

“Kotak Pikiran Positif” Untuk Menumbuhkan Kebahagiaan dan Optimisme Pada Anak TPQ Chasan Puro

Khoirina Ayudia Putri¹, Shofi Zakiyyah Jasri², Novia Karirotul Uyun³, Nadya Aditya Ningrum⁴, Qonita Mustika Bilqis⁵, Dewi Khurun Aini⁶.

¹²³⁴⁵⁶Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang

Email: 2207016019@student.walisongo.ac.id

Abstract

Happiness and optimism are important during children's growth and development. This study aims to find out how to regulate emotions and increase optimism. The participants of this research are children of TPQ Chasan Puro. This research uses a Participatory Action Research (PAR) approach with the positive mind box method. In this method, TPQ children write their hopes, feelings or positive affirmations. The pretest showed that most children tended to harbor emotions and lacked an optimistic attitude when facing a challenge. After being given psychoeducation, there was an increase in the ability to express emotional feelings and self-confidence. The research proves that this program is effective in building a learning atmosphere that fosters happiness, optimism and emotional development in children.

Keywords : *Happiness, Optimism, TPQ Children*

Abstrak

Kebahagiaan dan optimisme merupakan hal yang penting di masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kebahagiaan dan sikap optimisme melalui afirmasi positif. Partisipan penelitian ini adalah anak TPQ Chasan Puro. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dengan metode kotak pikiran positif. Dalam metode ini anak-anak TPQ menulis harapan, perasaan ataupun afirmasi positif diri anak tersebut. Pada pretest menyatakan bahwa sebagian besar anak cenderung memendam perasaan emosi dan kurang sikap optimis ketika menghadapi sebuah tantangan. Setelah diberikan program, diperoleh peningkatan pada kemampuan mengungkapkan perasaan emosi dan rasa kepercayaan diri. Penelitian membuktikan jika melalui program ini efektif membangun suasana belajar yang menumbuhkan kebahagiaan, optimisme dan juga perkembangan emosional pada anak.

Kata kunci : Kebahagiaan, Optimisme, Anak TPQ

1. Pendahuluan

Dalam bersosialisasi di lingkungan sosial, anak-anak sering menghabiskan waktu bersama teman sebaya dalam berbagai aktivitas. Mereka memperlihatkan tanda-tanda berbagi tanggung jawab, munculnya persaingan,

konflik, simpati, dan saling membantu saat menghadapi kesulitan (Akilasari, dkk, 2015). Hal ini menggambarkan perilaku sosial, dapat berupa positif maupun negatif. Salah satu bentuk perilaku tersebut adalah keinginan untuk melampaui dan mengalahkan orang lain. Persaingan ini biasanya sudah terlihat pada usia sekitar empat tahun, di mana anak-anak bersaing dengan teman-temannya untuk mencapai prestasi dan menunjukkan semangat dalam menyelesaikan tugas sendiri (Utami, 2018).

Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ) ini merupakan suatu lembaga atau kelompok masyarakat yang mengadakan pendidikan non-formal jenis keagamaan Islam dengan tujuan guna mengajarkan anak sejak usia dini dalam membaca Al-Qur'an, dan juga memahami dasar-dasar pengetahuan terkait agama islam pada anak usia dini/TK, SD/MI) hingga tingkatan yang lebih tinggi (Murtopo 2019). Anak-anak di usia dini, termasuk mereka yang berada di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ), terkadang sebagian besar mereka mengalami tekanan dari lingkungan sosial yang kompetitif. Di era modern ini, persaingan muncul dalam berbagai aspek kehidupan anak, termasuk dalam prestasi akademik, keterampilan agama, hingga pencapaian sosial. Persaingan ini, meskipun dalam kadar tertentu dapat mendorong kemajuan, juga dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis anak jika tidak dikelola dengan baik. Tekanan untuk selalu menjadi yang terbaik, baik dalam membaca Al-Qur'an maupun dalam kegiatan lainnya di TPQ, sering kali menciptakan stres dan menurunkan tingkat kebahagiaan anak. Hal ini menjadi tantangan besar bagi lembaga pendidikan agama dalam membentuk karakter anak yang sehat secara mental (Akrom, 2019). Hal ini sejalan dengan kondisi beberapa siswa di TPQ Chasan Puro yang sedih ketika tidak bisa mengaji dengan lancar.

