

Aku Bersyukur, Aku Bahagia: Program Intervensi Psikologi Positif Berbasis Experiential Learning Untuk Meningkatkan Kebersyukuran Pada Siswa Sekolah Dasar

I Am Grateful, I Am Happy: An Experiential Learning–Based Positive Psychology Intervention Program for Enhancing Gratitude in Elementary School Students

Fahwan Aldi Pratama¹, Farah Syahla Dzahabiyah², Najwa Salvabillah Putri Rahdiansyah³, Samuel Naufal Rahmat Yefta Tuwaidan⁴, Lenny Utami Afriyenti⁵

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 June 2026

Revised 20 June 2026

Accepted 25 June 2026

Available online 03 July 2026

Keywords : gratitude; experiential learning; positive psychology; elementary school students; group intervention.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Gratitude is a positive character strength that plays an important role in children's social, emotional, and psychological development. However, cultivating gratitude cannot be achieved solely through lectures or advice. This study aimed to examine the effectiveness of an Experiential Learning–based positive psychology intervention program entitled "I Am Grateful, I Am Happy" in enhancing gratitude among elementary school students. The program was implemented with five elementary school students through four sessions designed according to Kolb's four stages of Experiential Learning: Concrete Experience, Reflective Observation, Abstract Conceptualization, and Active Experimentation. Data were collected through observations, brief interviews, and pre-test and post-test assessments using gratitude and experiential learning scales. The data were analyzed using a paired-samples t-test. The results indicated a significant increase in both gratitude scores ($p = .017$, two-tailed) and experiential learning scores ($p < .001$, two-tailed) after participation in the program. These findings suggest that an experiential learning–based intervention is effective in fostering gratitude among elementary school children and may serve as an alternative approach for promoting positive character

development in children.

ABSTRAK

Rasa syukur (gratitude) merupakan karakter positif yang berperan penting dalam perkembangan sosial, emosional, dan psikologis anak, namun pengembangannya tidak cukup dilakukan melalui ceramah atau nasihat semata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program intervensi psikologi positif berbasis Experiential Learning bertema "Aku Bersyukur, Aku Bahagia" dalam meningkatkan kebersyukuran siswa sekolah dasar. Program dilaksanakan pada lima siswa sekolah dasar melalui empat sesi yang dirancang berdasarkan empat tahapan Experiential Learning dari Kolb, yaitu Concrete Experience, Reflective Observation, Abstract Conceptualization, dan Active Experimentation. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara singkat, serta pengukuran pre-test dan post-test menggunakan skala gratitude dan experiential learning, kemudian dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-Test. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor gratitude (Sig. 2-tailed = 0,017; $p < 0,05$) maupun skor experiential learning (Sig. 2-tailed < 0,001; $p < 0,05$) setelah mengikuti program. Temuan ini menunjukkan bahwa program berbasis pengalaman langsung efektif dalam menumbuhkan kebiasaan bersyukur pada anak usia sekolah dasar dan dapat dijadikan alternatif pendekatan dalam pengembangan karakter positif anak.

PENDAHULUAN

Gratitude (rasa syukur) merupakan salah satu karakter positif yang berperan penting dalam perkembangan sosial, emosional, dan psikologis anak. Pada usia sekolah dasar, anak mulai mampu memahami manfaat yang diterima dari orang lain, mengenali bantuan sosial, serta mengembangkan perilaku prososial yang menjadi dasar munculnya rasa syukur. Individu yang memiliki tingkat gratitude tinggi cenderung menunjukkan emosi positif yang lebih besar,

hubungan interpersonal yang lebih baik, serta tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan gratitude rendah (Wood, Froh, & Geraghty, 2010).

Penelitian menunjukkan bahwa gratitude pada anak berkaitan dengan peningkatan subjective well-being, empati, perilaku prososial, dan kepuasan hidup. Anak yang terbiasa bersyukur lebih mampu melihat aspek positif kehidupan, lebih optimis menghadapi kesulitan, serta memiliki hubungan sosial yang lebih sehat dengan keluarga maupun teman sebaya (Froh, Sefick, & Emmons, 2008). Pengembangan gratitude pada anak tidak cukup dilakukan melalui ceramah atau pemberian nasihat semata, anak membutuhkan pengalaman nyata yang memungkinkan mereka merasakan, merefleksikan, memahami, dan menerapkan nilai syukur dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pendekatan Experiential Learning dari Kolb dipilih sebagai kerangka intervensi karena menekankan pembelajaran melalui pengalaman langsung yang terdiri atas empat tahapan, yaitu Concrete Experience, Reflective Observation, Abstract Conceptualization, dan Active Experimentation (Kolb, 1984).

