

Psikoedukasi Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan: Menyalakan Harapan dan Menumbuhkan Optimisme.

Anisa Ramadani¹, Artika Cesar Aura Devi², Diana Ayu Lestari³, Ghina Ulayya Hidayat⁴,
Yasmine Wafa Wardani⁵

^{1,2,3,4,5}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

¹202310515060@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Psychoeducational activities carried out at SMK Global Persada aim to foster hope and optimism in students in facing the challenges of adolescence. This activity is motivated by the importance of self-confidence and positive mindsets in the psychological development of adolescents, especially in the transition phase towards adulthood. The subjects of this activity are 10th grade students. The method used is an interactive psychoeducational approach through lectures, discussions, self-reflection, group games, and providing pre-tests and post-tests to measure student understanding. The results of the activity show an increase in students' understanding of the concept of hope and optimism, as well as the emergence of enthusiasm and positive attitudes in planning the future. This activity is effective in encouraging students to recognize their strengths, think positively, and build motivation to achieve meaningful life goals.

Keyword: Psychoeducation, Adolescents, Hope, Optimism.

Abstrak

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di SMK Global Persada bertujuan untuk menumbuhkan harapan dan optimisme pada siswa dalam menghadapi tantangan masa remaja. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kepercayaan diri dan pola pikir positif dalam perkembangan psikologis remaja, khususnya pada fase transisi menuju kedewasaan. Subjek kegiatan ini adalah 28 orang siswa-siswi kelas 10 dan 11. Metode yang digunakan adalah pendekatan psikoedukatif yang bersifat interaktif melalui ceramah, diskusi, refleksi diri, permainan kelompok, serta pemberian pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep harapan dan optimisme, serta munculnya semangat dan sikap positif dalam merancang masa depan. Kegiatan ini efektif dalam mendorong siswa mengenali kekuatan diri, berpikir positif, dan membangun motivasi untuk mencapai tujuan hidup yang bermakna.

Kata kunci: Psikoedukasi, Remaja, Harapan, Optimisme.

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Dalam rentang kehidupan manusia, masa remaja merupakan periode yang sangat krusial dalam kehidupan seseorang, karena menjadi tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Berdasarkan pandangan Erikson, tahap remaja adalah fase pencarian jati diri, di mana kegagalan dalam mengeksplorasi identitas dapat menyebabkan remaja menarik diri dari lingkungan sosialnya (Santrock, dalam Mursalim, 2024). Dalam menjalani perannya, remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sekitar, baik berupa komentar positif maupun negatif, termasuk ejekan, yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan mereka. Salah satu perubahan yang sangat signifikan pada masa ini adalah tumbuhnya kesadaran akan kemampuan, potensi, dan cita-cita (Kartono, 2007). Oleh karena itu, pada masa remaja, individu mulai memiliki rasa optimisme yang tinggi, karena pada masa ini remaja memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Hasil riset (Nashori, 2011) menunjukkan bahwa salah satu karakter orang muda Indonesia, termasuk remaja, yang berbeda dengan karakter orang yang sudah dewasa adalah harapan (hope) atau optimisme. Orang muda memiliki optimisme yang lebih tinggi dibanding orang dewasa. Serta permasalahan umum yang muncul pada masa ini adalah rendahnya tingkat kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan bagian dari kepribadian seseorang yang mencerminkan keyakinan akan kemampuan diri sendiri serta potensi untuk berkembang. Individu yang percaya diri tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mampu bertindak sesuai dengan keinginannya, serta memiliki sikap yang positif seperti rasa senang, optimisme, toleransi, dan tanggung jawab (Ghufron & Risnawati, dalam Aristiani, 2016). Kepercayaan diri ini terbentuk dari berbagai pengalaman individu, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari, yang kemudian tercermin dalam perilakunya. Pentingnya membangun kepercayaan diri pada remaja tak bisa diabaikan, karena remaja berada dalam fase pertumbuhan dan pembelajaran untuk mencapai kematangan pribadi. Dalam proses ini, mereka akan mengenali kelebihan dan kekurangan diri sebagai bagian dari usaha memperbaiki kualitas hidupnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya, agar bisa memahami potensi serta keterbatasan yang dimiliki (Gapi, 2015).

Kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan baru, mempercayai kemampuan diri di tengah kesulitan, serta mengembangkan sikap yang positif tanpa terlalu khawatir terhadap kondisi yang dihadapi. Setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Orang dengan kepercayaan diri tinggi bukan berarti merasa selalu mampu, melainkan menyadari kemampuannya berdasarkan pengalaman dan penilaian realistis. Sebaliknya, individu yang kurang percaya diri cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa takut, dan tidak berani menghadapi situasi. Karena itulah, kepercayaan diri dianggap sebagai unsur penting dalam pembentukan kepribadian anak (Vega, 2019). Fase transisi ini sering dialami oleh remaja berusia 16 hingga 20an, masa ini sering kali ditandai oleh perasaan kebingungan, kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakpastian tentang masa depan. Dalam situasi ini, sangat penting untuk mengenali berbagai faktor yang dapat memengaruhi pengalaman mereka selama masa peralihan ini, salah satunya adalah melalui sikap optimis. Sikap optimis merupakan salah satu elemen krusial dalam psikologi positif yang berkaitan dengan pandangan positif, penentuan makna dalam kehidupan, serta sebagai aspek yang menjadikan hidup lebih bermakna dan lebih bahagia (Peterson, 2006).