Shihab (2018), juga mengungkapkan bahwa terlalu banyak tekanan untuk berprestasi di usia dini dapat menghambat perkembangan emosi anak. Pendidikan harus memberi ruang bagi anak-anak untuk merasa bahagia dan percaya pada kemampuan diri mereka tanpa selalu dibandingkan dengan orang lain. Hal ini menekankan pentingnya memberikan pengalaman belajar

yang memupuk kebahagiaan dan optimisme sebagai penyeimbang dari persaingan yang mungkin terjadi di TPQ. Menurut Hurlock (2017) dalam bukunya yang berjudul "Perkembangan Anak", anak-anak pada usia dini sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk kompetisi yang berlebihan. Ia menjelaskan bahwa persaingan yang tidak sehat dapat menyebabkan anak-anak merasa tertekan, kurang percaya diri, dan mengurangi motivasi intrinsik mereka, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan emosi positif seperti kebahagiaan dan optimisme. Persaingan yang tidak terkendali di lingkungan TPQ dapat menyebabkan anak-anak lebih fokus pada pencapaian prestasi daripada proses belajar itu sendiri, yang pada akhirnya mengurangi kebahagiaan dan rasa percaya diri mereka.

Kotak pikiran positif sebagai media edukasi kreatif untuk menumbuhkan kebahagiaan dan optimisme di kalangan anak-anak TPQ. Melalui afirmasi positif, pengungkapan perasaan, dan kegiatan reflektif, anak-anak didorong untuk lebih memahami nilai-nilai positif dalam diri mereka dan mengurangi ketergantungan mereka pada pengakuan eksternal semata. Dengan demikian, konsep ini tidak hanya membantu anak-anak untuk menghadapi tekanan persaingan, tetapi juga memperkuat karakter mereka sehingga mereka tumbuh dengan rasa percaya diri yang sehat dan optimisme terhadap masa depan.

Pada masa kanak-kanak Karakter haruslah dibentuk, pengembangan karakter berguna dalam pengembangan Moral dengan tujuan merubah karakter anak menjadi sosok yang lebih berani, salah satu pengembangan Karakter yang perlu ditumbuhkan adalah Karakter Optimisme (Novena & Nugrahanta, 2022). Optimisme menurut KBBI diartikan sebagai "*keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan, menguntungkan*". ketika seseorang mengerjakan sesuatu ia memiliki motivasi dan motivasi tersebut terlihat dalam dirinya itulah yang disebut dengan sikap Optimis (Lusiawati, 2016).

Sikap Optimisme dalam diri anak dapat dibentuk melalui beberapa Faktor, seperti kepribadian anak, kemampuan Kognitif, keterampilan sosial dan

juga lingkungan tempat tinggal anak (Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015). Keterampilan sosial menjadi salah satu faktor dalam pembentukan sikap optimisme, yang mana pola perilaku yang termasuk dalam perilaku sosial menurut (Elizabeth B. Hurlock dalam Rohayati, 2013) adalah Persaingan, dimana persaingan merupakan dorongan bagi anak-anak untuk berusaha sebaik-baiknya. Hal itu akan menambah sosialisasi mereka dan bisa membentuk rasa Optimisme dalam diri mereka (Rohayati, 2013). namun harus digarisbawahi ketika anak-anak melakukan persaingan baiknya mereka tetap bersenang-senang, sehingga anak tidak akan mengalami tekanan namun justru sebuah kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan salah satu emosi positif yang paling bermakna, kebahagiaan biasanya tidak terlihat kecuali dalam perilaku eksplisit seperti tertawa, meloncat-loncat, tersenyum, bahkan menangis (Rahardjo, 2007). menurut KBBI Kebahagiaan didefinisikan sebagai *“kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin”*. Kebahagiaan menjadi salah satu tujuan hidup manusia, yang mana kebahagiaan ini di dapatkan ketika seseorang sedang mencapai suatu kebahagiaan itu sendiri (Banusu & Firmanto, 2020), Sehingga dapat dikatakan anak-anak yang sedang bersaing secara sehat dapat mendapatkan makna Kebahagiaan itu sendiri. Faktor yang dapat memunculkan rasa bahagia adalah pencapaian pribadi, yang mana cara mendapatkannya dengan bersaing.

