

# #SEMUAJADIHAPPY CHALLENGE

A blue line-art illustration of two stylized human figures. One figure is standing upright with its arms raised, and the other is jumping or dancing with its arms raised, creating a sense of joy and celebration.

Modul ini dirancang oleh The Happiness Project.

Durasi

**5 menit**  
selama 4 minggu

Usia

**8 - 14**  
tahun

## Melalui aktivitas ini, siswa/i dapat:

- Secara kolaboratif terlibat dalam permainan yang menantang dan menyenangkan. Semuanya adalah pemenang!
- Bermain bersama teman-teman atau keluarga untuk menyelesaikan tantangan kolaboratif ini.
- Mempelajari cara-cara baru untuk menjadi lebih bahagia.

## Tujuan pembelajaran:

- Membantu siswa/i memahami perasaan diri lebih baik, menjalin hubungan bermakna dengan orang lain, dan menjadi lebih bahagia melalui kartu-kartu tantangan ini.
- Siswa/i dapat memahami perbedaan apa yang mereka rasakan sebelum dan setelah melakukan rangkaian tantangan ini.

## Persiapan:

Kegiatan ini menggunakan alat bantu belajar berupa kartu - kartu tantangan. Anda dapat membagikan kartu dalam bentuk cetak atau secara digital. Anda bersama siswa/i bebas menentukan cara yang paling sesuai untuk memulai kegiatan ini.

## Apa kartu yang digunakan?

Kartu ini merupakan alat belajar berisikan berbagai tantangan dengan durasi 5 menit selama 4 minggu, dirancang khusus untuk membantu siswa/i mengeksplorasi cara-cara untuk menjadi lebih bahagia. Terdapat 20 kartu tantangan yang dapat dilakukan bersama-sama di ruang kelas maupun di rumah.

Kartu-kartu ini akan membantu siswa/i belajar bahwa bahagia adalah suatu hal yang dapat diupayakan setiap harinya, melalui kegiatan sederhana. Mereka akan belajar lebih jauh mengenai makna kebahagiaan, hal-hal yang dapat memengaruhinya, serta menjalin hubungan yang lebih bermakna.

Bagian penting dari aktivitas ini adalah proses. Tak ada hasil yang benar atau salah. Kartu-kartu ini didesain secara inklusif untuk semua anak – bahkan bagi mereka yang memiliki keterbatasan fisik. Bagi siswa/i yang memiliki keterbatasan fisik, Anda dapat membantu mereka dengan melakukan serangkaian aktivitas ini sembari duduk atau berbaring.

## Siapa yang membuat kartu ini?

Kartu-kartu ini didesain oleh **Dr. Emma Hepburn**, seorang Psikolog Klinis yang ahli dalam topik kebahagiaan sekaligus seorang ilustrator.

“Terdapat banyak mitos tentang apa itu kebahagiaan dan hal-hal yang membuat kita merasakannya. Dengan kata lain, sering kali kita mencari kebahagiaan di tempat yang salah.” - Emma

## Bagaimana cara untuk menggunakan kartu ini di kelas?

Kebahagiaan adalah sebuah proses. Kartu-kartu ini merupakan alat bantu untuk menemukan cara baru yang menyenangkan dalam memahami hal apa saja yang dapat membuat kita dan orang-orang di sekitar kita lebih bahagia. Beberapa kartu mungkin akan lebih digemari para siswa/i, sementara beberapa lainnya bisa terasa lebih menantang. Hal yang terpenting adalah mendukung siswa untuk terus mencoba dan pantang menyerah!

Kartu-kartu ini telah didesain sesuai dengan komposisi kebahagiaan 5B dengan kode warna berikut:

**Berteman: Oranye**

**Bergerak: Hijau**

**Bersyukur: Biru**

**Berkreasi: Pink**

**Berbuat Baik: Kuning**

Siswa/i dapat menentukan sendiri urutan yang dirasa sesuai dan paling nyaman untuk menyelesaikan tantangan ini. Mereka boleh melakukan masing-masing tantangan yang tertera pada kartu secara berurutan ataupun acak. Tidak ada cara yang benar atau salah.

