

# Proyek Kebahagiaan

BERDASARKAN KISAH NYATA



DITULIS OLEH OLIVIA WOOD  
ILUSTRASI OLEH AMIT MOHANTA



**Proyek Kebahagiaan** terinspirasi dari kisah nyata seorang anak perempuan di India yang bercita-cita ingin tinggal di sebuah dunia yang memprioritaskan kesejahteraan dan kesehatan mental untuk setiap sekolah, pendidik, dan anak muda.

Buku cerita anak bergambar ini merupakan hasil kolaborasi antara Ashoka dan Worldreader. Buku ini ditujukan guna menginspirasi anak-anak di seluruh dunia untuk menjadi agen perubahan dan mendorong orang dewasa di sekitarnya agar mendukung perjalanan mereka.

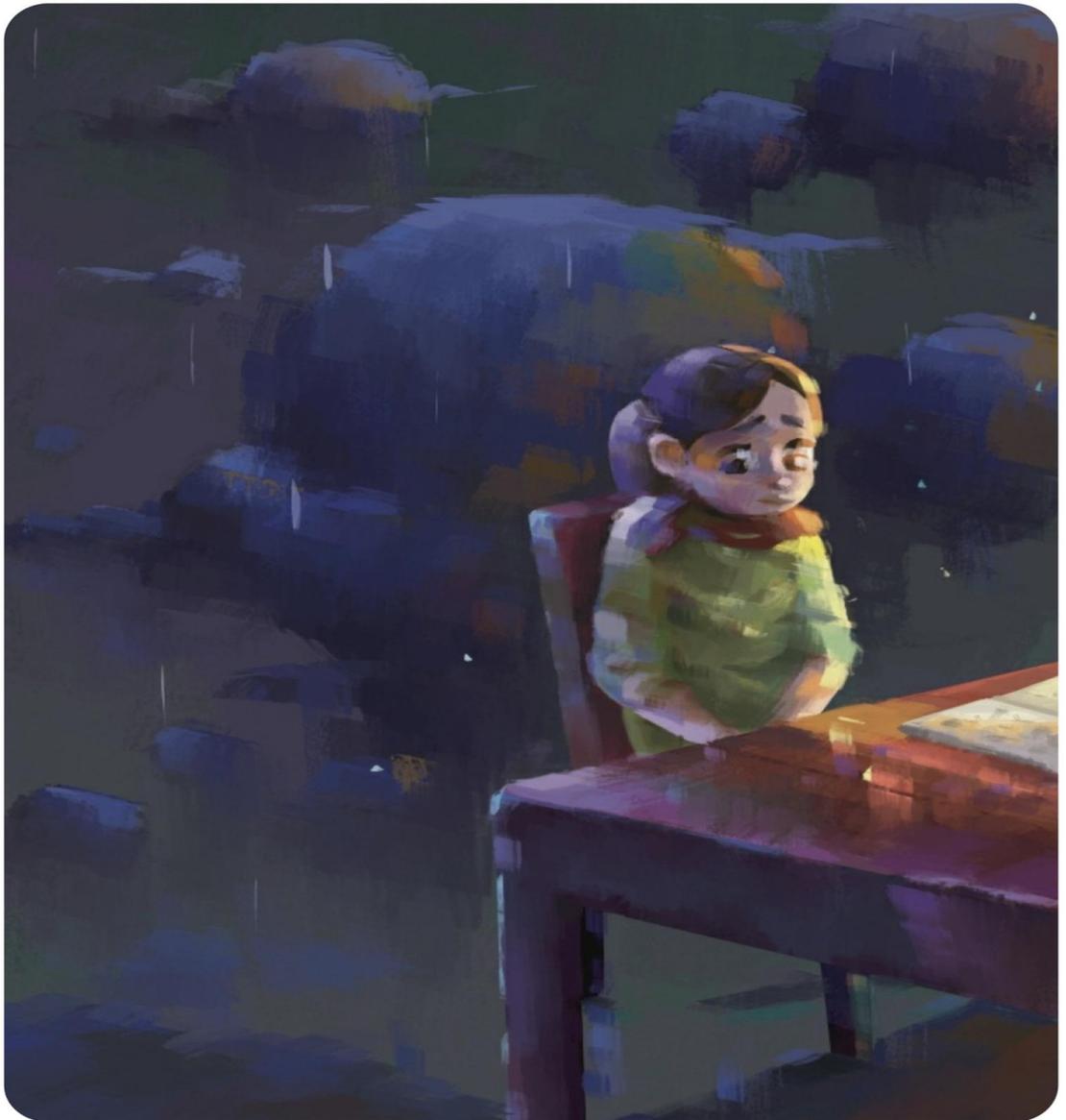
Apoorvi dan kakak perempuannya, Riya, selalu menyukai permainan yang sama.

