

PSIKOEDUKASI HARAPAN UNTUK ANAK: UPAYA MENUMBUHKAN PANDANGAN POSITIF UNTUK MASA DEPAN

Keisya Putri Nur Hasanah¹, Muthia Mutmainah Salsabilah², Nabila Salsabila Heryani³, Thaliani Karina Sevi⁴

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
keisyaaputri30@gmail.com¹, muthiams0505@gmail.com²,
nabilasalsabila5285@gmail.com³, karinasevithaliani@gmail.com⁴

ABSTRAK

Studi ini melihat seberapa efektif psikoedukasi dalam membangun pandangan positif tentang masa depan pada sepuluh anak berusia 6-12 tahun. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan intervensi seminar, yang menggabungkan permainan edukatif dan pendekatan ceramah. Fokus materi seminar adalah memahami konsep "harapan", manfaatnya dalam kehidupan, dan cara mengatasi kekecewaan. Data dikumpulkan melalui observasi perilaku anak-anak, wawancara informal, dan analisis harapan mereka dalam tulisan ekspresif sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak lebih memahami konsep harapan, lebih percaya diri, lebih baik berbicara, dan lebih termotivasi untuk mengikuti seminar. Anak-anak menunjukkan peningkatan kinerja diri dan adopsi pola pikir pertumbuhan karena mereka dapat membuat harapan yang lebih khusus, realistis, dan dapat diukur. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental anak dengan memberi mereka optimisme dan perspektif positif tentang masa depan. Untuk menguatkan temuan ini dan memeriksa aplikasinya dalam konteks yang lebih luas, disarankan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Harapan, Anak, Positif, Kesehatan Mental

ABSTRACT

This study looked at how effective psychoeducation was in building a positive outlook on the future in ten children aged 6-12 years. The study was conducted through a qualitative approach with a seminar intervention, which combined educational games and a lecture approach. The seminar materials focused on understanding the concept of "hope", its benefits in life, and how to overcome disappointment. Data were collected through observation of children's behavior, informal interviews, and analysis of their hopes in expressive writing before and after the intervention. The results showed that children better understood

Article History

Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 234.KK.443

Prefix DOI : **10.9765/Krepa.V218.3784**

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

the concept of hope, were more confident, spoke better, and were more motivated to attend the seminar. The children showed improved self-performance and adoption of a growth mindset as they were able to make more specific, realistic and measurable expectations. These findings suggest that psychoeducation is effective in improving children's mental health by giving them optimism and a positive perspective on the future. To corroborate these findings and examine their application in a broader context, further research with larger samples and more robust research designs is recommended.

Keyword : Psychoeducation, Hope, Children, Positive, Mental Health

PENDAHULUAN

Psikoedukasi merupakan pendekatan terpadu yang memadukan pendidikan dan intervensi psikologis untuk membantu individu memahami dan mengelola kesehatan mental dan emosional mereka. Pada anak, psikoedukasi membekali mereka dengan keterampilan mental sehat seperti manajemen stres, peningkatan rasa percaya diri, dan pembentukan harapan positif masa depan. Kemampuan membangun harapan realistis dan positif, serta strategi menghadapi tantangan, merupakan aspek krusial (Andriani, 2021). Metode psikoedukasi beragam, mulai dari penyampaian informasi sederhana hingga aktivitas praktis yang meningkatkan kecerdasan emosional. Psikoedukasi menekankan bahwa masa depan bukan hal yang tak terduga, melainkan hasil dari tindakan dan keputusan.