Manusia secara fitrah dilahirkan sebagai makhluk sosial. Perilaku sosial yang positif merupakan salah satu faktor penting dan perlu dididik sejak kecil. Pada masa usia dini sebagai masa pembentukan fondasi dasar bagi perilaku sosial seseorang di masa depan (Rohayati, 2013). Faktor pendukung utama dalam hal ini ada pribadi anak. Anak-anak sering memiliki aspirasi kuat tentang apa yang dapat dilakukan untuk masa depan mereka sendiri (Saputri, et.al 2023).

Pada dasarnya segala bentuk usaha maupun kegiatan yang dilakukan anak-anak tergantung pada karakter anak itu sendiri. Karakter seorang anak

dapat dipengaruhi oleh kebahagiaan dan rasa optimisme. Penting untuk menumbuhkan perasaan optimisme pada anak sejak dini. Pada anak usia dini biasanya memiliki karakter yang bersifat egosentris, cenderung memandang dunia luar dengan pandangnya sendiri yang disesuaikan dengan pengetahuan dan pemahamannya sendiri. Menurut Elizabeth B. Hurlock (1978: 239) terdapat salah satu poin mengenai pola perilaku sosial anak-anak yaitu persaingan. Dalam dunia pendidikan anak-anak khususnya pada Taman Kanak-Kanak atau Taman Pendidikan Al-Qur'an. Pada masa tersebut anak-anak dalam usia yang labil, dalam hal ini yang menjadi urgensi penelitian ini yaitu menjadikan persaingan yang ada dalam diri anak menjadi hal yang lebih positif dengan menciptakan rasa optimisme. Sehingga anak-anak memiliki kebahagiaan, keceriaan, rasa optimis yang dikembangkan melalui pola pikir yang positif guna mendukung perkembangan anak di masa depan.

2. Metode

Penelitian ini akan dilaksanakan di TPQ "Chasan Puro" yang berlokasi di Jl. Sriwidodo Utara No. 11 RT 06/I Purwoyoso, Ngaliyan-Semarang. Pengabdian ini bertujuan agar anak-anak dapat lebih mengerti tentang apa yang mereka "rasakan" dan bagaimana cara meregulasi emosi tersebut agar menjadi respon yang positif. Pada pengabdian ini memfokuskan pada bagaimana menghadapi rasa kompetitif pada anak agar tidak menjadi pesimisme. Kemudian juga agar tumbuhnya rasa optimisme akan bisa atau tidaknya mereka menaklukan persaingan antar satu sama lain, namun tentunya optimisme ini disertai dengan persaingan yang sehat antar anak. Pelaksanaannya pada Kamis, 24 Oktober 2024 pukul 15.00-17.00 WIB.

Pada pengabdian masyarakat di TPQ "Chasan Puro" ini digunakan pendekatan *Participatory Action Research* (P.A.R) sebagai metodenya. Dalam pengabdian ini dimaksudkan agar sesuai dengan kebutuhan dan keadaan aktual di TPQ karena metode PAR menekankan partisipasi aktif dari semua anggota masyarakat di setiap tingkat kegiatan. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk meningkatkan optimisme, menumbuhkan rasa senang dalam

belajar, dan membantu anak-anak dalam menghadapi persaingan secara konstruktif. Terdapat 5 tahapan dalam pendekatan PAR (Zunaidi, 2024), yaitu sebagai berikut.