Mereka senang bermain kejar-kejaran dan petak umpet di kebun. Saat bertumbuh dewasa, mereka berbagi buku dan pakaian yang sama.

“Kakakku adalah sahabatku,” Apoorvi membatin, saat duduk di sebelah kakaknya pada waktu makan malam.



Tapi tiba-tiba Riya berubah. Ia berhenti bermain, berbicara, dan tertawa. Ia selalu tampak murung dan menghabiskan banyak waktu menyendiri di kamar.

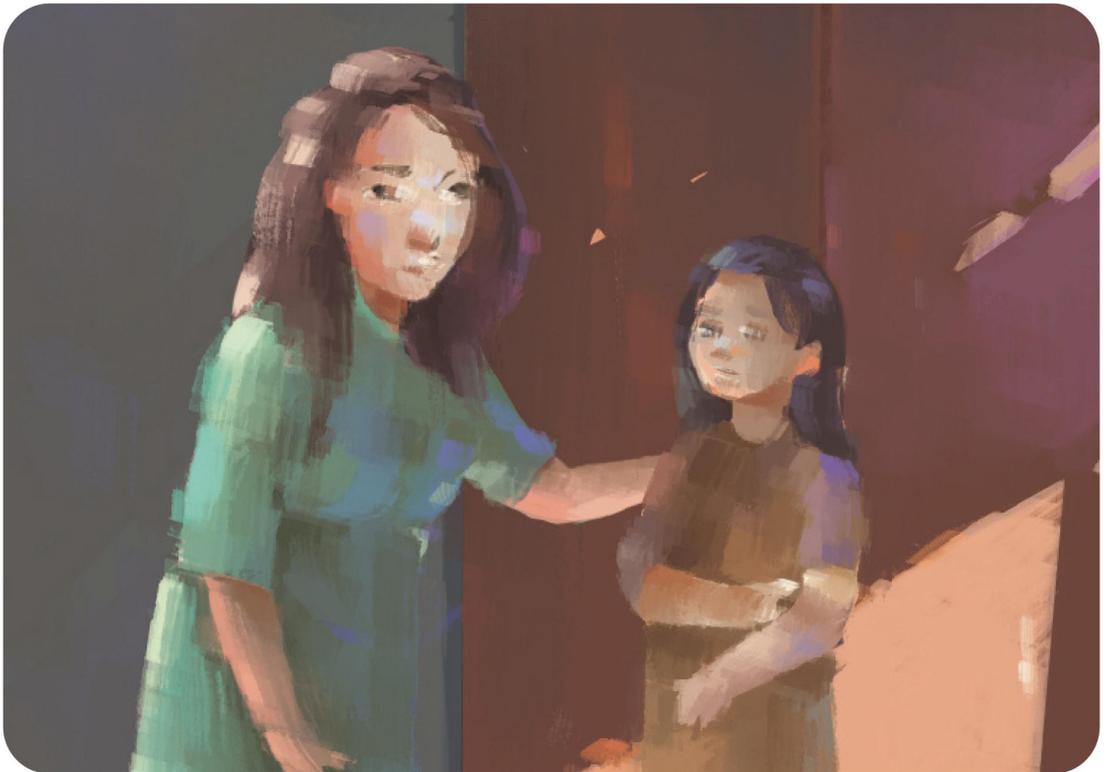


“Ada apa dengan Kak Riya?” Apoorvi bertanya pada ibunya.

Wajah Ibu terlihat sedih. Ia memeluk erat Apoorvi.

“Riya sedang depresi. Depresi adalah sebuah penyakit yang membuatmu merasa sedih dan lelah. Depresi juga bisa membuatmu merasa kesepian, walaupun kamu dikelilingi keluarga dan teman-teman.”