Optimisme adalah sikap positif yang dapat membantu kita merasa lebih baik secara mental dan emosional. Ini sangat penting, terutama saat kita menghadapi perasaan cemas, stres, atau bahkan merasa putus asa. Penelitian oleh Ratu dan Junaidin (2024) menunjukkan bahwa optimisme dapat mengurangi masalah-masalah tersebut, terutama pada remaja. Dengan menjadi optimis, kita bisa lebih percaya diri, melihat tantangan sebagai kesempatan, dan menjaga emosi tetap seimbang. Salah satu cara agar siswa bisa menghadapi masalah adalah dengan memiliki harapan. Siswa yang punya harapan akan lebih mampu mengelola perasaan dan bertindak dengan baik. Mereka bisa membuat keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai yang mereka anut, menjalin hubungan baik dengan orang lain, dan menetapkan tujuan hidup yang realistis. Dengan memiliki harapan, siswa dapat memahami apa yang penting dalam hidup mereka dan meraih tujuan yang telah ditetapkan.

Harapan bertujuan untuk membantu pelajar dalam memahami makna dan tujuan hidup serta memberikan peluang bagi mereka untuk mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki. Harapan juga mendorong mereka untuk melakukan refleksi diri dan penilaian diri, serta menawarkan dukungan dan panduan bagi siswa yang mengalami kesulitan di masa remaja. Pemikiran tentang harapan dapat melibatkan siswa dan individu dalam proses tujuan yang bertujuan untuk mempertahankan kesejahteraan pribadi dan sosial dalam usaha mencapai kepuasan hidup (Bernardo dan Mendoza, 2020). Dalam aspek kehidupan pribadi siswa, harapan dapat membantu menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain. Siswa bisa berpartisipasi dalam aktivitas yang berguna dan memberi arti dalam hidup mereka. Dengan adanya harapan, siswa diingatkan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu, hal ini juga mengajak mereka untuk selalu bersyukur atas apa yang dimiliki sehingga para pelajar menyadari bahwa mereka bisa menjalani kehidupan yang bermakna dan memiliki tujuan. Pengaruh baik dari harapan terhadap ketahanan diri sudah terbukti sebagai salah satu faktor terpenting dari kebahagiaan dalam hidup masyarakat.

2. Bahan dan Metode Pelaksanaan

Kegiatan psikoedukasi ini diikuti oleh 28 orang siswa-siswi kelas 10 dan 11 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Global Persada. Harapannya, para siswa-siswi dapat memahami bahwa menumbuhkan harapan dan berpikir optimis merupakan bekal penting dalam menjalani masa remaja dan mempersiapkan masa depan yang lebih baik. Di masa transisi menuju kedewasaan, remaja seringkali menghadapi berbagai tantangan, baik dalam hal akademik, hubungan sosial, maupun tekanan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, psikoedukasi ini dirancang untuk membangkitkan semangat mereka dan membantu mengenali kekuatan yang ada dalam diri sendiri.

Tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa dapat memahami makna harapan dan optimisme dalam kehidupan sehari-hari, menyadari bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang, serta mampu melatih cara berpikir positif dan membentuk pola pikir yang sehat. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini menggunakan pendekatan yang bersifat interaktif dengan penyampaian materi yang disesuaikan dengan dunia remaja. Selain itu, kegiatan juga dilengkapi dengan diskusi dan sesi tanya jawab agar siswa dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan pemikiran serta perasaan mereka, latihan menulis harapan pribadi dan refleksi diri, serta permainan sederhana yang bertujuan melatih pola pikir optimis dan membangun kerja sama.

Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi psikoedukasi, digunakan dua pendekatan utama, yakni pertanyaan terbuka yang diajukan secara klasikal untuk mengukur aspek kognitif, afektif, dan perilaku, serta observasi langsung selama kegiatan berlangsung untuk menilai bagaimana siswa merespons materi dan mempraktikkan pola pikir optimis dalam berbagai situasi sederhana.

Setelah mengikuti kegiatan ini, diharapkan siswa-siswi mampu menemukan kembali semangat dan harapan dalam diri mereka. Mereka diharapkan dapat mengenali kekuatan pribadi yang dapat menjadi modal dalam menghadapi tantangan hidup, menumbuhkan kebiasaan berpikir positif bahkan dalam kondisi sulit, serta mulai merancang langkah-langkah kecil untuk masa depan berdasarkan harapan yang telah mereka rumuskan sendiri. Melalui kegiatan ini, para siswa diharapkan dapat melangkah dengan penuh keyakinan, membawa harapan sebagai pelita, dan optimisme sebagai langkah nyata dalam menata masa depan yang mereka impikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilaksanakannya psioeduakasi ini, mahasiswa melakukan kunjungan pada tanggal 16 April 2025 dan melakukan wawancara dengan kemahasiswaan SMK Global Persada untuk mengetahui tingkat keoptimisan siswa dalam belajar.



