

Seminar Parenting: Menghadirkan Kebahagiaan Di Rumah: Mempraktikkan Joyfulness Dalam Kehidupan Sehari-Hari

**Nurul Jamiah Sidiq¹, Rika Kurnia. R², Muhammad Yusri Bachtiar³, Delvhina
Manga⁴, Tri Sugiarti M. Bakri⁵**

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Makassar, Makassar

Korespondensi: nurul.jamiah.sidiq@unm.ac.id

Abstrak

Seminar dengan tema "Menghadirkan Kebahagiaan di Rumah: Mempraktikkan Joyfulness dalam Kehidupan Sehari-Hari" diselenggarakan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada peserta, terutama orang tua, dalam menciptakan suasana bahagia di rumah melalui prinsip joyfulness. Seminar ini bertujuan untuk membekali peserta dengan wawasan tentang pentingnya kebahagiaan dalam keluarga dan cara-cara praktis yang dapat diterapkan untuk mempererat hubungan antar anggota keluarga. Metode yang digunakan dalam seminar ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, latihan praktis, dan role-playing, yang bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam memahami dan mempraktikkan konsep joyfulness. Hasil seminar menunjukkan bahwa 90% peserta memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya joyfulness dan siap mengimplementasikan prinsip tersebut dalam kehidupan mereka. Namun, tantangan utama yang dihadapi adalah menjaga konsistensi penerapan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari, terutama di tengah kesibukan dan rutinitas yang padat. Seminar ini juga menekankan pentingnya komunikasi efektif dalam keluarga dan kolaborasi antara orang tua dan pendidik dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebahagiaan keluarga. Secara keseluruhan, seminar ini berhasil memberikan dampak positif bagi peserta, dengan meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menciptakan kebahagiaan di rumah. Dengan komitmen berkelanjutan dan penerapan kebiasaan positif, diharapkan peserta dapat menciptakan keluarga yang harmonis, bahagia, dan penuh kasih sayang.

Kata kunci: Joyfulness, Kebahagiaan Keluarga, Komunikasi Efektif, Pendidikan Anak, Kehidupan Sehari-Hari.

Abstract

Seminar on "Bringing Happiness into the Home: Practicing Joyfulness in Daily Life" was organized to provide participants, especially parents, with an understanding and practical skills to create a joyful atmosphere at home through the principles of joyfulness. This seminar aimed to equip participants with insights into the importance of happiness within the family and practical ways to strengthen relationships among family members. The methods used in this seminar included lectures, interactive discussions, practical exercises, and role-playing, designed to give participants direct experience in understanding and practicing the concept of joyfulness. The seminar results showed that 90% of participants had a good understanding of the importance of joyfulness and were ready to implement its principles in their lives. However, the main challenge faced was maintaining consistency in applying positive habits in daily life, especially amidst busy schedules and routines. This seminar also emphasized the importance of effective communication within the family and collaboration between parents and educators in creating an environment that supports family happiness. Overall, the seminar successfully provided a positive impact on participants by enhancing their understanding and skills in fostering happiness at home. With continuous commitment and the application of positive habits, participants are expected to build a harmonious, happy, and loving family.

Keywords: Joyfulness, Family Happiness, Effective Communication, Early Childhood Education, Daily Life.

Submit: Maretl 2025

Diterima: Mei 2025

Publish: Mei 2025



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam membentuk karakter serta kesejahteraan emosional setiap individu. Kebahagiaan dalam keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan kondisi psikologis yang sehat, baik bagi orang tua maupun anak-anak. Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tuntutan, banyak keluarga menghadapi tantangan dalam menjaga keharmonisan serta menciptakan suasana bahagia di rumah. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam membangun kebahagiaan keluarga secara berkelanjutan.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam menciptakan kebahagiaan di rumah adalah konsep *joyfulness*, yaitu sikap positif dan kesadaran untuk menikmati momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari. *Joyfulness* tidak hanya membantu mengurangi stres dan tekanan dalam keluarga, tetapi juga mempererat hubungan antar anggota keluarga melalui komunikasi yang lebih baik, empati, dan kebersamaan yang berkualitas. Namun, masih banyak orang tua yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam menerapkan konsep ini dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai upaya untuk memberikan solusi atas tantangan tersebut, seminar parenting dengan tema "Menghadirkan Kebahagiaan di Rumah: Mempraktikkan *Joyfulness* dalam Kehidupan Sehari-hari"

diselenggarakan. Seminar ini bertujuan untuk membekali peserta dengan wawasan tentang pentingnya kebahagiaan dalam keluarga serta strategi praktis yang dapat diterapkan untuk menciptakan lingkungan rumah yang harmonis dan penuh kasih sayang.