Berbagai metode, termasuk pemberdayaan, pengembangan pola pikir positif, serta penguatan kognitif dan emosional, digunakan untuk menumbuhkan harapan pada anak. Pola pikir positif sangat penting; mengajarkan anak melihat kegagalan sebagai peluang belajar, bukan sebagai tanda kegagalan, meningkatkan ketahanan dan kesiapan menghadapi tantangan (Amalia, 2024). Implementasi psikoedukasi harus mempertimbangkan konteks sosial budaya. Keragaman budaya Indonesia, termasuk latar belakang keluarga, kondisi sosial ekonomi, dan nilai-nilai budaya, mempengaruhi pandangan anak terhadap masa depan. Adaptasi program psikoedukasi sesuai konteks sangat penting untuk penerimaan dan efektivitasnya. Psikoedukasi tidak hanya fokus pada harapan pribadi, tetapi juga pengembangan keterampilan sosial seperti empati, komunikasi, dan kerja sama tim. Keterampilan ini penting untuk adaptasi di berbagai situasi dan membangun hubungan yang sehat. Tantangan utama adalah memahami dan merespons kebutuhan emosional anak. Kecemasan dan ketidakpastian masa depan membutuhkan pemahaman perkembangan emosional anak dan dukungan yang tepat untuk menumbuhkan optimisme.

Berbagai negara menerapkan psikoedukasi dengan pendekatan berbeda. Di negara Barat, terapi kognitif perilaku (CBT) efektif mengatasi kecemasan. Di Indonesia, adaptasi metode sesuai konteks lokal sangat penting. Harapan bukan hanya mengatasi tantangan, tetapi juga menjadi pendorong pencapaian tujuan. Anak dengan harapan kuat cenderung menetapkan tujuan realistis dan berusaha gigih (Amalia, 2024). Harapan berarti komitmen untuk bertindak. Psikoedukasi sangat penting untuk menumbuhkan harapan pada anak. Sebagai pendekatan

holistik dan berbasis bukti, psikoedukasi membekali anak menghadapi tantangan dengan percaya diri dan optimisme. Di Indonesia, psikoedukasi berpotensi besar membantu anak menghadapi ketidakpastian sosial dan ekonomi. Penelitian ini mengeksplorasi penerapan psikoedukasi yang efektif di Indonesia dan mengidentifikasi teknik yang membantu kesejahteraan mental anak. Penelitian ini menganalisis efektivitas psikoedukasi dalam menumbuhkan pandangan positif masa depan pada anak, mengidentifikasi teknik paling efektif dalam membentuk harapan yang kuat dan realistis, serta dampaknya terhadap perkembangan emosional dan kognitif anak. Penelitian ini juga memberikan wawasan praktis bagi praktisi pendidikan dan psikologi dalam merancang program yang lebih efektif.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi yang dikemas dalam bentuk seminar. Intervensi psikoedukatif ini mencakup beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan diskusi, sebagaimana dijelaskan oleh Putra dan Soetika (2018). Psikoedukasi sendiri merupakan metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan guna mengubah cara pandang atau pemahaman mental seseorang. Selain itu, psikoedukasi juga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan serta membekali individu dengan strategi terapeutik yang dapat mendukung peningkatan kualitas hidupnya. Berdasarkan Pasal 68 ayat (3) dalam Kode Etik Psikologi Indonesia (HIMPSSI, 2010), psikoedukasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan, baik sebagai bentuk pencegahan terhadap munculnya atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok maupun untuk memberikan pemahaman kepada lingkungan sekitar mengenai kondisi psikologis individu pascaintervensi. Psikoedukasi dapat diselenggarakan dalam bentuk pelatihan maupun non-pelatihan.

Dalam konteks psikoedukasi bertema harapan berdasarkan pendekatan psikologi positif ini, pendekatan yang digunakan adalah psikoedukasi non-pelatihan melalui kegiatan seminar. Kegiatan ini melibatkan 10 orang anak sebagai peserta dan diselenggarakan secara langsung (luring) dengan metode ceramah dan permainan. Rangkaian kegiatan terbagi menjadi beberapa tahap. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang mencakup permohonan izin kepada wali atau orang tua peserta untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi. Tahap kedua adalah pelaksanaan, yang dilakukan di halaman rumah pelaksana oleh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan, pengenalan pemateri, penyampaian materi, sesi diskusi, dan diakhiri dengan penutup. Materi yang disampaikan meliputi pengertian harapan dalam perspektif psikologi positif, manfaat harapan dalam kehidupan sehari-hari, pentingnya memiliki harapan, serta cara menghadapi kekecewaan akibat harapan yang tidak terpenuhi. Tahap ketiga adalah diskusi, di mana peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar materi. Tahap keempat adalah evaluasi melalui kegiatan refleksi, di mana setiap peserta diminta menuliskan harapan pribadi mereka pada kertas yang telah disediakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengamatan awal menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman mengenai konsep "harapan" di kalangan peserta yaitu anak-anak di usia 6-12 tahun. Sebagian besar peserta, sebelum pelaksanaan sesi psikoedukasi, menunjukkan ketidakjelasan dalam memahami definisi