Pada sesi pertama sebelum psikoedukasi dimulai, diawali dengan pembukaan dari pihak sekolah untuk menjelaskan tujuan kegiatan dilakukan.



Pada sesi dua, dilanjutkan dengan perkenalan diri dari setiap anggota yang bertujuan untuk menjalin hubungan yang baik antara pemateri dan peserta.



Pada sesi ketiga dilanjutkan dengan pembagian soal pre-test pada siswa dan siswi serta pemberian Materi yang disampaikan terkait definisi harapan dan optimisme,

tujuan, kaitan, tantangan dan diikuti dengan video pembelajaran dan refleksi diri dengan menuliskan harapan apa saja yang ingin dipenuhi.



Pada sesi keempat dilakukannya sesi diskusi dan tanya jawab, partisipasi siswa sangat tinggi. Mereka aktif dalam bertanya dan berbagi pengalaman pribadi yang relevan dengan tema yang ada. Dan mahasiswa memberikan beberapa pertanyaan rebutan pada siswa siswi dan memberikan reward untuk siswa yang berani menjawab pertanyaan yang diberikan.



Pada sesi terakhir mahasiswa membagikan kertas post-test untuk mengukur sejauh mana siswa siswi memahami Materi yang telah disampaikan mengenai harapan dan optimisme. Berikut hasilnya:

NAMA LENGKAP	PRE TEST	REFLEKSI DIRI	POST TEST
Ardha Ilham	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tentang harapan adalah suatu kemauan keinginan yang Saya ingin capai 2. Optimisme adalah suatu keraguan atau ketakutan untuk melangkah 3. . 4. meminta dukungan orang-orang sekitar entah keluarga atau kerabat 5. Karena tidak konsisten atau 	<ul style="list-style-type: none"> • Belum bisa barang impian • Belum bisa bahagiain ortu • Belum bisa sukses di umur 16 th <p>harapannya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. menjadi lebih baik 2. mempunyai kehidupan yang lebih enak 1. 3. mempunyai kepribadian yang lebih unggul 	<ol style="list-style-type: none"> 1. harapan adalah sesuatu keinginan yang ingin dicapai 2. Suatu keraguan atau tidak percaya diri 3. Pentingnya optimis menumbuhkan semangat masa depan menghadapi masa depan. Pentingnya harapan 4. Caranya adalah melatih pola pikir positif 5. Konflik dengan orang tua, Pertemanan yang tidak baik-baik saja, tekanan sosial.

<p>Revi Wardana</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan itu adalah keinginan manusia ke masa depan 2. Apa yang dimaksud optimisme 3. Apa pentingnya optimisme dan harapan 4. Tantangan dari optimisme 5. malas 	<p>Saya berharap bisa bermain sepak bola dan masuk ke timnas dan klub indonesia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. harapan itu adalah sesuatu keinginan manusia yang menentukan masa depan 2. apa itu optimisme yang berpikir positif 3. pentingnya optimisme dan harapan. Sesuatu yang bisa membuat masa depan jauh lebih baik 4. apa caranya meningkatkan optimisme yang selalu berpikir positif 5. tantangan optimisme, tantangan sosial
<p>Reva Wardana</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. harapan adalah sesuatu yang ingin kita dapat 2. optimisme adalah suatu sikap yang percaya diri pantang menyerah 3. pentingnya harapan adalah biar ada suatu yang bisa kita utamakan dan kita kejar 4. lebih percaya ke diri sendiri 5. malas 	<p>Menjadi orang sukses yang membanggakan orang tua, menjadi pemain sepak bola internasional, kerjaan bagus dan gaji tinggi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. harapan adalah suatu yang ingin kita dapat 2. optimisme adalah rasa percaya pada diri sendiri yang membuat kita pantng menyerah 3. pentingnya harapan supaya yang kita ingin kejar 4. kita bisa meningkatkan rasa percaya diri sendiri menyemangati diri sendiri 5. tantangannya bisa diri agar bisa lebih percaya diri sendiri
<p>Sahal Maliki</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. . 2. Pantang menyerah atau putus asa 3. . 4. . 5. . 	<p>Mudah mudahan naik kelas, saya habis lulus sekolah langsung masuk TNI, saya bisa membahagiakan orang tua</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan keyakinan bahwa masa depan bisa lebih baik 2. Menumbuhkan menghadapi masa depan 3. Harapan atau optimisme langkah untuk terus maju 4. Melatih pola pikir positif 5. Niat tidak sesuai harapan, masalah pertemanan, konflik dengan orang tua