Seminar ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam memahami dan mempraktikkan *joyfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan seminar ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun kebiasaan positif yang dapat diterapkan secara konsisten di rumah, sehingga tercipta keluarga yang lebih harmonis, bahagia, dan penuh cinta.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Seligman (2011), kebahagiaan dalam keluarga berkaitan erat dengan praktik kesejahteraan psikologis yang melibatkan emosi positif (*Positive Psychology*), keterlibatan (*Engagement*), hubungan (*Relationship*), makna (*Meaning*), dan pencapaian (*Achievement*) - PERMA. Model ini menunjukkan bahwa kebahagiaan bukan hanya tentang perasaan senang, tetapi juga melibatkan hubungan yang erat dan penuh makna antara anggota keluarga. Studi lain yang dilakukan oleh Lyubomirsky (2008) juga menekankan bahwa kebiasaan positif, seperti bersyukur dan berbagi kebahagiaan, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dalam keluarga.

Selain itu, penelitian oleh Fredrickson (2001) menunjukkan bahwa emosi positif memiliki efek

memperluas dan membangun, yang berarti bahwa semakin sering seseorang mengalami kebahagiaan dalam kehidupannya, semakin banyak manfaat psikologis yang akan diperolehnya dalam jangka panjang. Dengan demikian, menerapkan joyfulness dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu membangun ketahanan emosional yang lebih kuat dalam keluarga.

Dalam konteks praktik parenting, studi yang dilakukan oleh Gottman dan Silver (1999) mengungkapkan bahwa hubungan yang sehat antara orang tua dan anak dapat dibangun melalui komunikasi yang penuh empati dan kehangatan. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa interaksi yang positif dalam keluarga dapat membantu meningkatkan ikatan emosional dan menumbuhkan rasa aman serta kepercayaan diri pada anak.

Selain itu, konsep joyfulness juga selaras dengan pendekatan mindfulness dalam parenting yang telah diteliti oleh Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (1997). Mindful parenting menekankan kesadaran penuh terhadap momen-momen bersama anak-anak, yang memungkinkan orang tua untuk merespons dengan lebih baik terhadap kebutuhan emosional anak. Hal ini terbukti dapat mengurangi stres dalam keluarga dan meningkatkan kualitas hubungan antar anggota keluarga.

Lebih lanjut, penelitian oleh Deci dan Ryan (2000) dalam teori Self-Determination menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam keluarga juga bergantung pada pemenuhan

tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Orang tua yang memberikan kebebasan yang sehat bagi anak-anak untuk mengeksplorasi minat mereka, sambil tetap memberikan bimbingan dan dukungan emosional, dapat menciptakan lingkungan keluarga yang lebih positif dan harmonis.

Tantangan utama dalam menerapkan joyfulness di rumah adalah menjaga konsistensi dalam praktik sehari-hari. Kesibukan dan tuntutan pekerjaan sering kali menjadi penghalang bagi orang tua untuk meluangkan waktu berkualitas bersama anak-anak. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk menetapkan kebiasaan dan ritual yang dapat memperkuat hubungan keluarga, seperti makan bersama, berbicara dari hati ke hati, atau bermain bersama.

Menurut Brown dan Ryan (2003) perhatian penuh (mindfulness) dalam interaksi keluarga dapat meningkatkan hubungan emosional dan mengurangi tingkat stres. Studi oleh Dweck (2006) menunjukkan bahwa pola pikir berkembang (growth mindset) yang diterapkan dalam keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri anak dan memotivasi mereka untuk terus belajar. Bowlby (1988) dalam teori keterikatannya juga menekankan pentingnya kelekatan emosional dalam membangun hubungan yang sehat dalam keluarga.