Berdasarkan uraian tersebut, program intervensi “Aku Bersyukur, Aku Bahagia” disusun dengan tujuan sebagai berikut:

1. Mengenali pengalaman positif yang pernah dialami.
2. Mengidentifikasi sumber-sumber kebaikan dalam kehidupan.
3. Mengekspresikan rasa syukur secara verbal maupun tertulis.
4. Membiasakan diri memperhatikan hal-hal positif setiap hari.
5. Melakukan tindakan nyata sebagai bentuk rasa syukur kepada orang lain.

METODE

A. Peserta dan Asesmen Awal

Peserta program berjumlah lima siswa sekolah dasar. Asesmen awal dilakukan menggunakan metode observasi, wawancara singkat, serta pengisian skala kebersyukuran (gratitude) yang disesuaikan dengan karakteristik usia anak. Fasilitator juga melakukan pengamatan terhadap perilaku peserta selama kegiatan awal untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan mereka dalam mengenali dan mengekspresikan rasa syukur.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki tingkat kebersyukuran yang relatif rendah hingga sedang. Peserta cenderung lebih sering berfokus pada hal-hal yang belum dimiliki dibandingkan hal-hal positif yang telah diperoleh, dan mengalami kesulitan memberikan jawaban spontan ketika ditanya mengenai pengalaman yang patut disyukuri. Sebagian peserta juga belum terbiasa mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang lain dan kurang menyadari bahwa dukungan dari orang tua, guru, maupun teman merupakan bentuk kebaikan yang dapat diapresiasi. Meskipun demikian, seluruh peserta menunjukkan antusiasme dan keterbukaan selama proses asesmen, sehingga kondisi tersebut mendukung pelaksanaan intervensi berbasis Experiential Learning.

B. Desain Intervensi

Sasaran : 5 anak usia sekolah dasar

Durasi : 4 sesi

Metode : Psikoedukasi, diskusi kelompok, dan pendekatan berbasis program

C. Prosedur Pelaksanaan

Sesi 1: Pengantar Psikologi Positif dan Pre-test

Sesi pertama diawali dengan pengenalan dan ice breaking untuk membangun suasana yang nyaman. Peserta kemudian mengisi instrumen pre-test gratitude, dilanjutkan psikoedukasi mengenai konsep psikologi positif dan rasa syukur serta pemutaran video inspiratif. Kegiatan inti berupa aktivitas “Pohon Syukurku”, yaitu peserta menuliskan hal-hal yang disyukuri pada sticky

notes dan menempelkannya pada media pohon syukur, dilanjutkan diskusi dan refleksi kelompok.

Sesi 2: Latihan Gratitude Journal dan Refleksi

Sesi kedua dimulai dengan ice breaking dan review materi sebelumnya. Peserta menuliskan minimal tiga hal yang disyukuri beserta alasannya melalui kegiatan Gratitude Journal, kemudian berbagi pengalaman pada kegiatan “Lingkar Cerita Syukur”. Fasilitator memberikan penguatan positif dan menutup sesi dengan refleksi bersama.

Sesi 3: Identifikasi Kekuatan Karakter dan Umpan Balik Positif

Sesi ketiga diawali permainan dan brainstorming mengenai sumber kebahagiaan, dilanjutkan aktivitas “Peta Nikmat Kehidupan” berupa mind map menggunakan karton dan spidol. Setiap peserta mempresentasikan hasil kerjanya dan menerima umpan balik positif dari fasilitator maupun peserta lain.

Sesi 4: Best Possible Self, Penyusunan Rencana Pengembangan Diri, dan Post-test

Sesi terakhir mengajak peserta membayangkan diri terbaik di masa depan melalui kegiatan Best Possible Self, dilanjutkan penyusunan rencana pengembangan diri melalui “Aksi Syukur Nyata”, seperti membuat surat terima kasih. Sesi ditutup dengan pengisian post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test, penyampaian kesan-pesan, dan pemberian apresiasi kepada peserta.

D. Instrumen dan Analisis Data

Tingkat kebersyukuran dan kemampuan experiential learning peserta diukur menggunakan formulir pre-test dan post-test yang terdiri atas pernyataan dengan skala 1 (tidak pernah) hingga 4 (selalu), mencakup aspek gratitude (10 aitem) dan experiential learning (12 aitem). Data pre-test dan post-test kemudian dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-Test untuk mengetahui signifikansi perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,017 pada variabel gratitude. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (0,017 < 0,05), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test gratitude. Rata-rata skor peserta meningkat setelah mengikuti program intervensi, yang menunjukkan bahwa program “Aku Bersyukur, Aku Bahagia” efektif dalam meningkatkan kebersyukuran peserta.