<p>Syalsa Nabylha</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suatu hal yang kita inginkan atau yang kita impikan terhadap suatu hal 2. Optimisme itu adalah prasangka baik terhadap suatu hal 3. Pentingnya harapan dan optimisme adalah sebagai arahan adalah sebagai masa depan 4. Dengan cara ditingkatkan 5. . 	<p>Harapan saya setelah lulus dari sekolah ini ingin kerja</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan bisa lebih baik 2. Sikap menempati pola pikir positif dalam menghadapi masa depan 3. Mencari tujuan hidup 4. Percaya diri 5. Munculnya pikiran negatif dan masalah pertengkaran
<p>Nabillal .H</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah suatu keinginan yang dicapai 2. Optimisme adalah suatu keraguan atau ketakutan 3. . 4. Meminta dukungan orang sekitar 5. . 	<p>Belum bisa beli apa yang kita mau, belum bisa beli celan aimpian, belum bisa bahagiain orang tua</p> <p>Ingin menjadi lebih baik dan bisa sukses diusia muda</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah suatu impian yang ingin digapai 2. Optimis adalah positif mengahdapi masa depan dan cita-cita 3. . 4. Caranya adalah melatih pola pikir positif 5. Konflik dengan orang tua
<p>Dewi Sri Lestari</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah mengharapkan yg kita inginkan 2. Optimis adalah berprasanga baik dan pantang menyerah 3. Pentingnya harapan dan optimis adalah sebagai arahan masa depan 4. Selalu berdoa kepada allah dan sellu semangat 5. Bermalas malasan dalam mengerjakan tugas 	<p>Harapan saya setelah lulus dari sekolah ini ingin kuliah jurusan kedokteran dan membanggakan orang tua</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan bisa lebih baik 2. Sikap menempati positif dalam menghadapi masa depan 3. Menjadi tujuan hidup 4. Percaya dri 5. Munculnya pikiran negatif, masalah pertemanan

<p>Silfa syafina</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah mengharapkan sesuatu yg kita inginkan 2. Optimis adalah berprasanga baik dan pantang menyerah 3. Pentingnya harapan dan optimis adalah sebagai arahan masa depan 4. Selalu berdoa kepada allah 5. Bermalas malasan 	<p>Harapan saya setelah lulus dari seolah ini ingin kuliah sambal bekerja, membanggakan orang tua atau mengangkat derajat kedua orang tua</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan bisa lebh baik 2. Optimisme adalah sikap mental positif dalam menghadapi masa depan 3. Menjadi tujuan hidup 4. Percaya diri 5. Muncul pikiran negatif, masalah pertemanan
<p>Anidya safira</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah mengharapkan sesuatu yg kita inginkan 2. Optimis adalah berprasanga baik 3. Pentingnya harapan dan optimis sebagai arahan masa depan 4. Selalu berdoa kepada allah 5. Bermalas malasan 	<p>Harapan saya setelah lulus sekolah ini adalah saya ingin kerja sambl kulah dan membayainya dar hasil kerja saya sendiri tanpa membebani orang tua saya</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan bisa lebh baik 2. Optimisme adalah sikap mental positif dalam menghadapi masa depan 3. Menjadi tujuan hidup 4. Percaya diri 5. Munculnya pikiran negatif
<p>Vina fitriani</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suatu hal yang kita inginkan atau yang kita impikan terhadap suatu hal 2. Optimisme adalah prasangka baik terhadap suatu hal 3. Sebagai usaha masa depan 4. Tingkatkan ibadah, meminta semangat kepada orang tua, belajar sungguh sungguh 5. Malas belajar dan kurang percaya diri 	<p>Harapan aku menjadi anak yang lebih rajin kedepannya, mau ganti hp, mau beli mobil yg di impikan, pergi ke itali, ajak keluarga umroh, beli rumah impian</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan bisa lebih baik 2. Optimism adalah sikap menanti positif dalam menghadapi masalah 3. Membuat kita semangat, membuat rasa percaya diri, mengurangi stress dan cemas, memberi tujuan hidup, membantu kita bangkit dari kegagalan 4. Dengan mendapatkan dari orang orang sekitar kita dan selalu semangat 5. nilai tidak sesuai harapan, masalah pertemanan, konflik degan orang tua, rasa

			minder terhadap orang tua, tekanan sosial
Aulia ulfia hubert	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suatu yang kita inginkan atau yang kita impikan terhadap suatu hal 2. Optimism adalah prasangka baik terhadap suatu hal atau berpikir positif 3. Sebagai arahan ke masa depan 4. Dengan tingkatkan ibadah kepada allah, meminta semangat dari orang tua, belajar dengan sungguh sungguh, dengan melihat idol kpop/bias 5. Malas belajar, kurang percaya diri dan malu 	Menjadi anak yang lebih baik lagi, menjadi rajin, ingin menjadi idol dan mengembangkan hobi menyanyi dan menari, fotbar dengan crush, ketemu taaehyung dan blackpink, menjadi dokter, kuliah di korea selatan, jalan jalan keliling dunia, mengunjungi negara negara impian, mendapatkan kerja yang bagus, ,menjadi idol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan bisa baik lagi 2. Sikap mental positif dalam menghadapi masalah 3. Membuat kita semangat, menambah rasa percaya diri, mengurangi stress dan cemas, memberi tujuan hidup, membantu kita bangkit dari kegagalan 4. Mendapatkan dari orang orang sekitar kita, selalu bersemangat 5. Nilai tidak sesuai harapan, masalah pertemanan, koflik dengan orang tua, rasa minder terhadap orang lain, tekanan sosial
Ridho	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hal yang ingin kita gapai 2. Kerja keras 3. Biarin aja 4. Meminta sama allah 5. Males 	Hafal 30 juz, umroh, asuk syurga, mati syahid	Hamba allah
Abdul Gadir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah sesuatu yang ingin kita capai 2. Optimis adalah suatu sikap yang percaya diri 3. Pentingnya harapan adalah biar ada sesuatu yang bisa kita usahakan dan kita kejar 	Harapan menjadi orang sukses yang membanggakan orang tua , kuliah, kerjaan yang bagus gaji tinggi, dan menjelajahi dunia dan umroh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah sesuatu yang kita ingin capai/ kekuatan 2. Optimism adalah rasa percaya pada diri sendiri yang membuat kita pantang menyerah / langkah untuk terus maju 3. Pentingnya harapan supaya ada yang