dan cakupan harapan. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, "apa sih harapan itu?" "harapan tuh kaya gimana sih?" menunjuk bahwa pada pengamatan awal terjadi kesenjangan pemahaman konsep "harapan" di kalangan peserta. Mengacu pada teori Piaget, anak usia 7-11 tahun telah memasuki tahap berpikir operasional konkret, dicirikan oleh kemampuan berpikir logis dan rasional untuk memecahkan masalah nyata. Oleh karena itu, pendidikan yang efektif perlu dimulai sejak dini (Mayarizka, N., & Christin, M., 2020). Untuk mengatasi hal ini, kami sebagai pemateri merancang strategi penyampaian materi yang menekankan pada definisi harapan. Contoh harapan serta pengaplikasian harapan pada kehidupan sehari-hari bersama dengan contoh nyata yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari peserta. Contoh-contoh tersebut mencakup harapan sederhana, seperti membahagiakan orang tua, hingga harapan yang lebih kompleks dan berorientasi masa depan, seperti mencapai cita-cita profesional. Agar intervensi berjalan lancar dan anak-anak merasa nyaman, aktif, serta memahami materi, kami juga melibatkan teman sebaya sebagai fasilitator (Alwi, S., 2021). Dengan demikian, suasana menjadi lebih akrab dan mendukung, menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan bagi seluruh peserta yang terdiri dari teman sebaya. Kehadiran teman sebaya membantu menjembatani komunikasi dan pemahaman, memastikan setiap anak merasa dihargai dan didengarkan.

Setelah diberikan penjelasan dan contoh-contoh yang komprehensif, peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mengekspresikan harapan mereka secara tertulis. Teori B.F. Skinner, menjelaskan bahwa perilaku ditentukan oleh konsekuensinya. Secara spesifik, jika munculnya suatu perilaku diikuti oleh sesuatu yang menyenangkan atau memberikan kepuasan (reward), maka perilaku tersebut akan cenderung diulangi (Maliki., 2017 dalam Ramadhan, R. S. 2020). Untuk meningkatkan partisipasi dan keterlibatan anak-anak dalam menjawab pertanyaan, kami menggunakan strategi penguatan positif berupa pemberian camilan sebagai reward. Hasilnya menunjukkan adanya spektrum yang luas dalam jenis dan kompleksitas harapan yang diungkapkan. Selanjutnya anak dapat memberitahukan harapan mulai dari yang sederhana dan berfokus pada aspek personal, seperti membahagiakan keluarga, memiliki teman yang baik, mendapatkan ranking atau juara kelas Di sisi lain, terdapat pula harapan yang anak ungkapkan lebih ambisius dan berorientasi pada pencapaian prestasi, seperti keinginan untuk menjadi seorang profesional di bidang tertentu seperti dokter, guru, youtuber dan lainnya. menunjukkan pencapaian akademik yang baik atau berkontribusi positif kepada masyarakat. Analisis kualitatif terhadap tulisan peserta menunjukkan adanya korelasi positif antara pemahaman konseptual mengenai harapan dan kemampuan peserta untuk memformulasikan harapan mereka secara spesifik dan terukur.