Tahap Identifikasi Masalah Bersama, dengan menjadikan pengajar TPQ dan anak-anak sebagai fokus utama dari kegiatan pengabdian, langkah pertama metode PAR adalah mengidentifikasi masalah. Tim pengabdian akan mengadakan pertemuan untuk membicarakan berbagai kesulitan yang dihadapi anak-anak di TPQ. Dalam tahap ini akan membahas secara rinci tentang beberapa masalah umum, seperti tekanan teman sebaya, kebutuhan untuk menjadi yang terhebat dalam membaca Al Qur'an, atau persaingan yang tidak sehat dalam kegiatan lain.

Pengajar TPQ terlibat dalam diskusi terbuka selama proses identifikasi ini untuk mengembangkan pemahaman menyeluruh tentang keadaan anak-anak. Misalnya, tim pengabdian akan menanyakan pendapat guru TPQ tentang keadaan sosial anak-anak, interaksi satu sama lain, dan pengaruh kompetisi ini terhadap kesehatan mental pada anak-anak. Perencanaan tindakan yang tepat akan didasarkan pada pengetahuan yang diperoleh pada tahap ini.

Tahap Perencanaan Tindakan Kolaboratif, merencanakan kegiatan atau solusi kooperatif yang akan dipraktekkan untuk mengatasi masalah yang muncul setelah masalah tersebut teridentifikasi. Selama tahap ini, tim pengabdian akan membuat kegiatan yang sesuai dengan berkolaborasi dengan para pengajar untuk membantu anak-anak mengembangkan pandangan yang lebih positif dan menangani persaingan dengan lebih baik.

Program "Kotak Pikiran Positif" adalah salah satu contoh tindakan yang direncanakan, program ini memungkinkan anak-anak untuk menuliskan atau menjelaskan aspek-aspek positif dari diri masing-masing, membantu anak-anak mengidentifikasi dan menghargai kualitas positif pada diri sendiri. Agar sesuai dengan kebutuhan TPQ, perencanaan ini juga mencakup latihan afirmasi dan refleksi yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak dan dilakukan secara kolaboratif.

Semua orang yang terlibat dalam proses perencanaan akan berbicara untuk memastikan program ini dapat diterapkan dan sesuai dengan kebutuhan TPQ. Untuk memberikan lingkungan belajar yang lebih ceria dan menyenangkan, program ini dibuat agar menarik bagi anak-anak dan mudah diikuti.

Tahap Pelaksanaan Tindakan, setelah rencana aksi telah disepakati, program ini dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan anak-anak di TPQ secara langsung dalam kegiatan yang telah direncanakan. Agar anak-anak tetap terlibat dan terinspirasi untuk berpartisipasi, kegiatan-kegiatan ini akan dilakukan dengan cara yang menyenangkan.

Beberapa aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan ini, antara lain: Anak-anak diinstruksikan untuk menulis atau mengilustrasikan hal-hal yang mereka anggap baik tentang diri mereka sendiri dalam "Kotak Pikiran Positif". Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan harga diri dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain. Selanjutnya dalam sesi afirmasi positif, anak-anak diminta untuk menyatakan dengan lantang afirmasi yang membuat anak merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, seperti "Saya percaya pada kemampuan saya" atau "Saya bisa melakukan hal-hal baik." Yang terakhir latihan reflektif, anak-anak akan diminta untuk berbicara tentang pengalaman dan perasaan kompetisi yang telah dilakukan. Sebagai hasil dari pemikiran ini, anak-anak akan melihat bahwa kompetisi tidak harus bersaing dengan cara yang tidak sehat atau membuat stres.

Tahap Evaluasi Bersama, setelah pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian dan pengajar TPQ melakukan evaluasi guna mengukur dampak program terhadap anak-anak. Di dalam evaluasi ini, dibahas mengenai peningkatan yang terlihat dalam perspektif anak-anak mengenai daya saing serta optimisme dan kepuasan yang meningkat. Tujuan dari evaluasi ini untuk menemukan pencapaian dan potensi kesulitan selama kegiatan.