“Lalu apa yang bisa kita lakukan untuk membantu Kak Riya?” tanya Apoorvi. Dia merasa siap untuk melakukan apa saja.



Malam itu saat makan malam, Ayah meminta Riya untuk menceritakan perasaannya. Semua mendengarkan ceritanya dan berusaha menyemangati Riya.

“Kami menyayangimu, apa pun yang terjadi,” kata Ayah.



Sejak saat itu, Apoorvi selalu menanyakan bagaimana perasaan kakaknya. Ketika Riya merasa sedih, Apoorvi berusaha untuk menghiburnya.

Ia membawakan camilan manis, atau mengajaknya keluar dan berjalan-jalan di hari yang cerah. Meski tidak selalu berhasil, hal ini membantu Riya melewati kesedihannya.



Riya mulai menemui konselor sekolahnya, Bu Anika. Bu Anika bertugas membantu murid-murid yang mengalami kesulitan, mendengarkan kisah mereka dan memberi dukungan.



Suatu hari, Apoorvi dan Riya sedang menikmati camilan bersama. Riya berterima kasih pada Apoorvi atas semua bantuannya.

“Tanpa bicara denganmu, perasaanku bisa saja lebih buruk. Banyak anak tidak memiliki teman bicara, dan banyak sekolah tidak punya konselor. Aku merasa sangat beruntung.”



Malam itu Apoorvi sudah bersiap tidur, namun matanya masih segar. Ia tidak kunjung terlelap!

Apoorvi senang bisa membantu kakaknya. Tapi bagaimana dengan anak-anak lain yang tidak punya keluarga yang mendukung atau tidak ada konselor di sekolahnya?



Keesokan harinya di sekolah, Apoorvi menemui Bu Anika.

“Saya ingin berbagi ilmu dan pengalaman seputar depresi ke teman-teman di sekolah lain. Saya ingin membantu anak-anak seperti Kak Riya.”

“Sepertinya akan cukup sulit,” kata Bu Anika. “Orang-orang takut membicarakan tentang kesehatan mental di India, dan banyak orang tidak percaya betapa pentingnya masalah ini.”

Apoorvi bertekad untuk melakukan sesuatu dan menolong teman-temannya, meski itu tidak mudah.



Lalu, Apoorvi dan Bu Anika bersama-sama mencari solusinya. Bagaimana caranya mereka bisa menunjukkan pada sekolah dan pemerintah bahwa kesehatan mental itu penting?

“Ayo kita buat survei!” Apoorvi bersemangat sekali. “Kita bisa bertanya pada siswa lain tentang perasaan mereka.”



1. Bagaimana perasaanmu hari ini?
2. Apakah kamu bisa tidur dengan teratur?
3. Apakah kamu merasa sulit konsentrasi di kelas?
4. Apakah kamu sering merasa khawatir?

Apoorvi dan Bu Anika mengunjungi sekolah terdekat. Mereka memberikan beberapa pertanyaan dalam survei kepada ratusan murid, dan para guru terkejut melihat jawabannya.

Banyak murid mengaku bahwa mereka merasa sedih, cemas, atau kesepian dan bahkan, butuh bantuan.