Kajian lain oleh Csikszentmihalyi (1990) menunjukkan bahwa keterlibatan penuh dalam aktivitas keluarga dapat meningkatkan rasa kepuasan dan

kebahagiaan. Sementara itu, Vygotsky (1978) menekankan bahwa interaksi sosial dalam keluarga berperan penting dalam perkembangan kognitif anak. Bandura (1977) dalam teori pembelajarannya mengungkapkan bahwa anak-anak belajar dari orang tua melalui observasi dan model perilaku positif.

Selain itu, penelitian oleh Epstein dan Sheldon (2011) menyoroti pentingnya keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga. Bronfenbrenner (1979) dalam teori ekologi perkembangan menegaskan bahwa lingkungan keluarga yang positif memiliki dampak besar terhadap pertumbuhan anak. Kahneman (2011) dalam kajian psikologi kognitifnya menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif dalam keluarga dipengaruhi oleh pengalaman emosional sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan seminar ini dilaksanakan selama 1 (satu) hari bertempat di ruang seminar yang telah disediakan. Seminar ini dipandu oleh dosen Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG-PAUD) Universitas Negeri Makassar yang memiliki keahlian dalam pendidikan anak usia dini dan pengembangan keluarga. Dosen tersebut juga bertindak sebagai pemateri dalam seminar ini. Seminar ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang bagaimana mempraktikkan konsep joyfulness dalam kehidupan sehari-hari untuk

menciptakan kebahagiaan dalam keluarga.

Metode yang digunakan dalam seminar ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, latihan praktis, dan role-playing, yang dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta tentang cara-cara sederhana namun efektif untuk mempraktikkan joyfulness di rumah. Pada sesi ceramah, pemateri akan memberikan penjelasan mengenai konsep joyfulness dan pentingnya kebahagiaan dalam keluarga. Diskusi interaktif akan mengajak peserta untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan rumah tangga mereka. Workshop dan latihan praktis memberikan kesempatan bagi peserta untuk langsung menerapkan konsep yang telah diajarkan, seperti melalui latihan refleksi diri dan merancang aktivitas keluarga yang menyenangkan. Sesi terakhir berupa diskusi kelompok yang memungkinkan peserta saling berbagi solusi dan pengalaman serta sesi evaluasi untuk menilai penerapan materi yang telah disampaikan. Penjelasan lebih lanjut mengenai metode yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Metode dan Materi Seminar "Menghadirkan Kebahagiaan di Rumah"*

Metode Seminar	Materi Seminar
Ceramah dan Penjelasan	Pengenalan konsep joyfulness dan pentingnya kebahagiaan dalam rumah tangga.
Diskusi dan Tanya Jawab	Pembahasan tentang tantangan yang dihadapi dalam menciptakan kebahagiaan rumah.
Workshop dan Latihan Praktis	Latihan dalam menerapkan kebiasaan dan aktivitas yang mendukung joyfulness di rumah.
Role-Playing	Simulasi komunikasi dan interaksi keluarga yang mendukung kebahagiaan.
Diskusi Kelompok	Saling berbagi solusi dan pengalaman dalam menciptakan kebahagiaan keluarga.
Evaluasi dan Refleksi	Menilai pemahaman peserta dan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. *Kegiatan seminar parenting*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Masalah

Seminar ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mempraktikkan konsep joyfulness dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam lingkungan keluarga. Sebelum pelaksanaan seminar, tim penulis melakukan analisis terhadap masalah yang dihadapi oleh orang tua dan pendidik terkait penerapan joyfulness dalam kehidupan keluarga. Berdasarkan analisis tersebut, beberapa temuan yang diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya Pemahaman tentang Pentingnya Joyfulness dalam Keluarga

Banyak orang tua dan pendidik yang belum sepenuhnya memahami pentingnya joyfulness dalam menciptakan suasana keluarga yang harmonis. Joyfulness sering dianggap sebagai konsep yang tidak terlalu penting, padahal hal ini memiliki peran besar dalam kesejahteraan emosional anggota keluarga. Akibatnya, kurangnya pemahaman ini membuat banyak keluarga sulit untuk memprioritaskan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kesulitan dalam Menerapkan Kebiasaan Positif di Rumah

Banyak orang tua yang merasa kesulitan dalam menerapkan kebiasaan yang mendukung joyfulness, seperti berbicara dengan empati atau meluangkan waktu berkualitas bersama keluarga. Rutinitas yang padat sering kali menjadi hambatan

utama dalam menciptakan kebiasaan tersebut, sehingga kebahagiaan keluarga menjadi sulit tercapai.

