



Aku Berbahagia Karena Aku Tidak Sendirian

Informasi Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: Juni, 2025

Disetujui: Juli, 2025

Dipublikasi: September, 2025

Abstrak

Kegiatan “Aku Berbahagia Karena Aku Tidak Sendirian” bertujuan menanamkan pemahaman kepada anak-anak bahwa kebahagiaan sejati tidak bersumber dari hal-hal duniawi, melainkan dari kehidupan yang dekat dengan Tuhan dan relasi yang sehat dengan sesama. Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Asuhan Bersinar, Jakarta, dengan peserta anak-anak kelas 1–6 SD. Metode pelaksanaan mencakup ibadah bersama, renungan rohani berdasarkan Matius 5:1–12, permainan edukatif, serta pemberian hadiah dan sertifikat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan rohani yang dikombinasikan dengan aktivitas interaktif mampu meningkatkan pemahaman anak-anak terhadap nilai kebahagiaan sejati, menumbuhkan rasa percaya diri, serta memperkuat kebersamaan. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan, baik dalam mendengarkan renungan maupun dalam mengikuti permainan. Dari sisi penyelenggara, kegiatan ini juga menjadi sarana pembelajaran pelayanan, kerja sama lintas disiplin, serta penguatan tanggung jawab sosial. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, bermakna, dan membangun karakter iman anak-anak.

Kata Kunci: Kebahagiaan sejati, pendidikan rohani anak, permainan edukatif, iman Kristen, relasi sosial, Matius 5:1–12

Alamat

Koresponden:

Benedicta Stella

Fortunae

Universitas Kristen

Indonesia, Jakarta

Email:

benedictastella@gmail.com

Abstract

The program “I Am Happy Because I Am Not Alone” aims to instill in children the understanding that true happiness does not come from worldly possessions but from a life close to God and in healthy relationships with others. The activity was conducted at Bersinar Orphanage in Jakarta with participants ranging from first to sixth-grade students. The method involved worship, a devotional session based on Matthew 5:1–12, educational games, and the distribution of prizes and certificates. The results show that a spiritual approach combined with interactive activities effectively enhances children’s understanding of genuine happiness, boosts self-confidence, and strengthens social bonding. The participants demonstrated great enthusiasm during the sessions, both in listening to the devotion and engaging in games. For the organizers, this activity also served as a valuable learning experience in ministry, cross-disciplinary collaboration, and social responsibility. Overall, the event successfully created a joyful, meaningful, and faith-building learning atmosphere for the children.

Keywords: True happiness, children’s spiritual education, educational games, Christian faith, social relationships, Matthew 5:1–12

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang tidak hanya diukur dari kelimpahan materi, status sosial, atau keberhasilan duniawi, melainkan dari makna hidup yang dijalani dan hubungan yang harmonis dengan Tuhan serta sesama. Dalam konteks ini, kebahagiaan sejati (*true happiness*) berakar pada nilai-nilai spiritual yang menuntun seseorang hidup dalam kasih dan rasa syukur. Menurut Mattison (2017), pengajaran Yesus dalam *Beatitudes* (Matius 5:1–12) mengajarkan bahwa kebahagiaan (*makarios*) bukanlah kondisi emosional sementara, melainkan keadaan batin yang damai karena seseorang hidup sesuai dengan kehendak Allah. Dengan demikian, kegiatan pembinaan iman bertema “Aku Berbahagia Karena Aku Tidak Sendirian” diarahkan untuk menolong anak-anak memahami bahwa kebahagiaan tidak selalu berarti tanpa kesulitan, melainkan keberanian untuk tetap bersyukur dan berpengharapan dalam penyertaan Tuhan.

Dari sisi psikologi, kebahagiaan memiliki keterkaitan erat dengan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kualitas hubungan sosial. Anak-anak yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengenali perasaan, nilai, dan kekuatannya sehingga dapat membangun keseimbangan emosional yang positif (Mertens, Deković, van Londen, & Reitz, 2022). Selain itu, proses belajar sosial-emosional (Social Emotional Learning/SEL) membantu anak memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi emosi dan pengalaman hidup (SEL Toolkit: Self-Awareness, n.d.). Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang bukan hanya sebagai sarana pembelajaran iman, tetapi juga pengembangan psikologis agar anak-anak belajar mengenal diri, menghargai sesama, dan menemukan kebahagiaan melalui relasi yang sehat.