Evaluasi ini melihat bagaimana perubahan sikap anak-anak, seperti apakah mereka terlihat lebih bahagia, lebih percaya diri, atau lebih mampu

menghadapi persaingan dengan teman sebaya. Pengetahuan yang diperoleh dari pelaksanaan program ini akan sangat membantu dalam menciptakan program yang lebih baik di masa depan.

Tahap Refleksi dan Pembelajaran, refleksi dan pembelajaran adalah fase terakhir dari teknik PAR. Tim pengabdian dan pengajar TPQ akan berkolaborasi untuk mempertimbangkan pencapaian dan kesulitan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil evaluasi. Seperti lebih memahami dampak kegiatan dan mengembangkan taktik yang lebih efektif di masa mendatang.

Para pengajar TPQ juga akan belajar bagaimana membangun lebih banyak kebiasaan baik yang mendorong pertumbuhan mental anak-anak melalui proses refleksi ini. Pengetahuan ini juga akan menjadi dasar bagi program-program selanjutnya di TPQ yang akan membantu anak-anak mengembangkan kepribadian yang positif dan optimis.

Dari awal hingga akhir, seluruh anggota komunitas TPQ dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan dengan menggunakan metode PAR, memastikan bahwa program layanan ini berkelanjutan dan sesuai dengan kebutuhan komunitas TPQ.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Sebelum memulai tahap pelaksanaan tindakan, terlebih dahulu dilakukan *pretest* dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana anak-anak TPQ memahami emosi, bagaimana mengekspresikan emosi, seberapa paham mereka akan optimisme, dan tingkat keoptimisan anak-anak TPQ. Pretest ini dilakukan dengan metode *full group discussion*, dimana pertanyaan ditanyakan oleh tim peneliti yang kemudian anak-anak dapat menjawab secara langsung. Dari pretest yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut;

Anak-anak sering kali merasa sedih ketika berada di TPQ, dimana beberapa anak menjawab bahwa mereka sering kali merasa sedih dengan berbagai alasan. Beberapa anak mengatakan “kemarin saya berantem sama si

X”, “sedih kalo misal ngajinya kurang lancar”. Namun ketika ditanyakan bagaimana mereka menunjukkan kesedihan tersebut, rata-rata anak-anak menjawab bahwa mereka tidak menunjukkannya. “nanti dibilang cengeng bu kalo nangis” adalah salah satu jawaban dari seorang anak ketika ditanyakan alasan kenapa tidak menunjukkan jika ia sedang sedih.

Selanjutnya pada pertanyaan “ketika kamu dan temanmu memiliki nilai yang sama apakah kamu memiliki perasaan ingin mengalahkan temanmu?” yang bertujuan untuk melihat rasa persaingan pada anak-anak TPQ ini didapatkan jawaban yang cukup bervariasi, diantaranya adalah “saya ajak berantem kayak saya sama si X kemarin”, “iya, aku jadi pengen lebih cepet naik jilid”, namun ada juga salah satu anak yang menjawab “nggak, aku kalo sama si X pengennya naik jilid bareng-bareng aja”.

Terakhir pada aspek optimisme, ketika ditanyakan seberapa optimis mereka akan kemampuan masing-masing menyelesaikan jilid atau tingkat mengaji mereka sekarang dengan cepat dan tepat rata-rata anak-anak menjawab bahwa mereka tidak terlalu yakin bisa “cepat”.

Setelah dilakukannya *pretest* tahap selanjutnya adalah pemberian materi tentang apa itu emosi dan seberapa penting emosi harus diekspresikan, kemudian apa itu optimisme, manfaat dari bersifat optimis, dan bagaimana cara bersaing yang sehat dengan teman. Setelah itu, anak-anak diajak untuk mengutarakan apa yang mereka rasakan saat ini dan menuliskannya di kertas yang sebelumnya telah dibagikan. Kemudian dilanjutkan dengan menuliskan hal-hal apa yang membuat mereka merasa senang, apa harapan mereka kedepannya, dan afirmasi positif berupa penulisan “aku yakin aku...”. Yang mana setelah itu kertas dilipat dan dimasukkan ke dalam kotak pikiran positif, dan setelahnya beberapa kertas dipilih acak untuk dibacakan di depan forum.