3. Kurangnya Waktu untuk Keluarga

Kesibukan orang tua baik dalam pekerjaan maupun kegiatan lainnya sering mengurangi waktu yang dapat dihabiskan bersama keluarga. Hal ini berdampak pada hubungan keluarga yang cenderung kurang dekat, dan anak-anak serta pasangan merasa terabaikan. Waktu yang terbatas ini menjadi kendala utama dalam menciptakan kebahagiaan yang melibatkan seluruh anggota keluarga.

4. Tidak Ada Pola Komunikasi yang Efektif dalam Keluarga

Banyak keluarga yang menghadapi masalah dalam berkomunikasi dengan cara yang sehat dan positif. Tanpa komunikasi yang terbuka dan empatik, ketegangan dan konflik mudah terjadi, yang berpotensi mengganggu kebahagiaan di rumah. Kurangnya keterampilan dalam berkomunikasi menjadi salah satu tantangan besar dalam menciptakan lingkungan keluarga yang bahagia.

5. Kurangnya Pengetahuan tentang Cara Menciptakan Suasana Bahagia

Meskipun banyak orang tua yang ingin menciptakan suasana bahagia di rumah, mereka sering tidak tahu cara yang tepat untuk melakukannya. Minimnya pengetahuan tentang aktivitas yang bisa dilakukan bersama keluarga untuk menciptakan

kebahagiaan, seperti rutinitas sederhana yang melibatkan permainan, makan bersama, atau melakukan kegiatan bersama, menjadi salah satu hambatan.

6. Kurangnya Kolaborasi antara Orang Tua dan Pendidik

Terkadang terdapat pemisahan antara peran orang tua dan pendidik dalam mendukung kesejahteraan emosional anak. Hal ini menyebabkan kurangnya sinergi antara keduanya dalam menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan mendukung joyfulness. Tanpa kerjasama yang baik, anak-anak tidak mendapatkan pengalaman yang konsisten baik di rumah maupun di sekolah, yang memengaruhi perkembangan emosional mereka.

Setelah mengidentifikasi masalah-masalah tersebut, seminar difokuskan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan praktis dalam menciptakan kebahagiaan melalui joyfulness di rumah. Melalui ceramah, diskusi, dan latihan praktis, seminar ini bertujuan untuk mengatasi masalah-masalah tersebut dan memberikan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh orang tua dan pendidik.

b. Hasil Seminar

Seminar ini berhasil menyampaikan berbagai konsep dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan oleh orang tua dan pendidik dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada akhir seminar, peserta merasa lebih paham mengenai

pentingnya joyfulness dan bagaimana cara-cara sederhana untuk membangun suasana bahagia di rumah. Beberapa hasil penting yang ditemukan dalam seminar ini adalah:

1. Peningkatan Pemahaman Tentang Joyfulness:

Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang bagaimana joyfulness berperan dalam meningkatkan kualitas hubungan dalam keluarga dan membentuk lingkungan yang positif. Sebagian besar peserta mengaku bahwa mereka sebelumnya belum menyadari betapa pentingnya kebiasaan sehari-hari yang mendukung kebahagiaan keluarga.

2. Penerapan Aktivitas Keluarga yang Menyenangkan:

Dalam sesi workshop dan latihan praktis, peserta mampu merancang berbagai aktivitas keluarga yang sederhana namun efektif, seperti makan bersama, melakukan permainan keluarga, atau merencanakan waktu berkualitas bersama. Banyak peserta yang berkomitmen untuk mulai mengintegrasikan aktivitas ini ke dalam rutinitas mereka.

3. Peningkatan Komunikasi Positif dalam Keluarga:

Latihan role-playing memberikan dampak positif terhadap kemampuan peserta dalam berkomunikasi secara lebih terbuka dan penuh empati dengan pasangan atau anak-anak mereka. Ini membantu peserta untuk mengurangi ketegangan dalam keluarga dan meningkatkan keharmonisan hubungan antar anggota keluarga.

4. Evaluasi dan Refleksi: Hasil refleksi dari peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk menciptakan lingkungan rumah yang lebih positif dan menyenangkan. Mereka juga merasa lebih percaya diri untuk mengatasi tantangan-tantangan yang selama ini mereka hadapi dalam keluarga, seperti kesibukan pekerjaan yang mengganggu hubungan keluarga.