## Tips untuk Pengajar:

- Ciptakanlah ruang aman bagi siswa/i untuk membagikan refleksi mereka setelah menyelesaikan setiap aktivitas. Berikan waktu bagi para siswa/i untuk berbagi tentang pengalaman pribadi mereka, berikan validasi dan respon positif.
- Ingatkan siswa/i bahwa tidak ada emosi yang baik atau buruk; salah atau benar. Apapun yang mereka rasakan adalah wajar, sebagaimana situasi yang sedang mereka lalui.
- Dorong siswa/i untuk menjalankan aktivitas semampu mereka. Dengan begitu, siswa/i dapat merasa rileks.
- Ajarkan siswa/i latihan pernapasan untuk membantu meregulasi emosi.
- Jelaskan kepada siswa/i bahwa rangkaian kegiatan ini membantu melatih keterampilan meregulasi diri, yang membantu mereka dapat berpikir lebih jernih.
- Jelaskan kepada siswa/i bahwa untuk dapat meregulasi emosi secara efektif dalam jangka panjang, dibutuhkan kesadaran terhadap emosi diri dan aspek-aspek emosi tersebut. Siswa/i juga perlu mampu mengidentifikasi perasaan mereka dengan tepat.

## Gambaran umum setiap kegiatan:

### Berteman : Oranye

#### Kartu 1: Kontes Menatap

Pilih satu teman untuk menjadi pasangan bermain dikontes ini! Tatap matanya. Apa yang kamu rasakan selama menatap mata temanmu?

**Tujuan:** Menatap mata orang lain adalah hal penting dalam berkomunikasi dan menjalin relasi. Saat berbicara kita perlu saling menatap mata sehingga kita dan lawan bicara sama-sama merasa dihargai. Maka, siswa/i perlu membiasakan diri menatap mata lawan bicaranya.

#### Kartu 2: Latihan Bernafas

Bayangkan nafasmu dalam bentuk persegi: tarik nafas 4 detik, tahan nafas 4 detik, hembuskan selama 4 detik, dan kembali tahan nafasmu selama 4 detik. Ulangi sebanyak 5 kali.

**Tujuan:** Latihan bernafas adalah salah satu cara terbaik untuk meregulasi emosi. Bernafas akan membantu kita terhubung dengan diri sendiri, menjadi lebih nyaman dan tenang. Aktivitas ini membantu siswa/i meningkatkan konsentrasi dan meredakan kecemasan.

#### Kartu 3: Surat Cinta untuk Dirimu

Ingat hal-hal baik yang sudah kamu lakukan. Tulis ucapan terima kasih untuk dirimu karena sudah melakukan hal-hal baik itu. Kamu juga boleh menambahkan gambar ya!

**Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk membangun koneksi dengan diri sendiri. Dengan menuliskan hal baik yang dilakukan dan mengucapkan terima kasih karena melakukan kebaikan, siswa/i akan menyadari bahwa dirinya berharga sehingga merasa lebih bahagia.

#### Kartu 4: Tertawalah!

Ingat satu waktu dimana kamu tertawa hingga perutmu sakit. Bagaimana perasaanmu saat itu? Ceritakan hal yang menyenangkan tersebut pada temanmu. Mungkin terdengar sederhana, namun dapat mengurangi stres lho!

**Tujuan:** Kegiatan ini membantu siswa/i mengingat dan merasakan kembali perasaan bahagia dari memori masa lalu, yang dapat meredakan stres serta menularkan kebahagiaan pada orang lain. Tertawa bersama juga menjadi sebuah cara untuk menjalin hubungan yang berkualitas dan menyenangkan dengan orang lain. Semua ini akan membantu siswa menjadi lebih bahagia.

## Bergerak : Oranye

### Kartu 5: Menarilah!

Pilih satu lagu yang menyenangkan bersama teman-temanmu. Mainkan lagu itu, dan menarilah selama 1 menit. Bagaimana perasaanmu?

**Tujuan:** Menari melibatkan gerakan aktif dari berbagai anggota tubuh, mulai dari kepala, tangan, badan, dan kaki. Selain membuat tubuh lebih sehat, menari juga baik untuk kesehatan mental siswa/i. Kegiatan menari bebas dapat meningkatkan kreativitas siswa/i dan membuat siswa/i lebih bahagia.

### Kartu 6: Menikmati Alam

Pergi ke luar kelas selama lima menit. Cari 3 hal yang menarik untukmu. Ceritakan kepada teman-temanmu dan mengapa ketiga hal itu menarik.