Gambar 1. Kotak Pikiran Positif

Setelah rangkaian program kotak pikiran positif ini dilaksanakan, anak-anak kembali ditanya dengan pertanyaan yang sama seperti sebelumnya. Adapun jawaban yang didapatkan adalah sebagai berikut; tentang mengekspresikan emosi anak-anak setuju bahwasannya tidak boleh memendam sendiri, jika merasa sedih, takut, maupun senang sebaiknya disampaikan dan jika merasa malu dapat dituliskan sebagaimana yang telah dilakukan dengan kotak pikiran positif.

Kemudian dalam bersaing anak yang awalnya ingin mengajak anak lain berkelahi mengatakan “nggak mau berantem lagi, saling rangkul aja abis ini”, begitupun dengan anak-anak lain yang setuju bahwasanya jika ada teman yang berada pada tingkatan yang sama, sebaiknya dijadikan teman untuk bersama-sama bersaing secara sehat. Untuk optimisme, beberapa anak mengatakan bahwa “jadi semangat buat selesain jilid ini”, “ngerasa pengen bisa naik jilid cepet”, dan jawaban lain yang mengidentifikasi mereka bersemangat untuk menjalani jilid ini.

Pembahasan

Kebahagiaan

Kebahagiaan anak-anak di TPQ Chasan Puro menjadi salah satu perhatian utama dalam program ini. *Pretest* mengungkapkan bahwa anak-anak sering kali menghadapi tekanan emosional, seperti rasa sedih akibat perselisihan dengan teman atau kesulitan belajar mengaji. Namun, mayoritas memilih memendam emosi daripada mengekspresikannya. Hal ini menunjukkan adanya budaya yang kurang mendukung ekspresi emosi secara

sehat di lingkungan mereka. Pengelolaan emosi setiap anak dapat berbeda-beda dan tidak selalu sama satu dengan yang lainnya (Uno & Umar, 2023). Dalam hal ini kebahagiaan diperlukan untuk ditanamkan pada anak di TPQ Chasan Puro, supaya tidak terlalu fokus pada emosi negatif saja. Menurut Mulyani (2014), Gembira adalah emosi yang menyenangkan yang dikenal juga dengan kesenangan atau kebahagiaan. Kegembiraan atau kebahagiaan pada masing-masing anak berbeda-beda, baik mencakup intensitas dan cara mengekspresikannya. Untuk meningkatkan kebahagiaan anak-anak, langkah yang dilakukan melalui mencakup pengenalan emosi, pentingnya mengekspresikan perasaan, optimisme, dan persaingan yang sehat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abidin (2017), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi optimisme, upaya yang dilakukan, dukungan dari orang lain, kebahagiaan orang tua, keharmonisan dalam keluarga, serta kondisi kesehatan yang baik. Metode "Kotak Pikiran Positif" menjadi media inovatif yang memfasilitasi anak-anak untuk menyampaikan perasaan mereka tanpa rasa takut atau malu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyowati, 2024), bahwa kemampuan mengelola emosi melibatkan kesadaran akan penyebab di balik suatu perasaan, seperti rasa sakit yang dapat memicu kemarahan, serta mempelajari cara menghadapi berbagai emosi seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan secara efektif.

Setelah itu, perubahan signifikan terlihat pada perilaku dan pola pikir anak-anak. Mereka mulai menyadari pentingnya mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. Sebagai contoh, anak-anak setuju bahwa perasaan sedih atau senang sebaiknya disampaikan, atau jika merasa malu, dapat dituliskan seperti pada kegiatan kotak pikiran positif. Kotak pikiran positif memberikan ruang aman bagi anak-anak untuk menuliskan harapan, perasaan, dan afirmasi positif. Membaca afirmasi bersama di depan forum menciptakan suasana dukungan emosional, yang berkontribusi pada kebahagiaan mereka. Anak-anak yang awalnya merasa enggan menunjukkan emosi, kini memiliki keberanian untuk berbagi. Lingkungan sangat berperan besar dalam

kebahagiaan anak, jika dalam TPQ ini menyediakan kenyamanan bagi anak maka anak-anak akan bahagia pula dalam kegiatan mengajinya. Sesuai dengan penelitian Nafi'udin (2017), bahwa lingkungan yang aman dan menyediakan ruang nyaman bagi anak merupakan salah satu faktor penting yang berdampak besar pada kebahagiaan mereka.