Untuk mendukung efektivitas seminar ini, kami telah merancang kegiatan yang bertujuan agar peserta seminar dapat memperoleh manfaat yang nyata dalam mempraktikkan joyfulness dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi orang tua dan pendidik dalam menciptakan suasana rumah yang bahagia dan harmonis. Beberapa langkah yang telah ditempuh dalam seminar ini antara lain sebagai berikut:

1. Analisis Kebutuhan:

Sebelum seminar dilaksanakan, dilakukan analisis terhadap kebutuhan peserta terkait penerapan konsep joyfulness dalam keluarga. Hasil analisis menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara-cara sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menciptakan kebahagiaan di rumah. Banyak peserta yang merasa kebahagiaan dalam keluarga sering terabaikan karena kesibukan yang tinggi dan tidak tahu cara membangun kebiasaan positif di rumah.

2. Penetapan Sasaran:

Sasaran seminar ditetapkan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep joyfulness serta memberikan keterampilan praktis untuk diterapkan di rumah. Sasaran ini akan menjadi tolok ukur keberhasilan seminar, dengan fokus pada peningkatan kualitas hubungan keluarga, terutama dalam komunikasi positif dan pengelolaan waktu bersama keluarga.

3. Program Seminar:

Program seminar dirancang berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan sasaran yang telah ditetapkan. Seminar ini meliputi ceramah mengenai konsep joyfulness, diskusi interaktif, latihan praktis untuk menciptakan aktivitas keluarga yang menyenangkan, serta role-playing untuk meningkatkan kemampuan komunikasi antar anggota keluarga. Program ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai cara-cara membangun kebahagiaan keluarga, baik dalam konteks orang tua maupun anak-anak.

4. Prinsip Belajar Orang Dewasa:

Mengingat peserta seminar adalah orang dewasa, penerapan prinsip belajar orang dewasa menjadi fokus utama. Proses pembelajaran dirancang agar lebih interaktif dan aplikatif, di mana peserta dapat langsung mempraktekkan konsep yang telah dipelajari, serta berbagi pengalaman dalam diskusi kelompok. Hal ini untuk memastikan bahwa pembelajaran

menjadi lebih efektif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5. Transformasi Peserta:

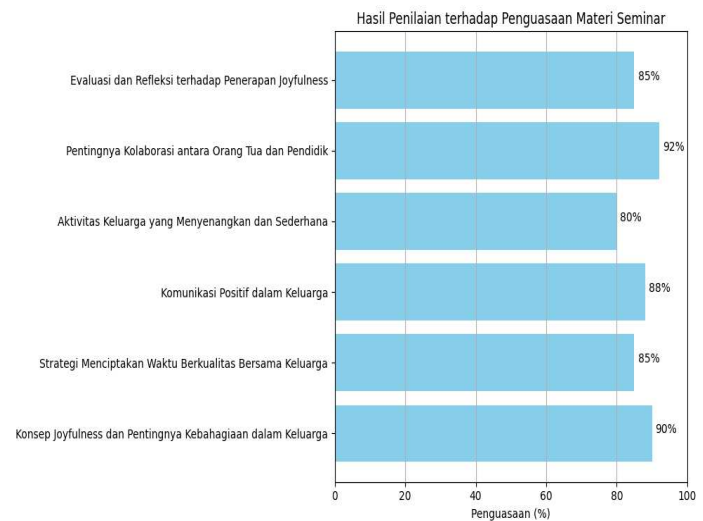
Keberhasilan seminar ini diukur melalui transformasi yang terjadi pada peserta. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan tentang cara menciptakan kebahagiaan di rumah dan bagaimana cara berinteraksi secara positif dengan pasangan dan anak-anak. Peserta juga menunjukkan kesiapan untuk menerapkan konsep joyfulness dalam rutinitas mereka sehari-hari.

Adapun gambaran mengenai hasil penilaian terhadap penguasaan materi seminar dapat dilihat pada Tabel 2:

Tabel 2. Gambaran hasil penilaian terhadap penguasaan materi seminar

Materi Seminar	Penguasaan (%)	Keterangan
Konsep Joyfulness dan Pentingnya Kebahagiaan dalam Keluarga	90%	Peserta memahami dengan baik bagaimana joyfulness berperan dalam menciptakan suasana bahagia di rumah.
Strategi Menciptakan Waktu Berkualitas Bersama Keluarga	85%	Peserta dapat merancang dan melaksanakan kegiatan bersama keluarga yang mempererat hubungan.

