*gratitude journal*).

### **c. Tahap Pelaksanaan (*post-test*)**

*Pertama*, tahap ini berlangsung pada tanggal 15 Desember 2024 pukul 09.00-10.30 yang

dimulai dengan *ice breaking* melalui *games* dan bernyanyi kemudian partisipan mengisi lembar jurnal kebersyukuran untuk melihat apakah ada perbedaan hasil antara sebelum dengan setelah melakukan program psikoedukasi.

*Kedua*, penulis mengevaluasi hasil dari tulisan partisipan pada Jurnal kebersyukuran yang telah dituliskan selama satu minggu (hari per hari).

|  |   |
|--|---|
| Tahap persiapan                        | <i>Pertama</i> , melakukan komunikasi dengan ketua Yayasan PPA Kenanga Medan  |
|  | <i>Kedua</i> , rencana melakukan psikoedukasi Tanggal 8 dan 15 Bulan Desember Tahun 2024.   |
|  | <i>Ketiga</i> , melakukan wawancara kepada 3 orang mentor   |
| Tahap pelaksanaan ( <i>pretest</i> )   | <i>Pertama</i> , pengenalan diri penulis dan tujuan program   |
|  | <i>Kedua</i> , <i>ice breaking &amp; games</i>  |
|  | <i>Ketiga</i> , penulis memberikan <i>informed consent</i> dan partisipan menuliskan hal-hal/ emosi negatif   |
|  | <i>Keempat</i> , memberikan edukasi mengenai makna kebersyukuran dan cara menuliskan jurnal kebersyukuran ( <i>gratitude journal</i> ).   |
| Tahap Pelaksanaan ( <i>post-test</i> ) | <i>Pertama</i> , dimulai dengan <i>ice breaking</i> dan <i>games</i> , kemudian partisipan mengisi lembar jurnal kebersyukuran untuk melihat apakah ada perbedaan hasil antara sebelum dengan setelah melakukan program psikoedukasi. |
|  | <i>Kedua</i> , mengevaluasi hasil dari tulisan partisipan pada Jurnal kebersyukuran ( <i>gratitude journal</i> ) yang   |

|  |  |
|--|--|
|  | telah dituliskan selama satu minggu (hari per hari). |
|--|--|

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan penilaian yang dilakukan penulis dari lembar jurnal partisipan menunjukkan bahwa adanya perubahan pandangan partisipan yang signifikan terhadap makna dari bantuan yang mereka terima selama mengikuti kegiatan di PPA Kenanga Medan. Hasil dari psikoedukasi ini ditemukan bahwa sikap partisipan menjadi lebih positif terhadap bantuan yang diberikan PPA Kenanga Medan.

### 4. KESIMPULAN

Melalui psikoedukasi yang telah dilakukan di PPA Kenanga Medan ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan rasa kebersyukuran yang signifikan. Dimana sebelum melakukan psikoedukasi, partisipan memiliki sikap dan pandangan yang negatif terhadap bantuan dari PPA Kenanga Medan, namun, setelah dilakukannya kegiatan menuliskan jurnal kebersyukuran (*gratitude journal*) hasil dari program pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan sikap dan pandangan yang lebih positif dan optimis terhadap bantuan yang diterima. Sehingga program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dikatakan berhasil dan mampu digunakan digunakan untuk meningkatkan rasa kebersyukuran. Oleh karena itu, salah satu cara untuk meningkatkan atau pun mengembangkan rasa syukur seseorang dapat melalui menuliskan jurnal kebersyukuran (*gratitude journal*) secara teratur dan rutin.

### 5. REFERENSI

- Arif, Iman Setiadi. 2016. *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia
- Emmons, R.A. 2004. *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press
- Emmons, R.A. 2007. *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York : Houghton Mifflin Company

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.