Perubahan perilaku yang signifikan teramati pasca intervensi. Terdapat peningkatan yang nyata dalam hal antusiasme, kepercayaan diri, dan kemampuan berekspresi di kalangan peserta. Anak-anak yang awalnya ragu-ragu dan pasif, menunjukkan bahwa orang lebih aktif mengambil bagian dalam diskusi dan kegiatan kelompok. Mereka tidak takut atau malu untuk mengatakan harapan-harapan mereka, baik yang sederhana maupun yang kompleks. Lebih jauh lagi, terdapat indikasi peningkatan kesadaran akan pentingnya usaha dan kerja keras dalam mencapai harapan. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai strategi pencapaian tujuan, termasuk perencanaan, pengambilan keputusan, dan manajemen waktu.

Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan psikoedukasi terutama terkait dengan perbedaan tingkat pemahaman awal dan kemampuan berekspresi di antara peserta. Beberapa

peserta menunjukkan kesulitan dalam mengartikulasikan harapan mereka secara tertulis, sementara yang lain mampu merumuskan harapan mereka dengan detail dan terstruktur. Untuk mengatasi hal ini, dilakukan pendekatan individual yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu yang berpartisipasi. Fasilitator memberikan bimbingan dan dukungan ekstra bagi peserta yang mengalami kesulitan, serta mendorong kolaborasi dan saling berbagi pengalaman di antara peserta. Strategi ini terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman semua peserta.

Tabel 1.

Tulisan Ekspresif Harapan Anak

Nama Anak	Isi Kertas Harapan
Selvi	“Pengen punya Tas”
Aini	“Aku ingin menjadi Dokter Hewan”
Zul	“Jadi youtuber”
Alka	“Harapan saya ingin menjadi Juara Kelas”
Alfi	“Membahagiakan orang tua, naikkin Haji”
Rangga	“Ingin jadi Pemain Bola”
Nisa	“Harapanku ingin menjadi Guru”
Irsyad	“Pengen mencapai cita-cita jadi Masinis”
Ara	“Aku ingin menyenangkan teman-temanku”
Adeeva	“Mau jadi Polisi Cewek”

Gambar 1.

Dokumentasi Pelaksanaan



Gambar 2.

Peserta Kegiatan Psikoedukasi



Gambar 3.

Kegiatan Menulis Ekspresif



Gambar 4.

Foto bersama Pelaksana Kegiatan Psikoedukasi dan Peserta Psikoedukasi



Kegiatan psikoedukasi yang melibatkan anak-anak dalam menuliskan harapan mereka pada “Kertas Harapan” menunjukkan bahwa aktivitas seni sederhana seperti menggambar dan menulis harapan mampu menjadi sarana efektif untuk menggali aspirasi, cita-cita, serta nilai-nilai positif dalam diri anak-anak. Hasil yang diperoleh menunjukkan variasi harapan mulai dari keinginan memiliki benda pribadi (pengen punya tas) hingga aspirasi masa depan yang lebih kompleks seperti ingin menjadi dokter hewan, guru, pemain bola, youtuber, atau membahagiakan orang tua. Hal ini mencerminkan bahwa anak-anak memiliki kesadaran akan masa depan dan menaruh nilai penting terhadap peran sosial dan keluarga dalam hidup mereka. Kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan keberhasilan dalam mendorong anak untuk melakukan refleksi diri secara mendalam.

Melalui sesi diskusi serta latihan menuliskan harapan pribadi, anak mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan diri secara terbuka dan positif. Banyak anak menyampaikan harapan untuk meningkatkan prestasi akademik, aktif dalam kegiatan non-akademik, dan mempererat hubungan sosial. Mereka juga menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan serta kekhawatiran. Hal ini tercermin dari peningkatan rasa percaya diri, motivasi yang tumbuh, serta kemampuan menyusun langkah konkret untuk mewujudkan harapan mereka. Dari sisi psikologis, kegiatan ini telah membantu anak dalam mengembangkan keyakinan akan kemampuan diri (efikasi diri), meningkatkan daya tahan mental, serta membentuk mindset berkembang (growth mindset) yaitu memandang kegagalan sebagai proses pembelajaran bukan akhir dari segalanya. Selain itu anak mulai menemukan makna hidup dan merancang harapan secara lebih terarah.