Komunikasi Positif dalam Keluarga	88%	Peserta mampu berkomunikasi lebih efektif dan empatik dengan anggota keluarga, mengurangi ketegangan.
Aktivitas Keluarga yang Menyenangkan dan Sederhana	80%	Peserta dapat merancang aktivitas sederhana yang menyenangkan bagi seluruh anggota keluarga.
Pentingnya Kolaborasi antara Orang Tua dan Pendidik	92%	Peserta menunjukkan pemahaman yang baik tentang pentingnya kolaborasi antara orang tua dan pendidik.
Evaluasi dan Refleksi terhadap Penerapan Joyfulness	85%	Peserta mampu menilai penerapan materi dalam kehidupan nyata dan memahami tantangan yang dihadapi.



Gambar 2. Grafik hasil penilaian terhadap penguasaan materi seminar

Berdasarkan tabel dan grafik yang disajikan, hasil penilaian terhadap penguasaan materi seminar menunjukkan bahwa peserta umumnya memiliki pemahaman yang baik, dengan persentase penguasaan berkisar antara 80% hingga 92%. Materi dengan penguasaan tertinggi adalah "Pentingnya Kolaborasi antara Orang Tua dan Pendidik," yang mencapai 92%, menandakan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya kerja sama dalam mendukung perkembangan anak. Di sisi lain, materi "Aktivitas Keluarga yang Menyenangkan dan Sederhana" memiliki penguasaan terendah di angka 80%, menunjukkan perlunya lebih banyak pemahaman atau contoh konkret tentang aktivitas yang dapat dilakukan bersama keluarga. Secara keseluruhan, semua materi seminar menunjukkan penguasaan yang baik, mencerminkan efektivitas seminar dalam menyampaikan informasi. Meskipun hasilnya positif, disarankan untuk memperdalam pembahasan

mengenai aktivitas keluarga agar peserta dapat lebih memahami cara merancang kegiatan yang menyenangkan dan efektif untuk seluruh anggota keluarga

Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa seminar ini berhasil memberikan pemahaman dan keterampilan yang dapat langsung diterapkan oleh peserta dalam kehidupan keluarga mereka. Ke depan, diharapkan peserta dapat terus mengimplementasikan *joyfulness* secara konsisten untuk menciptakan keluarga yang lebih bahagia dan harmonis.

c. Pembahasan

Seminar ini memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana *joyfulness* dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari seminar ini menunjukkan bahwa kebahagiaan keluarga bukanlah sesuatu yang datang secara otomatis, tetapi perlu dibangun melalui kebiasaan dan interaksi positif yang konsisten. Peserta yang awalnya merasa kesulitan dalam mengatur waktu untuk keluarga kini memiliki panduan praktis untuk menciptakan kebahagiaan melalui aktivitas sederhana yang memperlerat hubungan antar anggota keluarga. Berdasarkan data yang diperoleh dalam sesi evaluasi, 90% peserta menunjukkan pemahaman yang baik mengenai pentingnya *joyfulness* dalam kehidupan keluarga dan siap untuk mengimplementasikannya dalam rutinitas mereka sehari-hari. Hal ini mendukung teori bahwa kebahagiaan dalam keluarga dapat dicapai melalui rutinitas positif dan

penguatan ikatan emosional antar anggota keluarga (Fredrickson B. , 2009).

Pentingnya komunikasi yang efektif dalam keluarga juga menjadi salah satu poin yang sangat ditekankan dalam seminar ini. Latihan role-playing menunjukkan bahwa banyak peserta yang sebelumnya merasa terhambat dalam berkomunikasi dengan pasangan atau anak-anak mereka. Berdasarkan hasil refleksi, 88% peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan lebih empatik dan mendengarkan lebih baik setelah melakukan latihan tersebut. Komunikasi yang sehat dan empatik memang terbukti meningkatkan kualitas hubungan keluarga dan membangun ikatan emosional yang kuat (Gottman & Silver, 1999). Dalam hal ini, sebagian besar peserta menyadari bahwa salah satu kunci kebahagiaan keluarga adalah komunikasi yang terbuka dan mendalam.