Dalam perspektif teologis, konsep kebahagiaan sejati berakar pada hubungan yang mendalam antara manusia dan Allah. Pengajaran Yesus dalam Matius 5:1–12 menunjukkan bahwa orang yang berbahagia bukanlah mereka yang hidup tanpa masalah, melainkan yang hatinya lembut, murah hati, dan lapar akan kebenaran (Theology of Work, n.d.). Makna “berbahagia” (*makarios*) di sini menggambarkan kondisi seseorang yang hidup dalam kasih karunia dan persekutuan dengan Allah, sehingga kebahagiaan menjadi buah dari relasi spiritual, bukan sekadar hasil dari situasi eksternal. Melalui pendekatan ini, anak-anak diajak untuk memahami bahwa kebahagiaan yang sejati hanya dapat ditemukan dalam hubungan yang akrab dengan Tuhan dan keterlibatan dalam komunitas yang penuh kasih.

Dalam pendidikan Kristen, pembentukan karakter spiritual anak harus dilakukan secara holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Vygotsky (1978) menegaskan bahwa perkembangan moral dan spiritual anak terjadi melalui interaksi sosial yang bermakna dan penuh empati. Oleh karena itu, kegiatan pembinaan iman seperti ini dirancang dengan pendekatan yang interaktif—melibatkan permainan, diskusi, dan refleksi—agar anak-anak belajar tentang nilai kebersamaan dan kasih dalam suasana yang menyenangkan. Dengan cara ini, kebahagiaan tidak hanya dipahami sebagai teori, tetapi dialami secara nyata melalui relasi yang membangun.

Dengan demikian, kegiatan “Aku Berbahagia Karena Aku Tidak Sendirian” tidak hanya menanamkan nilai-nilai teologis, tetapi juga mengembangkan aspek psikologis dan sosial anak. Melalui pengalaman belajar bersama, anak-anak diharapkan menyadari bahwa kebahagiaan sejati tumbuh dari kasih, kepedulian, dan kesadaran bahwa Tuhan selalu hadir menyertai mereka. Pendekatan ini sejalan dengan panggilan iman Kristen untuk membangun

kehidupan yang berpusat pada Kristus, saling menolong, dan menumbuhkan damai sejahtera dalam kebersamaan.

METODE



Metode pelaksanaan kegiatan “Aku Berbahagia Karena Aku Tidak Sendirian” dirancang secara holistik dengan pendekatan edukatif, spiritual, dan interaktif agar pesan iman dapat diterima secara menyenangkan oleh anak-anak. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 5 Juni 2025, pukul 14.00–16.00 WIB, di Panti Asuhan Bersinar, Jakarta, dengan peserta anak-anak kelas 1–6. Tujuan utama kegiatan ini adalah menanamkan pemahaman bahwa kebahagiaan sejati tidak bersumber

dari hal-hal duniawi, melainkan dari kehidupan yang dekat dengan Tuhan dan relasi kasih dengan sesama, sebagaimana diajarkan dalam Matius 5. Pelaksanaan kegiatan menggunakan berbagai metode yang disesuaikan dengan usia peserta, yaitu melalui ibadah bersama, renungan rohani, permainan edukatif, serta pembagian hadiah dan paket sembako sebagai bentuk kepedulian sosial. Tahapan kegiatan dimulai dengan pembukaan dan doa, dilanjutkan dengan sambutan dari pihak penyelenggara dan pengasuh panti, kemudian sesi renungan singkat yang dikemas dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami anak-anak. Setelah itu, dilaksanakan permainan edukatif yang bertujuan memperkuat nilai kebersamaan dan rasa syukur, diikuti dengan pemberian hadiah dan sertifikat untuk menumbuhkan semangat serta rasa percaya diri anak. Kegiatan ditutup dengan doa penutup dan sesi foto bersama sebagai kenangan dan dokumentasi kegiatan. Seluruh kegiatan didukung oleh perlengkapan konsumsi, alat permainan, hadiah, sertifikat, media dokumentasi, serta sarana transportasi bagi panitia dan peserta, sehingga kegiatan ini berjalan lancar, bermakna, dan meninggalkan kesan positif bagi seluruh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Kesadaran Diri dan Emosi Positif

Kegiatan yang menggabungkan renungan dan permainan edukatif menunjukkan bahwa anak-anak peserta mulai menunjukkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap perasaan dan relasi mereka. Beberapa anak menyebutkan bahwa mereka lebih mudah menyadari rasa sedih, senang, atau sayang saat diberikan ruang diskusi reflektif. Keterampilan mengungkapkan perasaan ini sangat penting karena menurut Sandu (2015), perkembangan kesadaran diri pada remaja/anak muda berkaitan erat dengan citra diri dan regulasi emosional. Dengan meningkatnya kesadaran diri, anak-anak menjadi lebih tanggap dalam menyikapi konflik kecil dan mengungkapkan kebutuhan emosionalnya dalam kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan rohani dan edukatif ini tidak hanya menyampaikan nilai teologi tetapi juga berkontribusi pada perkembangan psikologis anak.