**Tujuan:** Bergerak aktif dapat membantu melancarkan peredaran darah dan meredakan stres. Mengarahkan siswa/i menikmati aktivitas bergerak dapat membuat siswa/i lebih bahagia. Selain itu, melakukan aktivitas yang terhubung dengan alam juga mengarahkan siswa/i mengembangkan suasana hati positif.

### Kartu 7: Bercermin!

Cari satu teman untuk menjadi pasangan bermainmu. Ikuti gerakannya selama 2 menit. Lalu tukar posisi kalian. Apa yang kamu rasakan dan amati?

**Tujuan:** Mengajak siswa/i bergerak aktif juga perlu dipadukan dengan variasi kegiatan yang menyenangkan seperti bergerak bersama teman. Dengan mengikuti gerakan teman seperti bercermin, siswa/i melatih keterampilan motorik juga menumbuhkan perasaan positif karena terhubung dengan lingkungan sosial.

### Kartu 8: Regangkan Otot-Ototmu!

Angkat tanganmu ke atas setinggi mungkin, bungkukkan tubuhmu ke bawah. Jaga kakimu tetap lurus. Ulangi kegiatan ini sebanyak 3x ya!

**Tujuan:** Bergerak aktif dapat membantu melancarkan peredaran darah dan meredakan stres, sehingga dengan mengarahkan siswa/i menikmati aktivitas bergerak dapat membuat siswa/i lebih bahagia.

## Bersyukur: Biru

### Kartu 9: Berburu Harta Karun!

Mari berburu harta karun! Temukan hal-hal berikut di sekitarmu: 1) sesuatu yang membuatmu merasa senang, 2) sesuatu untuk diberikan pada orang lain yang bisa membuatnya tersenyum, 3) barang dengan warna kesukaanmu!

**Tujuan:** Permainan seru ini mengajak siswa/i belajar mengidentifikasi hal-hal kecil di sekitarnya yang dapat membawa kebahagiaan bagi dirinya dan orang lain. Selain itu, mereka akan belajar bahwa berbagi hal kecil pun dapat menularkan kebahagiaan.

### Kartu 10: Apa yang Kamu Syukuri Hari ini?

Tulis tiga hal yang kamu syukuri hari ini!

**Tujuan:** Tujuan kegiatan ini adalah membuat siswa/i belajar melihat sisi positif yang terjadi sehari-hari. Hal ini juga dapat membuat siswa/i lebih bahagia dengan mensyukuri setiap hal kecil, sekalipun saat mereka menjalani hari yang kurang menyenangkan.

### Kartu 11: Tiga Hal Kecil yang Berarti

Tulis: 1) satu hal yang membuatmu senang, 2) satu hal yang membuatmu tertawa, dan 3) satu hal yang membuatmu bangga akan dirimu.

**Tujuan:** Kegiatan ini mengajak siswa/i merefleksikan hal-hal sederhana yang berkontribusi terhadap perasaan positif pada diri mereka. Dengan belajar mengingat hal-hal kecil dan sederhana, yang mungkin kadang terlupakan atau diabaikan, siswa/i diharapkan lebih bisa bersyukur dan bahagia dalam menjalani hari-hari.

### Kartu 12: Sambung Cerita

Buat sebuah kelompok dan siapkan sebuah kertas untuk digunakan bersama. Buat sebuah cerita menyenangkan. Setiap anggota harus menuliskan satu kalimat, dilanjutkan anggota lainnya. Setelah semua menuliskan kalimat, baca cerita kalian bersama!

**Tujuan:** Kegiatan membuat cerita ini dapat melatih daya imajinasi. Siswa/i juga belajar mensyukuri Menciptakan momen menyenangkan bersama teman-teman, belajar mensyukuri kebersamaan dan menciptakan rasa bahagia.

## Berkreasi: Pink

### Kartu 13: Menulis Surat

Buat sebuah surat untuk temanmu. Boleh berisi ucapan semangat, pujian, atau terima kasih. Kirimkan suratmu secara anonim (tanpa nama) ya!

**Tujuan:** Menulis surat dan membuat gambar adalah sebuah cara utama melatih daya kreativitas siswa/i. Selain itu, memperoleh surat dari orang lain dapat membuat orang merasa diperhatikan, sehingga lebih bahagia. Kegiatan ini mengajak siswa/i membagikan kebahagiaan tanpa perlu menunjukkan identitas.