	<p>4. Optimism pentingnya supaya diri kita punya semangat dalam melakukan sesuatu</p> <p>5. Lebih percaya ke diri sendiri</p> <p>6. Malas</p>		<p>bisa kita kejar pentingnya optimis bisa membuat kita lebih kuat dan pantang menyerah</p> <p>4. Kita bisa meningkatkan optimism menyemangati diri sendiri dan meminta doa ke orang tua</p> <p>5. Tantanganya bisa dari rasa minder adanya problem dalam hidup atau abis di omelin ortu dll</p>
Maulana	<p>1. Harapan adalah</p> <p>2. Optimis adalah sikap percaya diri dan pantang menyerah</p> <p>3. Pentingnya harapan karna</p> <p>4. -</p> <p>5. Malas</p>	<p>Harapan ingin menjadi orang sukses di masa depan, ingin membawa orang tua ku keliling Indonesia dan membuat orang tua ku senang</p>	<p>1. Harapan adalah kekuatan dan tujuan untuk kita ja;ani kepercayaan diri</p> <p>2. -</p> <p>3. Optimism sebagai langkah dan haraoan sebagai tujuan jika tidak ada harapan tidak tahu tujuan dan jika tidak ada optimism kamu tidak akan maju</p> <p>4. Dengan berpikir positif dan percaya diri dalam melangkah maju</p> <p>5. Tekanan social , permasalahan orang tua, permasalahan teman</p>
Talen santani	<p>1. Harapan adalah impian yang ingin di gapai</p> <p>2. Optimis adlah suatu semnagat dengan melakukan apapun</p>	<p>Harapan saya setelah bahagiain orang tua, naik haji, jadi pro player ml, kuliah di jurusan agama</p>	<p>1. Harapan adalah impian yang kita ingin capai</p> <p>2. Optimis sikap mental positif menghadapi masa depan</p> <p>3. -</p> <p>4. Percaya diri</p> <p>5. -</p>

<p>Ananda bagas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. - 2. - 3. - 4. Sholat, istirahat sejenak, menyendiri 5. - 	<p>Harapan saya bisa mempelajari 4 mazhab dengan detail, kuliah di jurusan agama, bisa berbahasa timur tengah yaitu, yordania, mesir, dan arab</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan bisa lebih baik 2. Optimis adalah sikap mental positif dalam menghadapi masa depan 3. Membuat kita semangat, memberi tujuan, menambah rasa percaya, mengurangi stress dan rasa cemas, membuat kita bangkit dari ke gagalan 4. - 5. Ada pergesakan dengan orang tua
<p>Hafisha</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. - 2. Tidak mudah menyerah 3. Agar kita mempunyai suatu tujuan yang jelas 4. Meminta dukungan dari orang tua dan selalu berdoa kepada Tuhan 5. - 	<p>Harapan saya kuliah di salah satu universitas negeri, membahagiakan orang tua, bisa mendapatkan rangking 1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah kekuatan bagi kita untuk mencapai suatu tujuan 2. Sikap mental positif dalam menghadapi masa depan 3. Membuat kita semangat, untuk maju dan pantang menyerah 4. Selalu berpikir positif dan menganggap kegagalan adalah suatu awal dari kesuksesan 5. Kurang dari support oleh orang tua
<p>Puan Jameela Kaety D.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah keinginan yang masih belum tercapai dan ingin kita gapai 2. Optimis adalah sikap percaya diri, pantang menyerah, pantang mundur 3. Pentingnya agar kita punya impian untuk kedepannya untuk kepercayaan diri 4. Mencari motivasi, selfreward, banyak confident, berusaha mikir positif 	<p>Aku anak sepak bola, aku mengikuti club dari aku masih kecil. Harapan aku jangka panjang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengen jadi atlet yang orangtua mau 2. Pengen ketemu Timnas saat TC 3. Pengen umroh bareng keluarga/pipih dan mimih 4. Mau kuliah di UGM <p>Harapan aku jangka pendek:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan bisa lebih baik 2. Optimis adalah sikap mental positif 3. Melatih pola pikir positif, lebih percaya diri 4. Adversity, belief, consequence, disputation 5. Konflik lingkungan sekitar, kurang support system