Seiring dengan itu, beberapa anak melaporkan merasa lebih tenang ketika tahu bahwa “aku tidak sendirian” dan bahwa Tuhan serta teman hadir dalam perjalanan hidup mereka. Pernyataan seperti “Tuhan selalu menyertai” atau “teman sepadaku peduli” muncul dalam tanggapan mereka setelah sesi renungan. Rasa ketenangan emosional ini berfungsi sebagai

modal penting bagi kebahagiaan jangka panjang dan kesejahteraan mental. Penelitian Todd et al. (2024) tentang hubungan emosi dan kesadaran diri menunjukkan bahwa pemahaman terhadap emosi sendiri berkontribusi signifikan terhadap stabilitas psikologis remaja. Oleh karena itu, program ini tampak berhasil menciptakan suasana di mana anak-anak merasa didengar, dihargai, dan lebih dekat dengan diri sendiri dan Tuhan.

Namun, tidak semua anak langsung mampu menyampaikan perasaannya dengan lancar; beberapa masih malu atau ragu dalam diskusi kelompok. Ini menunjukkan bahwa penguatan lanjutan dan pendampingan secara kontinyu penting agar proses internalisasi nilai dapat berlanjut. Fasilitator melaporkan bahwa anak yang paling pendiam pun lambat laun mulai ikut berbicara ketika suasana makin hangat dan aman. Model pembelajaran yang memadukan spiritual dan permainan tampaknya efektif dalam memecah hambatan psikologis yang biasanya dialami oleh anak-anak yang kurang terbiasa dialog emosional. Seiring waktu, diharapkan anak-anak dapat lebih spontan dalam mengekspresikan diri dalam lingkungan iman dan komunitas mereka.



Secara keseluruhan, peningkatan dalam kesadaran diri dan pengelolaan emosi positif menjadi salah satu dampak nyata dari kegiatan ini. Anak-anak bukan hanya menerima materi secara kognitif, tetapi juga mengalami internalisasi nilai dalam hati mereka. Keterpaduan aspek rohani dan psikologis memungkinkan mereka merasakan kebermaknaan interaksi, bukan sekadar hiburan. Hasil ini mendukung gagasan bahwa pembinaan rohani anak harus melibatkan aspek emosional agar dapat mendukung pembentukan karakter yang kokoh. Kesadaran diri yang meningkat ini juga menjadi fondasi penting bagi pembentukan relasi yang sehat dengan Tuhan dan sesama.

Penerimaan Materi Teologis dan Transformasi Perspektif



Salah satu hasil yang mencolok adalah bahwa anak-anak tampak menerima materi Firman Tuhan (Matius 5:1–12) dengan baik dan mampu menarik hubungan antara teks dan pengalaman hidup mereka. Mereka sering menyebut poin tentang “bahagia karena dikasihi Tuhan” atau “bahagia karena bisa berbagi dengan teman” dalam diskusi kelompok. Fenomena ini terjadi karena penyampaian renungan dikemas dalam pendekatan naratif dan aplikatif, bukan secara dogmatis. Kajian tentang hubungan *Psychological Capital* dan Khotbah di Bukit menyebutkan bahwa prinsip-prinsip etis dalam Khotbah di Bukit menguatkan makna kehidupan bermakna dan kesejahteraan psikologis (Clarence, 2022). Dengan demikian, presentasi iman yang kontekstual memudahkan anak memahami makna kebahagiaan sejati dalam kerangka iman mereka.

Lebih jauh, sebagian anak menyatakan bahwa pemahaman baru ini menggeser cara pandang mereka terhadap kebahagiaan duniawi. Dahulu mereka mungkin berpikir bahagia adalah punya mainan, hadiah, atau perhatian materi; kini mereka mulai melihat bahwa kebahagiaan bisa muncul dari kasih dan kebersamaan. Perubahan persepsi ini menunjukkan efek

transformasional dari materi rohani ketika ditempatkan dalam pengalaman langsung. Proses transformasi semacam ini berpotensi mempengaruhi sikap jangka panjang anak terhadap nilai-nilai spiritual dan sosial. Respon ini memperlihatkan bahwa materi teologi tidak menjadi beban, melainkan menjadi “cahaya” yang menyinari cara pandang anak tentang kebahagiaan.