Pada variabel experiential learning, hasil uji menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) < 0,001, juga lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dengan demikian, peserta tidak hanya mengalami peningkatan pada aspek kebersyukuran, tetapi juga menunjukkan perkembangan kemampuan belajar melalui pengalaman sesuai tahapan Experiential Learning.

Tabel 1. Ringkasan hasil uji Paired Sample t-Test skor pre-test dan post-test

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Gratitude	0,017	Signifikan (p < 0,05)
Experiential Learning	< 0,001	Sangat signifikan (p < 0,05)

Hasil evaluasi kualitatif turut mendukung temuan kuantitatif tersebut. Seluruh peserta menunjukkan ketertarikan tinggi terhadap kegiatan yang bersifat aktif, seperti permainan,

menonton video, membuat pohon syukur, dan menulis jurnal rasa syukur. Sebagian besar peserta sudah memahami bahwa rasa syukur tidak hanya diucapkan, tetapi juga dapat ditunjukkan melalui sikap dan tindakan sehari-hari, serta merasa lebih menghargai bantuan dari orang tua, guru, dan teman. Pada awal kegiatan sebagian peserta masih malu untuk berbicara, namun pada sesi-sesi berikutnya mereka mulai aktif bertanya, menjawab, dan berbagi pengalaman.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa program intervensi psikologi positif berbasis Experiential Learning memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kebersyukuran serta kemampuan experiential learning peserta. Tahapan Concrete Experience, Reflective Observation, Abstract Conceptualization, dan Active Experimentation yang diterapkan pada masing-masing sesi memberikan kesempatan bagi peserta untuk memperoleh pengalaman secara langsung, melakukan refleksi, memahami makna rasa syukur, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa penghayatan rasa syukur pada anak lebih efektif ditumbuhkan melalui pengalaman nyata dibandingkan hanya melalui ceramah atau nasihat.

Selama pelaksanaan program, ditemukan beberapa kendala. Pada awal kegiatan, sebagian peserta masih terlihat malu dan belum percaya diri untuk menyampaikan pendapat maupun berbagi pengalaman, serta komunikasi antara peserta dengan fasilitator belum terjalin secara optimal sehingga dibutuhkan waktu untuk membangun keakraban. Kendala lain adalah keterlambatan kehadiran beberapa peserta yang menyebabkan pelaksanaan kegiatan sedikit mundur dari jadwal. Fasilitator melakukan penyesuaian alokasi waktu pada setiap sesi sehingga seluruh rangkaian kegiatan tetap dapat terlaksana dengan baik dan tujuan program tetap tercapai.

SIMPULAN

Program intervensi psikologi positif berbasis Experiential Learning dengan tema “Aku Bersyukur, Aku Bahagia” telah terlaksana sesuai dengan rancangan yang disusun melalui empat sesi berdasarkan tahapan Experiential Learning. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor gratitude ($p = 0,017$; $p < 0,05$) dan peningkatan yang sangat signifikan pada skor experiential learning ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa program ini efektif dalam membantu peserta mengembangkan kebiasaan bersyukur sekaligus meningkatkan kemampuan belajar melalui pengalaman secara aktif, sehingga tujuan program untuk meningkatkan kebersyukuran peserta sekolah dasar melalui pendekatan Experiential Learning dapat dinyatakan tercapai.

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program, kegiatan serupa disarankan dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya pengembangan karakter positif pada anak usia sekolah dasar. Guru dan orang tua diharapkan dapat memberikan penguatan melalui kegiatan sederhana, seperti membiasakan anak mengungkapkan rasa terima kasih, menuliskan hal-hal yang disyukuri setiap hari, serta memberikan apresiasi terhadap perilaku positif anak agar kebiasaan bersyukur terus berkembang.

Untuk pelaksanaan program selanjutnya, disarankan agar jumlah peserta diperbanyak dan durasi intervensi diperpanjang sehingga proses pembelajaran melalui pengalaman dapat berlangsung lebih optimal. Fasilitator juga perlu mengatur waktu pelaksanaan dengan lebih efektif, membangun keakraban sejak awal kegiatan, serta meningkatkan keterlibatan peserta

melalui aktivitas yang lebih interaktif, sehingga efektivitas program di masa mendatang dapat semakin meningkat.

REFERENSI

- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.