	<p>5. Tidak ada hambatan/tantangan, karna saya optimis</p>	<p>1. Semoga ujian kenaikan nanti dapat ranking 1</p> <p>2. Mau ganti tab</p> <p>3. Mau tanding DBL lagi, biar ketemu TC</p> <p>4. Mau jadi anak yang dibanggakan</p>	
Tri Rahayu	<p>1. Sesuatu yang kita impikan</p> <p>2. Pantang menyerah</p>	<p>3 harapan yang belum tercapai:</p> <p>1. Mendapat Ranking</p> <p>2. Banggain orang tua</p> <p>3. Bisa membeli motor</p> <p>Harapan saya kedepannya ingin menjadi lebih baik dan masuk ke UGM dan ingin menjadi hukum dan membanggakan orang tua</p>	<p>1. Sesuatu yang kita inginkan</p> <p>2. Optimisme adalah sikap mental positif</p> <p>3. Menjadi pola pikir positif</p> <p>4. Adversity, belief, consequence, disputation</p> <p>5. Konflik lingkungan pertemanan</p>
Kamelia Bintang	<p>1. Sesuatu yang kita impikan bisa terjadi</p> <p>2. Tidak mudah menyerah/pantang menyerah</p> <p>3. Sangat penting karna ketika kita mempunyai harapan kita harus bekerja keras dan tidak menyerah untuk mengejar harapan tersebut</p> <p>4. Meminta support kepada orang-orang terdekat agar harapan yang kita inginkan bisa tercapai dan diselipi dengan doa</p> <p>5. Hambatannya yaitu karna gaada kita bisa saja malas karna harapan kita yang susah digapai</p>	<p>Harapan saya yaitu ingin mendapatkan ranking 1 di kelas karna ingin membanggakan kedua orang tua saya, dan jika saya bisa ranking 1 saya sangat bangga dan puas dengan hasil dan kerja keras saya semua ini, saya semangat karna ingin masuk ke universitas impian saya di bandung yaitu Universitas Padjajaran, orang yang selalu mendukung dan memberi semangat serta mendoakan saya yaitu kedua orang tua saya.</p> <p>3 harapan yang belum tercapai:</p> <p>1. Ranking 1 di kelas</p>	<p>1. Harapan yaitu sesuatu yang kita inginkan agar bisa tercapai</p> <p>2. Optimis yaitu sikap percaya diri</p> <p>3. Bisa mencapai harapan kita/harapan kita bisa tercapai</p> <p>4. Belajar dengan giat, meminta support dari orang tua, percaya diri</p> <p>5. Sifat malas atau rasa malas atau tidak percaya diri</p>

		<p>2. Berat badan turun ke 45 kg</p> <p>3. Bisa menyetir mobil</p> <p>4. Kumpul bersama teman-teman semasa kecil.</p>	
Bimo Firmansyah	<p>1. Harapan adalah seperti harapan saya ingin selalu menaikkan umroh kedua orang tua saya</p> <p>2. Pantang menyerah</p> <p>3. Kita itu tidak boleh menyerah walaupun kita diuji sama yang maha kuasa</p> <p>4. Kita tidak boleh menyerah, kita harus melihat orang tua bagaimana ia membesarkan kita sampai sekarang ini</p> <p>5. Berarti kita harus niat belajar buat mendapati raking 1</p>	<p>1. Semoga saya bisa duduk dibangku kelas 11 atau naik kelas</p> <p>2. Semoga saya bisa membalas kebaikan orang tua saya</p> <p>3. Semoga saya bisa mengumrohkan orang tua saya ke tanah suci</p> <p>4. Semoga saya bisa mengejar cita cita yang ingin sekali menjadi masinis</p> <p>5. Semoga kedua orang tua saya diberi kesehatan sama yang maha kuasa</p>	<p>1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan lebih baik, harapan membuat kita tetapp semangat meski menghadapi rintangan</p> <p>2. Optimis adalah sikap mental positif</p> <p>3. Optimis membuat kita tetap semangat menambah stress dan rasa cemas. Harapan untuk bisa menggambarkan masa depan</p> <p>4. Diversity, belief, ensequence</p> <p>5. Konflik dari keluarga, mendengarkan omongan dari orang lain yang tidak enak</p>
Nabila Al Thofunnisa	<p>1. Harapan adalah harapan kita untuk kedepannya</p> <p>2. Optimism adalah untuk percaya diri agar kita tidak pantang menyerah</p> <p>3. Pentingnya harapan adalah agar kita tau masa depan selanjutnya. Pentingnya optimism adalah agar kita tidak terlalu rendah hati</p>	<p>Harapan saya adalah ingin selalu mendapatkan nilai yang baik, harapan saya adalah saya ingin selalu membuat hal hal yang menyenangkan untuk keluarga saya (mamah, ayah, dan adik saya), saya ingin mempunyai cita cita atau masa depan yang sangat baik, saya ingin suatu saat nanti bisa</p>	<p>1. Harapan adalah keyakinan bahwa masa depan bisa lebih baik.</p> <p>2. Optimism adalah sikap mental positif</p> <p>3. Optimis membuat kita menjadi semangat, menambah rasa percaya diri. Harapan untuk bisa</p>