Namun demikian, tidak semua anak langsung menyerap seluruh aspek teologis dengan kedalaman; beberapa masih bertanya arti kata “makarios” atau konteks “berbahagia” dalam ayat. Inilah mengapa pendampingan lebih lanjut penting agar pemahaman teologi dapat diperdalam. Fasilitator mencatat bahwa sesi tanya jawab dan diskusi kecil sangat membantu agar anak-anak bisa bertanya dan berbagi keraguan mereka. Pendekatan dialogis ini relevan dengan pendekatan eksegetis yang menghargai pertanyaan dan pencarian dalam pembelajaran teologi anak. Dengan kontinuitas kegiatan, diharapkan anak-anak dapat menginternalisasi nilai iman dalam keseharian mereka.

Oleh karena itu, materi teologis memberikan kontribusi terhadap transformasi perspektif anak terhadap makna kebahagiaan. Kehadiran unsur iman membuat kegiatan ini lebih dari sekedar hiburan moral; ini menjadi alat pembentukan spiritual. Keterpaduan teologi dengan psikologi menjadikan pemahaman iman lebih hidup dan relevan bagi anak. Hasil ini memperkuat bahwa pembinaan iman anak harus menggabungkan pengalaman spiritual dan refleksi kontekstual.

Keterlibatan, Kerjasama dan Interaksi Sosial

Dalam pelaksanaan permainan edukatif dan sesi interaktif, anak-anak tampak saling bekerja sama dan membantu satu sama lain, menciptakan suasana kebersamaan yang hangat. Mereka sering memanggil teman yang kesulitan, membagikan ide saat bermain, dan saling memberi dorongan agar tidak putus asa. Kegiatan semacam ini memfasilitasi interaksi sosial positif yang penting bagi perkembangan sosial anak-anak. Dalam konteks *flourishing* dan *Beatitudes*, makna kebahagiaan sering dikaitkan dengan relasi sehat dan komunitas yang saling mendukung (South African Baptist Journal of Theology, 2023). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menciptakan pengalaman individual, tetapi juga memperkuat nilai komunitas dan solidaritas antar peserta.

Beberapa anak melaporkan bahwa mereka merasa lebih dekat dengan teman yang sebelumnya tidak akrab, karena selama permainan mereka bekerja sama dan saling mengenal lebih dalam. Hubungan baru ini menjadi bukti bahwa kegiatan memiliki efek sosial melebar di luar materi rohani. Interaksi sosial tersebut membantu memperkuat makna bahwa mereka tidak sendirian, karena dalam kebersamaan mereka merasakan dukungan nyata. Fasilitator mencatat bahwa dinamika kelompok yang positif mempercepat keterbukaan peserta dalam sesi diskusi rohani maupun emosional. Keterpaduan kolaborasi dan spiritualitas dalam satu acara memperkuat identitas bersama sebagai komunitas iman yang saling mendukung.

Namun, ada tantangan ketika kelompok terlalu besar atau beberapa anak dominan berbicara lebih sering. Dalam situasi seperti itu, beberapa anak cenderung pasif atau tidak



mendapatkan kesempatan untuk berkontribusi. Oleh karena itu, pembagian kelompok kecil atau pergantian fasilitator perlu dipertimbangkan agar setiap anak mendapat ruang berpartisipasi. Observasi ini sejalan dengan praktik terbaik pendidikan anak yang menekankan interaksi aktif dan inklusif. Ke depan, penyusunan ruang kegiatan yang fleksibel dan pembagian kelompok adaptif perlu diterapkan agar interaksi sosial tetap optimal dan setiap anak merasakan keterlibatan.

Dengan demikian, kegiatan ini berhasil menumbuhkan kerjasama, empati, dan pengalaman sosial positif antar anak. Nilai kebersamaan menjadi bukan hanya tema lisan, tetapi dialami dalam praktik permainan dan interaksi. Keterlibatan sosial ini memperkuat pesan bahwa kebahagiaan sejati dijalani bersama, bukan sendirian. Hasil ini meneguhkan tesis bahwa pembinaan rohani anak harus menghadirkan kesempatan interaksi sosial yang bermakna, bukan hanya penyampaian materi teks.