Optimisme

Optimisme merupakan sikap positif yang dimiliki individu bagaimana pandangan baik dalam menghadapi segala sesuatu tentang dirinya sendiri kemampuan yang dimiliki. Dalam pelaksanaan pada anak-anak TPQ Chasan Puro, mendapati hasil bahwa sebelum diberikan program anak-anak cenderung merasa kurang yakin terhadap dirinya sendiri khususnya dalam menyelesaikan jilid yang sedang dijalani. Dalam hal ini berpotensi menurunkan semangat anak-anak dalam belajar di TPQ. Individu yang memiliki sikap optimisme disebut orang optimis atau dapat diartikan sebagai orang yang selalu semangat dan selalu berharap baik. Jadi, dapat dikatakan bahwa orang yang optimis tidak akan mudah menyerah serta memiliki ketahanan yang kuat dalam situasi sulit dalam bidang akademik (Lusiawati, 2019). Anak-anak perlu ditanamkan sikap optimis sejak dini dengan pemberian stimulus berpikir positif untuk mendukung pola perkembangan dan dalam bidang akademik. Pikiran positif akan menghadirkan kebahagiaan, kesehatan, sukacita, serta kesuksesan dalam setiap situasi. Segala hal yang menjadi harapan dan tujuan dalam pikiran seseorang yang positif akan berusaha mewujudkannya. Jadi berpikir positif merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik dan menguntungkan. Selaras dengan hasil pengabdian yang dilaksanakan pada anak-anak untuk menumbuhkan optimisme dengan metode "kotak pikiran positif" yang mana anak-anak TPQ menuliskan sebuah kalimat kebahagiaan dan afirmasi positif terhadap diri mereka masing-masing yang membuat mereka merasa lebih baik, lebih yakin dengan dirinya sendiri, serta lebih semangat dalam menyelesaikan jilid tanpa adanya rasa persaingan. Dalam penelitian Fitriyanti (2021) didapati hasil bahwa penerapan kalimat pujian

dapat memberikan stimulus positif dan motivasi kepada Anak KB, sehingga hal ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada anak. Rasa percaya diri tersebut merupakan salah satu sikap optimisme yang dapat membangun ekspresi emosi yang sehat. Penerapan “kotak pikiran positif” secara signifikan membantu anak-anak dalam meningkatkan optimisme, alat refleksi dan emosi, serta dapat menciptakan perubahan dalam sikap terhadap persaingan sehat.

Penerapan metode kotak pikiran positif pada anak-anak di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ) menunjukkan perubahan yang signifikan dalam cara anak-anak memandang emosi, bersaing secara sehat, dan mengembangkan optimisme. Hal ini menunjukkan efektivitas pemberian Edukasi pada anak-anak di TPQ menggunakan Metode dan Instrument ini. Optimisme menjadi hal penting untuk mendukung siswa mencapai tujuan hidupnya, ketika orang mampu percaya pada hal-hal positif yang akan ia dapatkan dimasa depan, tentu hal ini akan mendorong siswa untuk lebih berprestasi dan bersaing dengan positif dan bahagia (Saputri, dkk., 2023).

4. Kesimpulan

Program metode kotak pikiran positif yang dilakukan pada penelitian ini memberikan pengaruh positif pada anak TPQ Chasan Puro. Metode kotak pikiran positif membantu anak-anak menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan mereka, menumbuhkan optimisme, dan berkompetisi dengan cara yang sehat. Anak-anak menjadi lebih bahagia, lebih percaya diri, dan lebih siap untuk mendukung orang lain melalui kompetisi yang sehat. Strategi ini sangat bermanfaat bagi instansi pendidikan lain untuk menggunakan strategi ini karena bekerja secara efektif untuk meningkatkan kesehatan mental anak-anak.