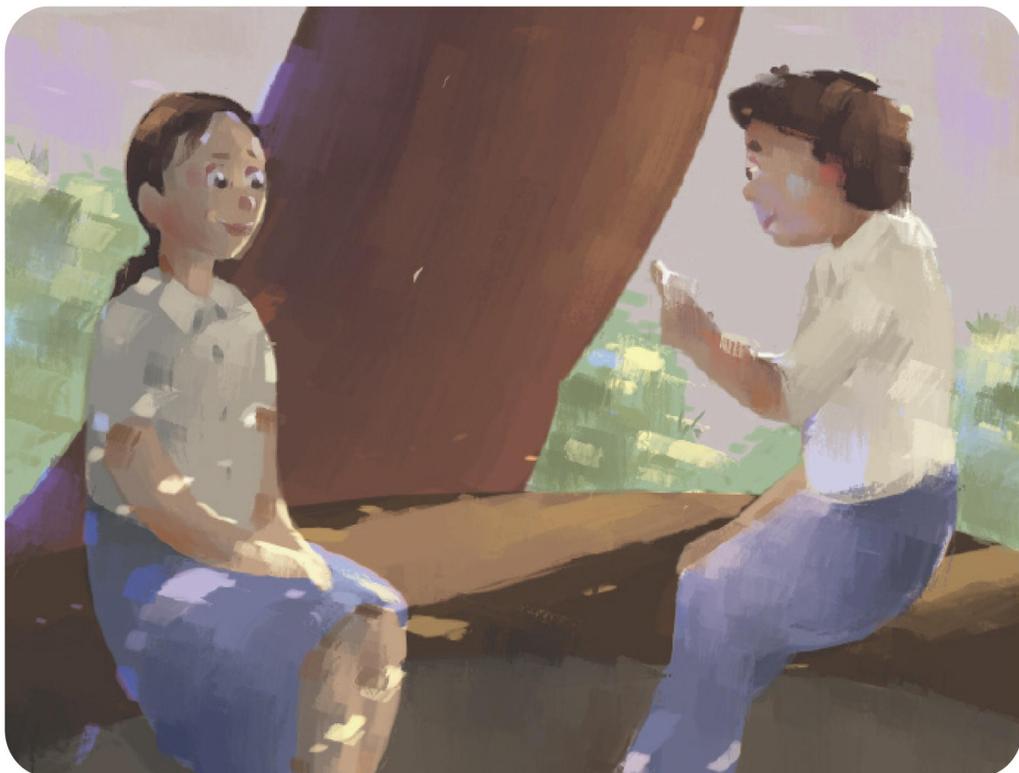
“Kita harus membantu murid-murid kita,” kata seorang guru. “Gangguan mental dapat mengganggu kehidupan setiap orang.”



Akhirnya, guru-guru di sekolah itu setuju untuk mulai mengajarkan tentang kesehatan mental kepada murid dan keluarga mereka. Kelas tambahan ini diadakan setelah jam sekolah.

Di akhir kelas, seorang murid bernama Ishaan menghampiri Apoorvi.

“Menurutku apa yang kamu lakukan sangatlah penting,” kata Ishaan. “Aku melihat perubahan cara para guru memberi dukungan untuk siswa. Bagaimana caranya, ya, supaya lebih banyak siswa bisa mengikuti kegiatan ini?”