Tantangan, Evaluasi, dan Implikasi Keberlanjutan

Salah satu tantangan utama dalam pelaksanaan kegiatan adalah variasi tingkat pemahaman anak terhadap materi rohani, terutama konsep “berbahagia sejati”. Beberapa anak memerlukan pengulangan dan analogi kontekstual agar nilai-nilai teologi dapat diterima sesuai umur. Oleh karena itu, evaluasi menunjukkan perlunya modul berjenjang dan kegiatan lanjutan agar pemahaman teologi semakin mendalam. Beberapa literatur juga menyarankan bahwa program pembinaan perlu menjadi proses berkelanjutan agar transformasi spiritual dan psikologis anak stabil (Clarence, 2022). Dengan memperhatikan faktor kontinuitas, kegiatan semacam ini bisa berkembang menjadi program reguler yang terstruktur.



Tantangan lain muncul dari manajemen logistik dan motivasi panitia. Beberapa fasilitator mengaku lelah karena tugas berganda antara pengorganisasian dan pendampingan emosional anak. Situasi ini mengingatkan pentingnya pembagian tugas yang jelas dan pelibatan relawan atau tim cadangan untuk menghindari kelelahan. Selain itu, evaluasi mencatat bahwa keterbatasan waktu membuat sesi diskusi terasa terburu-buru bagi sebagian anak. Ke depan, kegiatan perlu dirancang dengan durasi lebih fleksibel agar setiap anak memiliki ruang refleksi yang cukup.

Evaluasi semacam ini penting agar kualitas pengalaman anak tidak dikompromikan oleh aspek teknis.

Dari segi implikasi, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa model pembinaan rohani anak yang memadukan permainan edukatif dan renungan kontekstual efektif dalam meningkatkan kesadaran iman dan sosial-emotional child formation. Model ini dapat dikembangkan menjadi modul berkelanjutan di panti asuhan atau komunitas gereja. Kerjasama lintas fakultas atau lembaga keagamaan dapat memperkuat kapasitas pendampingan dan pendanaan kegiatan. Selain itu, penggunaan refleksi, diskusi kelompok, serta aktivitas sosial (seperti berbagi) menjadi komponen penting agar nilai iman tidak hanya dipahami secara intelektual, tetapi dialami secara praktis. Dengan demikian, program ini tidak hanya bersifat intervensi sesaat, melainkan berpotensi menjadi pola pembinaan iman anak yang holistik dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari keseluruhan kegiatan “Aku Berbahagia Karena Aku Tidak Sendirian” menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati pada anak-anak dapat tumbuh melalui pembinaan rohani yang terintegrasi dengan pendekatan psikologis dan sosial. Melalui renungan Firman Tuhan, permainan edukatif, dan interaksi kelompok, anak-anak tidak hanya memahami makna kebahagiaan secara spiritual, tetapi juga mengalaminya dalam relasi nyata dengan sesama. Peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, dan semangat kebersamaan menjadi indikator keberhasilan kegiatan ini dalam menanamkan nilai iman yang kontekstual dan membangun karakter. Selain berdampak positif bagi peserta, kegiatan ini juga memberikan pengalaman belajar bermakna bagi panitia dalam hal pelayanan, kerja sama lintas disiplin, dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya menjadi sarana hiburan rohani, tetapi juga wadah pembentukan spiritualitas, empati, dan kesadaran hidup bersama Tuhan yang relevan bagi pertumbuhan iman anak-anak di masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Clarence, M. (2022). *Teachings on psychological capital from the Sermon on the Mount (Matthew 5–7)*. *Pastoral Psychology*.
- Mattison, W. C. (2017). *The Beatitudes and happiness: A virtue perspective*. In *The Sermon on the Mount and Moral Theology* (pp. 55–78). Cambridge University Press.
- Mertens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. *Prevention Science*, 23(4), 502–512.
- Sandu, C. M. (2015). Study on the development of self-awareness in teenagers. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 186, 1167–1174.
- SEL Toolkit: Self-Awareness. (n.d.). *ACT for Youth Center for Community Action*. <https://actforyouth.org/program-toolkit/ya-activities/sel/self-aware.cfm>
- Theology of Work. (n.d.). *The Beatitudes (Matthew 5:1–12)*. <https://www.theologyofwork.org/new-testament/matthew/the-kingdom-of-heaven-at-work-in-us-matthew-5-7/the-beatitudes-matthew-51-12/>
- Todd, K. T., et al. (2024). Emotion and self-awareness in a longitudinal study of teens’ science identities. *Journal of Research in Science Teaching*.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Winston, B. E., & Tucker, P. A. (2011). The Beatitudes as leadership virtues. *Journal of Virtues & Leadership*, 2(1), 15–29.