### Kartu 14: Karya Seni dari Alam

Buat sebuah prakarya sederhana dengan bahan-bahan alami yang berasal dari lingkungan sekitarmu (daun kering, batu, tanah, ranting, dsb.). Pajang hasil karyamu di rumah atau di sekolah bersama teman-teman!

**Tujuan:** Tujuan dari kegiatan ini adalah menyadarkan siswa/i akan banyaknya hal-hal di sekitar mereka yang dapat dimanfaatkan untuk membuat karya yang menarik. Mengeksplorasi alam dan berkreasi dapat membuat siswa/i lebih bahagia.

### Kartu 15: Dengar dan Gambar!

Putar sebuah lagu. Sambil mendengarkan, buat sebuah gambar seiring musiknya! Pastikan pensilmu tidak terangkat dari kertas hingga lagu berhenti. Bagaimana hasil gambarmu? Apakah kamu bisa melihat sebuah bentuk, hewan, atau tumbuhan dalam gambarmu?

**Tujuan:** Membuat gambar dengan mengikuti iringan musik akan melatih kreativitas dan kepekaan siswa/i. Mereka akan berlatih membuat gambar secara bebas dan mengekspresikan diri, sehingga mereka merasa lebih bahagia.

### Kartu 16: Gambar Tanpa Melihat!

Ambil satu benda yang menarik perhatianmu. Gambar benda tersebut tanpa melihat kertas. Fokus hanya pada benda yang kamu gambar. Jangan angkat pensilmu selama menggambar ya!

**Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk melatih siswa/i untuk fokus pada satu hal tertentu dan agar tidak mudah terdistraksi. Kegiatan ini menyenangkan untuk dilakukan karena siswa/i juga akan menemukan sesuatu yang mengejutkan di akhir selesai menggambar. Menikmati hasil kreasi mereka akan membuat siswa/i lebih bahagia.



## Berbuat Baik: Kuning

### Kartu 17: Berbuat Baik pada Sesama

Lakukan satu tindakan kebaikan yang membawa manfaat atau kegembiraan bagi orang lain. Sederhana saja, misal memberikan pujian, mengucapkan terima kasih, bantu orangtua melakukan pekerjaan rumah, dsb.

**Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan mendorong siswa/i berbuat baik kepada orang lain, pada siapapun lewat hal-hal sederhana yang mudah dilakukan dalam keseharian. Setelah itu, mereka diajak merefleksikan bahwa berbuat baik tak hanya membawa manfaat bagi orang yang dituju, namun juga mendatangkan kebahagiaan untuk diri sendiri.

### Kartu 18: Berlatih Menyayangi Diri Sendiri

Tulis 5 hal yang paling kamu gemari!

**Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan melatih siswa/i lebih mengenal dirinya, lewat mengenali hal-hal yang mereka sukai. Anak dapat melakukan hal yang mereka sukai sebagai bentuk rasa sayang pada diri sendiri. Hal ini pun akan meningkatkan kebahagiaan anak.

### Kartu 19: Tersenyumlah!

Saat tersenyum, tubuhmu akan terasa jauh lebih buger dan bersemangat. Sudah berapa kali kamu tersenyum hari ini?

**Tujuan:** Berbuat kebaikan tidak harus dengan memberikan barang. Tersenyum adalah hal sederhana yang sangat mudah dilakukan. Tersenyum akan mengaktifkan bagian otak tertentu yang menghasilkan hormon-hormon yang dapat memicu rasa bahagia. Selain itu, tersenyum itu menular lho! Jadi kita bahagia, orang lain yang melihat dan ikut tersenyum akan bahagia juga.

### Kartu 20: Yuk, Bersihkan Lingkungan!

Perhatikan lingkungan di sekitarmu (bisa di rumah, taman, jalan depan rumah, atau tempat lainnya). Kumpulkan sampah di area itu sebanyak-banyaknya, selama 5 menit. Lalu, buang sampah-sampah itu di tempatnya ya!

**Tujuan:** Kebaikan tidak hanya dilakukan untuk diri sendiri maupun orang lain. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran siswa/i untuk menyayangi lingkungan. Membersihkan lingkungan tinggal yang terdekat merupakan cara sederhana yang dapat dilakukan. Hidup di lingkungan yang bersih dan nyaman juga akan menumbuhkan rasa bahagia dalam diri.