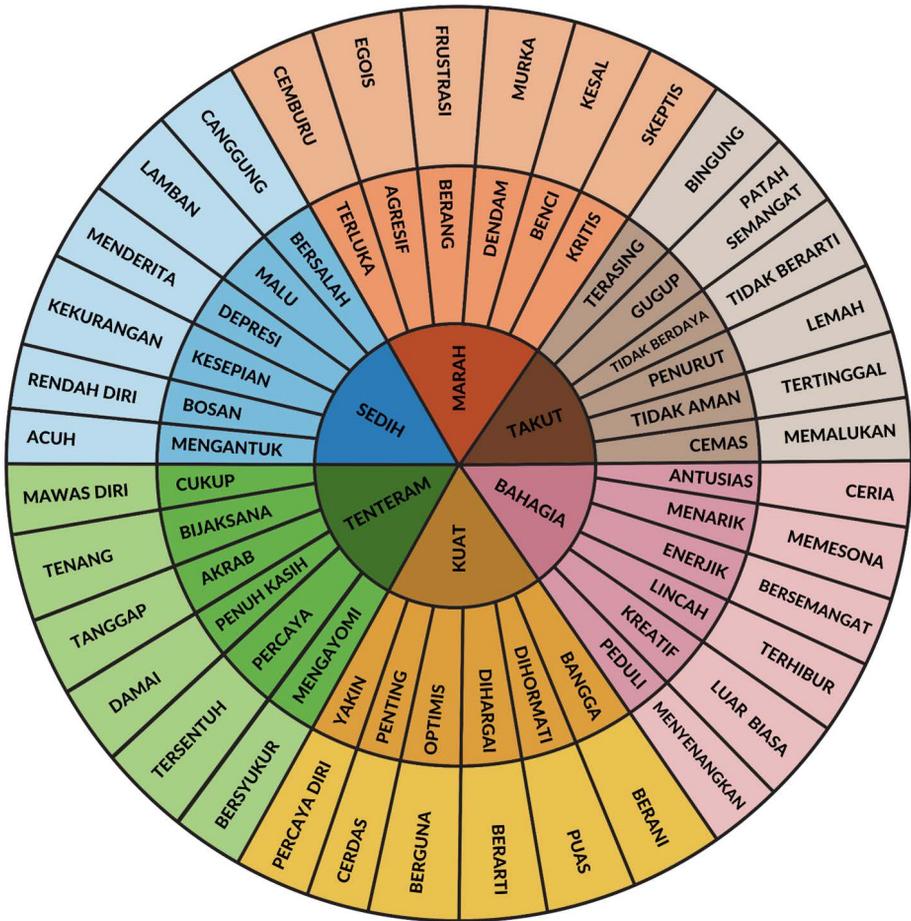


Setelah itu, beberapa murid datang ingin membantu. Bersama para siswa relawan, Apoorvi membawa survei dan kelas kesehatan mentalnya ke 7 sekolah lain. Tidak disangka, lebih dari 3000 murid bergabung di kelas tersebut dan merasa terbantu!



“Namun, masih ada banyak hal yang harus kulakukan,” pikir Apoorvi. “Ketika aku dewasa nanti, aku ingin menjadi konselor. Jadi aku bisa terus membantu banyak orang, dan membawa perubahan.”

## Roda Perasaan:



Sebagian dari kita memiliki keterbatasan bahasa atau kata untuk mengungkapkan perasaan. Memperluas kosakata tentang perasaan dapat mendorong kita mengekspresikan diri dan dapat meningkatkan kecerdasan emosional. Saat mencoba setiap aktivitas di buku ini, perhatikan Roda Perasaan untuk mengenali emosimu lebih dalam.

# Proyek Kebahagiaan

## Aktivitas



### **Aktivitas #1: Kumpul Pagi**

**Kelompok Usia:** 3-12 tahun

**Keterampilan:** Empati, Kerja sama tim

**Yang Dibutuhkan:** Sekelompok orang (anggota di keluarga, murid di kelas, dll.)

**Mengapa?** Kegiatan ini merupakan simulasi atau latihan untuk membangun sebuah komunitas yang saling mendukung satu sama lain, serta upaya menanamkan kedewasaan dan dorongan bagi anak-anak untuk bertindak berdasarkan empati. Komunitas ini dapat diciptakan di sekolah, rumah, perpustakaan umum, tim olahraga, dan lingkungan lainnya.

### **Bagaimana?**

**Langkah #1: Saling sapa |** Ajak sekelompok anak-anak untuk berkumpul dalam sebuah lingkaran. Sapa satu sama lain dengan menyebutkan nama, misal: "Hai, Tia!". Sebagai grup, perhatikan siapa yang hadir dan siapa yang absen; bagaimana cuaca saat itu, apakah sedang hujan atau tidak; siapa yang tersenyum dan siapa yang sulit tersenyum. Ajak semua untuk menceritakan apa yang ada dalam benak mereka.

**Langkah #2: Mulailah berbagi |** Bangun diskusi dengan mendorong anak-anak untuk berbagi kisah menarik dalam grup dan memberi tanggapan satu sama lain secara positif.

**Langkah #3: Pilih kebiasaan unik |** Sebagai sebuah grup, buat kesepakatan bersama dan kebiasaan harian yang unik bagi kelompokmu.

Contoh:

- Ciptakan cara jabat tangan rahasia versi kelompokmu.
- Tanyakan pertanyaan pribadi ke anggota kelompok saat berkumpul. Misalnya, “Apa hari raya favoritmu?” Atau “Kalau kamu bisa jadi hewan, kamu ingin memilih jadi apa?”
- Berikan pujian pada orang yang berada di dekatmu.
- Berbagi kata atau kutipan baik pilihanmu di hari itu. Misalnya, “berani berbeda” atau “satu senyum tulus, seribu kebaikan”.

Jalankan rutinitas ini setiap kali anggota kelompokmu berkumpul. Misalnya, di akhir pekan dengan keluarga, setiap Senin pagi bersama teman sekelas di sekolah, atau setiap Rabu sore dengan tim sepak bolamu.