	<p>4. Meningkatkan pantang menyerah, tidak merendahkan diri</p> <p>5. Tidak semangat untuk melakukan sesuatu</p>	menjadi anak yang bisa di banggakan.	<p>menggambar masa depan</p> <p>4. Diversitu, elief, ensequence, desquetion</p> <p>5. Mendengar omongan tidak enak, tidak punya semangat mengejar sesuatu</p>
Khalas	<p>1. -</p> <p>2. Selalu semangat dengan melakukan sesuatu.</p> <p>3. -</p> <p>4. Minta doanya orang tua</p> <p>5. Belum punya tekad untuk bermimpi.</p>	Harapan saya memppunyai trading saham , naikin derajat orang tua, ingin menjadi lebih baik, nikah diusia muda, bisa ngembangin bakat saya sedari kecil	<p>1. -</p> <p>2. Sikap mental positif menghadapi masa depan</p> <p>3. Membuat semangat</p> <p>4. Percaya diri</p>
Salwa Fadiyah Azzahra	<p>1. Harapan adalah suatu keinginan yang belum tercapai.</p> <p>2. Optimis adalah yakin kepad kepada diri sendiri</p> <p>3. 3. Agar mempunysi tujujn</p> <p>4. Support system dari teman dekat</p> <p>5. Rasa malas yang berlebih.</p>	Harapan saya untuk kedepan nya ketika saya lulus nanti saya dapat kerja di tempat yang saya ingin kan.	<p>1. Adalah bentuk keinginan kepada diri sendiri untuk kedepannya.</p> <p>2. Optimis adalah sikap positif untuk mendorong diri meraih harapan.</p> <p>3. Menjadi tujuan hidup</p> <p>4. Berfikir posotif, dukungan dari orang terdekat</p> <p>5. munculnya pikiran negatif, kurag nya dukungan dari orang tua, pemalu.</p>
Fatimah Azzahra	<p>1. Harapan adalah suatu keinginan yang belum tercapai.</p> <p>2. Adalah rasa keyakinan untuk mencapai sesuatu.</p>	Harapan saya bisa bekerja di tempat yang saya ingin kan dan sambil berkuliah di tempat yang saya ingin kan juga, mendapat nilai yang bagus untuk ujian nanti.	-

	<p>3. Agar mempunyai tujuan untuk kedepannya.</p> <p>4. Support dari orang terdekat</p> <p>5. Malas untuk berinteraksi.</p>		
Ahmad Irziq Alfatih	-	Mudah mudah naik kelas, semoga saya pengen beli motor, semoga saya bisa cita cita TNI.	-
Rifqi	<p>1.Harapan adlah keinginan yang ingin di gapai.</p> <p>2. Optimisme adalah selalu semangat dalam melakukan apapun.</p> <p>3. -</p> <p>4. Istirahat yang cukup.</p> <p>5. Belum matang berfikir, selalu malas melakukan apapun.</p>	Jadi player esport, beli mobil, beli rumah, kelar sekolah kerja, beli h baru,lulus sekolah dapat nilai bagus.	<p>1.Harpan adalah impia yang ingin di gapai, keyakikan bahwa masih bisa lebih baik.</p> <p>2. Sikap mental positif menghadapi masa depan.</p> <p>3. Sama-sama penting untuk masa depan.</p> <p>4. Jangan menyerah dan percaya diri.</p> <p>5. Tidak percaya diri, gamang nyerah.</p>
Nur Alpi Lail	<p>1.-</p> <p>2. tidak untuk mudah meyerah</p> <p>3. supaya bisa punya tujuan.</p> <p>4, meminta support ke orang tua dan teman-teman sekitar</p> <p>5. -</p>	Saya ingin membahagiakan kedua orag tua saya, bekerja di tempa yang saya inginkan, ingin kuliah di universitas negri.	<p>1.Harapan adalah keyakina bahwa masa depan bisa menjadi lebih baik.</p> <p>2. Optimisme adalah sikap mental positif menghadapi masa depan.</p> <p>3. Pentingnya optimis agar kita mempunyai semangat untuk terus maju dan pantang menyerah.</p> <p>4. Dengan cara berfikir positif dan meyakini bahwa kegagalan adalah suatu kunci kesuksesan.</p>

			5. Kurang support orang tua.
--	--	--	------------------------------

Dari hasil evaluasi yang dikumpulkan, terlihat bahwa para siswa memiliki pemahaman yang cukup mendalam mengenai konsep harapan dan optimisme. Mayoritas siswa menggambarkan harapan sebagai tujuan yang ingin mereka capai di masa depan, seperti keberhasilan di bidang akademis, membawa kebahagiaan bagi orang tua, atau mewujudkan impian tertentu. Disisi lain, optimisme dipahami sebagai sikap yang tidak mudah menyerah, rasa percaya diri, serta kemampuan untuk berpikir positif ketika menghadapi berbagai rintangan dalam hidup.