Secara keseluruhan kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memperkuat kesehatan mental anak. Mereka belajar untuk melihat tantangan sebagai kesempatan bertumbuh dan harapan sebagai penggerak untuk maju. Oleh karena itu, kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam membantu anak merancang masa depan dengan penuh semangat dan optimisme.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan psikoedukasi dengan tema “Psikoedukasi Harapan untuk Anak: Upaya Menumbuhkan Pandangan Positif tentang Masa Depan” yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi dalam bentuk seminar berhasil meningkatkan pemahaman anak-anak usia 6-12 tahun mengenai konsep harapan, serta membantu mereka mengungkapkan dan merumuskan harapan secara lebih spesifik dan realistis. Kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri, kemampuan berekspresi, dan motivasi anak dalam meraih harapan mereka. Selain itu, anak-anak juga menunjukkan peningkatan dalam efikasi diri, daya tahan mental, serta terbentuknya pola pikir berkembang (growth mindset), dan mulai menyusun tujuan hidup yang lebih jelas dan realistis, serta menunjukkan keyakinan bahwa mereka dapat mencapainya. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan kontekstual melalui ceramah, diskusi, serta aktivitas menulis harapan, psikoedukasi terbukti menjadi sarana yang efektif dalam menumbuhkan pandangan positif tentang masa depan dan memperkuat kesehatan mental anak. Dalam konteks pendidikan, kegiatan ini tidak hanya memperluas wawasan siswa, tetapi juga menguatkan pondasi psikologis yang sangat dibutuhkan dalam membangun masa depan. Psikoedukasi semacam ini memiliki urgensi dan relevansi yang tinggi, terutama di tengah tantangan

psikososial yang dihadapi oleh anak-anak saat ini. Kedepannya, diharapkan kegiatan seperti ini dapat terus dikembangkan dengan cakupan yang lebih luas, metode yang lebih variatif, serta keterlibatan lebih banyak pihak seperti guru, konselor, dan orang tua. Dengan kolaborasi yang baik, pendidikan harapan akan menjadi bagian integral dari proses pembentukan generasi muda yang tangguh, berpikir positif, dan memiliki arah hidup yang jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, S. (2021). *Perilaku Bullying Di Kalangan Santri Dayah Terpadu Kota Lhokseumawe*. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Angela, V., & Novianty, A. (2023). Psikoedukasi Literasi Dasar Kesehatan Mental di Setting Sekolah sebagai Upaya Promosi Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Sendimas*, 178-182.
- Anggraeni, M., & Tama, M. L. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 493-504. doi:10.30656/ps2pm.v5i2.7306
- Dewi, A. P., Lestari, A. C., Hariyanto, I. D., Berliana, W. F., & Sari, Z. P. (2025). Psikoedukasi: Menghidupkan Harapan (Hope) Dan Optimisme Dalam Menetapkan Tujuan Hidup Bagi Siswa MAN 4 Bekasi. *Netizen: Journal of Society and Bussiness*, 2(6), 196-207.
- Irdianti, Magfirah, S. A., Qarimah, A., & Khaerunnisa, P. (2023). Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6), 1011-1021.
- Mayarizka, N., & Christin, M. (2020). Implementasi Komunikasi Pendidikan Untuk Meningkatkan Pendidikan Karakter Anak Usia 6-12 Tahun Melalui Metode Storytelling (Analisis Program Komunitas Arsa Bandung).
- Nindita, T. (2012). *Efektivitas Penerapan Cognitive Behavior Therapy Pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah*. Universitas Indonesia, Depok.
- Ramadani, A., Devi, A. A., Lestari, D. A., Hidayat, G. U., & Wardani, Y. W. (2025). Psikoedukasi Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan: Menyalakan Harapan dan Optimisme. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 13(2), 1-17.
- Ramadhan, R. S., & Hidayat, T. (2020). Pengaruh Reinforcement Negatif dan Positif Terhadap Motivasi Siswa. 301-305. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>