## **Aktivitas #2: Jurnal Emosiku**

**Kelompok Usia:** 3-15 tahun

**Keterampilan:** Kepercayaan diri dan kesadaran diri

**Yang Dibutuhkan:** Buku tulis, peralatan menulis (pensil/pulpen)

**Mengapa?** Perasaan merupakan bagian dari pengalaman manusia. Kita tidak seharusnya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang kita rasakan. Merasa sedih, marah, dan kadang frustrasi itu biasa dan normal. Mencurahkan perasaan kita lewat tulisan dapat membantu kita mengidentifikasi pemicu dan reaksi yang menyebabkan munculnya sebuah perasaan. Hal ini bisa membantu kita membangun kesadaran diri.

**Bagaimana? Tahap 1: Panduan Awal |** Bacalah daftar kalimat pembuka di bawah. Pilih satu untuk memulai dan tulis atau gambarkan jawabanmu. Ulangi aktivitas ini setiap hari sampai kamu sudah menjawab semua kalimat pembuka.

- Aku merasa kuat ketika...
- Ketika merasa kesepian, aku...
- Dalam lima kata, aku mendeskripsikan diri sebagai...
- Ketika aku melihat seseorang sedih dan terluka, aku...
- Hal yang membuatku bahagia adalah...

**Tahap 2: Menulis |** Luangkan 15 menit untuk merespons kalimat panduan tersebut. Perhatikan ke mana pikiranmu membawamu.

**Tahap 3: Refleksi |** Bicarakan dengan teman atau anggota keluarga tentang pengalamanmu. Bagaimana perasaanmu setelah melakukan aktivitas ini? Kenangan atau peristiwa apa yang muncul di benakmu?

## **Aktivitas #3: Janji Kesadaran Diriku**

**Kelompok Usia:** 3-12 tahun

**Keterampilan:** Kecerdasan emosional dan kesadaran diri

**Yang Dibutuhkan:** Kertas, alat tulis (pensil, pena, spidol)

**Mengapa?** Kesadaran diri adalah tentang seberapa jernih dapat melihat diri sendiri, termasuk aspirasi, nilai, minat, pikiran, perilaku, perasaan, dan reaksi kita. Kesadaran diri juga tentang seberapa jelas kita dapat melihat bagaimana orang lain memandang diri kita. Kesadaran diri merupakan faktor penting untuk menumbuhkan empati, karena kita harus mampu memahami perasaan sendiri dan perasaan orang lain.

Mengembangkan “Perjanjian” atau “Kesepakatan Bersama” di rumah atau di kelas memungkinkan kita untuk menetapkan hal apa saja yang penting dan perasaan apa yang ingin kita bangun. Kesepakatan Bersama ini membantu kita mengatur batasan, menjadi lebih sadar akan tindakan kita, dan merefleksikan bagaimana tindakan tersebut memengaruhi orang lain.

### **Bagaimana?**

**Tahap 1: Merancang Kata |** Tuliskan kata sifat yang mendeskripsikan apa yang ingin kamu rasakan setiap harinya. Sebagai contoh, kamu bisa menuliskan kata-kata seperti “bahagia”, “bermanfaat”, dan “dihargai”. Pastikan setiap anggota kelompok menuliskan kata sifat mereka. Tulis sebanyak mungkin kata yang terpikirkan olehmu.

**Tahap 2: Pilih dan Putuskan |** Bagikan daftar katamu dengan anggota lain.

Kumpulkan kata-kata tersebut dalam satu daftar. Setelah semua terkumpul, kelompokkan kata-kata yang memiliki arti serupa atau berkaitan satu sama lain. Kata-kata apa yang menonjol bagimu? Kata apa yang dirasakan dan disetujui semua anggota?

Pilih 5 kata teratas yang dapat disepakati semua anggota.

### **Tahap 3: Hubungkan Perasaan dengan Perilaku |**

Diskusikan hal-hal yang setiap anggota bisa lakukan untuk mewujudkan perasaan tersebut. Pikirkan, “Apa yang bisa aku lakukan supaya orang lain bisa merasakan hal tersebut?”