Tanggapan siswa juga menunjukkan bahwa mereka dapat mengenali berbagai tantangan yang muncul dalam usaha mempertahankan sikap optimis, seperti rasa malas, kurangnya percaya diri, permasalahan dengan orang tua, tekanan dari teman, dan minimnya dukungan dari orang-orang terdekat. Namun, siswa juga menyadari pentingnya strategi untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut, seperti meningkatkan ibadah, mencari motivasi dari orang tua dan teman-teman, serta melatih pola pikir positif.

Hal ini mencerminkan bahwa kegiatan psikoedukasi telah berhasil mendorong proses refleksi diri yang mendalam di kalangan siswa. Kegiatan ini juga memberikan pemahaman bahwa pendekatan yang interaktif dan menyenangkan sangat efektif untuk menjangkau kalangan remaja. Sesi tanya jawab dan latihan menulis harapan pribadi berhasil menciptakan ruang ekspresi yang aman dan konstruktif.

Banyak dari mereka mengungkapkan keinginannya untuk meraih prestasi akademik yang lebih baik, terlibat dalam kegiatan di luar sekolah, serta mempererat hubungan sosial. Para siswa menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran mereka, dan akhirnya menunjukkan perubahan sikap menuju yang lebih positif. Mereka terlihat lebih percaya diri, memiliki motivasi baru, serta mampu menyusun langkah-langkah yang lebih jelas untuk mewujudkan harapan mereka.

Secara keseluruhan, dari sudut pandang psikologis, kegiatan ini telah membantu siswa dalam mengembangkan efikasi diri, meningkatkan ketahanan, serta menciptakan pola pikir berkembang yang memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai akhir. Selain itu, siswa mulai menemukan makna dalam kehidupan mereka dan mampu merancang harapan yang terarah. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya memberikan wawasan, tetapi juga memberdayakan siswa untuk membangun masa depan yang lebih baik dengan semangat optimisme dan harapan yang kuat. Dan, kegiatan psikoedukasi ini juga tidak hanya memberikan wawasan, tetapi juga memperkuat mental siswa. Mereka diajarkan untuk memandang tantangan sebagai peluang, dan harapan sebagai pendorong untuk terus maju. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting bagi siswa dalam meraih masa depan yang lebih cerah dan penuh harapan.

4. Simpulan

Kegiatan psikoedukasi di SMK Global Persada bertujuan menumbuhkan harapan dan optimisme pada siswa dalam menghadapi tantangan masa remaja. Melalui metode ceramah, diskusi, refleksi diri, dan permainan interaktif, siswa menjadi lebih memahami makna harapan dan optimisme serta mampu mengidentifikasi potensi dan tantangan pribadi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman, sedangkan refleksi siswa mengungkapkan cita-cita kuat dan kesadaran terhadap hambatan yang dihadapi, seperti rasa malas, tekanan sosial, dan konflik keluarga.

Kegiatan ini juga berhasil membangun efikasi diri dan pola pikir positif pada siswa. Mereka menunjukkan motivasi yang lebih tinggi, keterbukaan dalam berekspresi, serta kemampuan menyusun langkah-langkah masa depan yang lebih terarah. Psikoedukasi terbukti efektif sebagai sarana pemberdayaan psikologis yang mendukung siswa dalam menjalani masa remaja dengan sikap yang lebih optimis dan penuh harapan.

Daftar Referensi

- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).
- Bernardo, A. B., & Mendoza, N. B. (2021). Measuring Hope During The Covid-19 Outbreak In The Philippines: Development And Validation Of The State Locus-Of-Hope Scale Short Form In Filipino. *Current Psychology*, 40(11), 5698-5707.
- Diri, D. D. K. D. K. Optimisme Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan.
- Mursalim, A. H., & Eryandra, A. (2024). Membangun Self Love Pada Remaja Melalui Psikoedukasi: Building Self Love In Teenagers With Psychoeducation. *Pengabdianmu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(5), 778-785.
- Gapi, B. (2015). Membangun Kepercayaan Diri Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Ekonomi Fe Uny" Profesionalisme Pendidik Dalam Dinamika Kurikulum Pendidikan Di Indonesia Pada Era Mea"*. Fakultas Ekonomi Uny (Pp. 430-442).
- Ginevra, M. C., Di Maggio, I., Santilli, S., Sgaramella, T. M., Nota, L., & Soresi, S. (2018). Career Adaptability, Resilience, And Life Satisfaction: A Mediation Analysis In A Sample Of Parents Of Children With Mild Intellectual Disability. *Journal Of Intellectual & Developmental Disability*, 43(4), 473-482.
- Karaman, M. A., Vela, J. C., & Garcia, C. (2020). Do Hope And Meaning Of Life Mediate Resilience And Life Satisfaction Among Latinx Students?. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 48(5), 685-696.
- Vega, A. D., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh Pola Asuh Dan Kekerasan Verbal Terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433