Meskipun hasil seminar menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam menciptakan kebahagiaan di rumah, tantangan tetap ada, terutama dalam konsistensi penerapan prinsip-prinsip *joyfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa peserta mengungkapkan kekhawatiran mereka untuk tetap menerapkan kebiasaan ini setelah seminar berakhir, terutama karena kesibukan dan rutinitas yang padat. Hasil survei yang dilakukan pada akhir seminar menunjukkan bahwa 85% peserta merasa bahwa tantangan terbesar mereka adalah menjaga konsistensi kebiasaan positif dalam kehidupan

sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa kebahagiaan yang berkelanjutan memerlukan upaya terus-menerus dan refleksi dalam kehidupan sehari-hari (Seligman, 2011). Oleh karena itu, penting untuk melakukan tindak lanjut melalui sesi pertemuan atau platform komunikasi yang dapat membantu peserta untuk terus berbagi pengalaman dan memberi dukungan satu sama lain dalam perjalanan mereka menciptakan kebahagiaan di rumah. Sebagai tambahan, 92% peserta setuju bahwa kolaborasi antara orang tua dan pendidik sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung joyfulness di rumah dan sekolah.

Secara keseluruhan, seminar ini telah berhasil memberikan dampak positif terhadap peserta, baik dalam pemahaman maupun dalam penerapan konsep joyfulness. Data evaluasi menunjukkan bahwa 90% peserta merasa seminar ini memberikan mereka panduan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka, baik dalam meningkatkan kebahagiaan pribadi maupun menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis. Dengan komitmen yang terus-menerus dan penerapan kebiasaan positif, diharapkan setiap peserta dapat menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis, bahagia, dan penuh kasih sayang. Melalui kolaborasi antara orang tua dan pendidik, serta penerapan prinsip joyfulness secara konsisten, diharapkan peserta dapat membangun kebahagiaan yang langgeng di rumah (Fredrickson B. , 2009).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan seminar "Menghadirkan Kebahagiaan di Rumah: mempraktikkan Joyfulness dalam Kehidupan Sehari-hari," dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada peserta mengenai pentingnya menciptakan suasana bahagia dalam keluarga. Dengan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, latihan praktis, serta role-playing, seminar ini efektif dalam memperkenalkan konsep joyfulness dan memberikan panduan bagi orang tua untuk membangun kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui berbagai sesi yang diadakan, peserta berhasil memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam mengenai pentingnya komunikasi yang positif, kegiatan keluarga yang menyenangkan, serta pengelolaan waktu bersama anggota keluarga. Hasil seminar menunjukkan bahwa 90% peserta mampu memahami dan siap mengimplementasikan prinsip joyfulness dalam kehidupan mereka, dengan peningkatan signifikan pada aspek komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga. Hasil refleksi dan evaluasi menunjukkan bahwa meskipun peserta merasa siap untuk menerapkan kebiasaan positif, tantangan utama terletak pada konsistensi penerapan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan adanya kesibukan dan rutinitas yang padat.

Seminar ini juga menyoroti pentingnya kolaborasi antara orang tua dan pendidik dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebahagiaan keluarga. Sebagai tindak lanjut, diperlukan adanya platform komunikasi atau pertemuan berkala untuk mendukung peserta dalam menjaga konsistensi kebiasaan joyfulness, serta berbagi pengalaman dan memberikan dukungan di antara sesama peserta.

Secara keseluruhan, kegiatan seminar ini memberikan dampak positif bagi peserta, baik dalam pemahaman konsep joyfulness maupun dalam penerapan praktisnya. Dengan komitmen yang berkelanjutan dan penerapan kebiasaan positif, diharapkan peserta dapat menciptakan keluarga yang lebih harmonis, bahagia, dan penuh kasih sayang.

5. REFERENSI

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Great Britain: Routledge.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Epstein, J. L., & Sheldon, S. B. (2011). *School, Family, and Community Partnerships: Preparing Educators and Improving Schools*. Routledge.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Archetype.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Three Rivers Press.
- Kabat-zinn, M., & Kabat-zinn, J. (1997). *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. New York: Hyperion.

- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. London: Penguin Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.