Sebagai contoh, jika katanya adalah “baik”, diskusikan apa yang bisa kamu lakukan untuk berbagi kebaikan dengan orang lain. Tulis perilaku atau kegiatan sederhana yang mungkin untuk dilakukan setiap anggota, seperti menumbuhkan kebiasaan untuk tersenyum atau bertanya “Bagaimana kabarmu hari ini?” saat makan bersama.

**Tahap 4: Tulis Kesepakatan Bersamamu |** Bersama seluruh anggota kelompokmu, buat daftar perasaan dan perilaku terkait yang ingin dilatih. Tulis 5 perasaan dan sejumlah perilaku yang dapat mewujudkan perasaan tersebut. Kamu bisa menaruh daftar perilaku di bawah setiap perasaan, atau menggabungkan seluruh perasaan di satu bagian dan seluruh perilaku di bagian lain.

Hias dan warnai Kesepakatan Bersamamu se kreatif mungkin! Contoh Kesepakatan Bersama:

## **Kesepakatan Bersama Keluarga Kita**

*Kita semua ingin merasa aman, bahagia, kompak, bermanfaat, dan dihargai.*

1. Kita akan mendengarkan dengan seksama ketika orang lain berbicara.
2. Kita akan menghabiskan waktu bersama di akhir pekan.
3. Kita akan bersikap baik dan positif terhadap satu sama lain.
4. Kita akan menghargai privasi masing-masing anggota.
5. Kita akan bekerja sama sebagai tim, saling terbuka dan menyelesaikan masalah bersama.
6. Kita akan tersenyum dan saling menyapa setiap pagi.

## Yuk, kenalan dengan Apoorvi!



Apoorvi adalah seorang pembaharu muda dari India. Sebagai remaja, ia menciptakan Proyek Kebahagiaan untuk mengusir stigma yang melekat pada isu kesehatan mental dan mendorong ketersediaan akses fasilitas dan sumber daya terkait kesehatan mental di lingkungan sekolah umum. Bersama tim yang terdiri dari anak muda sebayanya, Apoorvi mengembangkan konsep “Happiness Quotient” untuk mengukur kesejahteraan mental siswa dan membagikan informasi atau ide baru untuk menciptakan ruang kelas yang lebih bahagia. Kini, mereka sedang membangun sebuah aplikasi untuk meningkatkan akses ke Happiness Quotient di lebih banyak sekolah. Ke depan, Apoorvi bercita-cita untuk menekuni karier di bidang kesehatan masyarakat atau psikologi agar ia bisa terus mengasah kemampuannya dalam membawa perubahan.

## **Tentang Ashoka**

Ashoka percaya bahwa kemampuan beradaptasi dan kemampuan menggerakkan perubahan amat penting bagi setiap orang agar dapat berkembang di dunia yang berubah dengan cepat. Dalam gerakan Everyone A Changemaker (Semua Orang Pembawa Perubahan), Ashoka membangun sebuah komunitas global bagi para wirausaha sosial dan pembaharu muda untuk mentransformasi masa tumbuh kembang anak sehingga mereka memiliki kekuatan dan keterampilan menciptakan perubahan demi kebaikan bersama.

**[www.ashoka.org](http://www.ashoka.org)**

## **Tentang Worldreader**

Worldreader meyakini bahwa pembaca dapat membangun dunia yang lebih baik. Worldreader bekerja dengan mitra global untuk mendukung komunitas yang rentan dan kurang diperhatikan melalui solusi membaca digital guna membantu meningkatkan kemampuan literasi dan pencapaian hasil belajar anak.

**[www.worldreader.org](http://www.worldreader.org)**

## **Ucapan Terima Kasih:**

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu mewujudkan buku ini. Hal ini tidak akan mungkin terjadi tanpa waktu dan usaha para pembaharu, penulis, ilustrator, penerjemah dan relawan dari berbagai penjuru dunia:

- Rahma Wulandari
- Rachel Emmanuella Gratia Lengkey
- Ara Kusuma



2021 Ashoka dan Worldreader

Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Publik Creative Commons Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional

Jika ada pertanyaan, silakan hubungi kami melalui [privacy@ashoka.org](mailto:privacy@ashoka.org) atau [publishing@worldreader.org](mailto:publishing@worldreader.org).