Acknowledment

Kami Peneliti pelaksana pengabdian, berterimakasih kepada pengurus yayasan TPQ Chasan Puro yang telah memberikan izin serta kesempatan untuk memberikan Program kepada murid-murid TPQ, lalu tak lupa berterimakasih

kepada anak-anak TPQ Chasan Puor yang bersedia dan meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam kegiatan Program kami dengan antusias sehingga kegiatan ini terlaksana secara lancar dan menyenangkan, terakhir kami berterimakasih sebesar-besarnya kepada pembimbing kami yakni ibu Dewi Khurun Aini, selaku Dosen pengampu Mata kuliah Kesehatan Mental yang selalu memberikan Ilmu dan Dukungan kepada kami, sehingga Kegiatan Program ini berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan dengan sabar. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 32-46.
- Akilasari, Y., Risyak, B., & Sabdaningtyas, L. (2015). Faktor keluarga, sekolah dan teman sebaya pendukung kemampuan sosial anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 1(5).
- Akrom, M. (2019). *Pendidikan Islam Kritis, Pluralis Dan Kontekstual*. CV Mudilan Group.
- Banusu, Y. O., & Firmanto, A. D. (2020). Kebahagiaan dalam ruang keseharian manusia. *Forum*, 49(2), 51–61.
- Fitriyanti, N. (2022). Penerapan Kalimat Pujian Untuk Menumbuhkan Kepercayaan Diri pada ANak Kelompok Bermain di PAUD Durratul Yatimah Taman Sidoarjo. *Journal Of Early Childhood Education Studies*, 2(1), 134-191.
- Hurlock, E. B. (2017). *Perkembangan Anak (Edisi 6)*. Erlangga.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). di akses pada 7 Oktober. 2024. <https://kbbi.web.id/didik>
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Relationship between Self Concept with Optimism in Preparation Thesis Among Students Of Psychology Medical Faculty Sebelas Maret Unive. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4), 275–285.
<https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/97/88>
- Lusiawati, ira. (2016). Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi Ira. *Tedc*, 10(3), 147–151.
- Mulyani, N. (2014). Upaya meningkatkan perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr*, 3(1), 133-147.
- Murtopo, Bahrun Ali. 2019. “Manajemen Madrasah Diniyah Tpq Miftahul Huda, Krakal Alian.” 3(1): 107–16.
- Nafi’udin, M. (2017). *Mengembalikan kebahagiaan anak melalui promosi permainan tradisional: penelitian tindakan pada anak-anak di komunitas kelurahan ramah perempuan dan anak Candirenggo Singosari Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Novena, B. P., & Nugrahanta, G. A. (2022). Menanamkan Karakter Optimis Dengan Permainan Tradisional Pada Anak Usia 7-9 Tahun. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 9(2), 164–178.
- Rahardjo, W. (2007). Kebahagiaan sebagai suatu proses pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 127–137.
- Rohayati, T. (2013). Pengembangan perilaku sosial anak usia dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2).
- Saputri, D. A., Sari, N., & Nure, I. (2023). Rancangan Pelatihan “Hero My Self” Untuk Meningkatkan Optimisme Bagi Anak Yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5(2).
- Shihab, N. (2018). Merdeka Belajar di Ruang Kelas. Tangerang: Literati.
- Uno, H.B. and Umar, M.K. (2023) Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran: Sebuah Konsep Pembelajaran Berbasis Kecerdasan. Bumi Aksara.
- Utami, D. T. (2018). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *Generasi Emas*, 1(1), 39-50.
- Widyowati, A. (2024). Efektivitas Program Pengenalan Emosi Untuk Meningkatkan Pemahaman Emosi Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 2(2), 42-51.
- Zunaidi, A. (2024). Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas.