

MENANAM HARAPAN, MENUMBUHKAN OPTIMISME: PSIKOEDUKASI PADA SISWA SMPN 33 BEKASI**Elisabet Mediana Putri¹, Hildegardis Patricia Lokowewa²,****Naufal Zaidan³, Naelan Tammami⁴, Salwa Tazkia⁵****Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya**Email: 202310515058@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515076@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515075@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515143@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515059@mhs.ubharajaya.ac.id**Abstrak**

Psikoedukasi ini dilaksanakan di SMP Negeri 33 Bekasi dengan tujuan untuk membantu siswa memahami pentingnya harapan dan optimisme dalam menghadapi masa remaja. Kegiatan ini dirancang agar siswa bisa mengenali tujuan hidupnya, serta membangun sikap positif terhadap masa depan. Melalui pendekatan interaktif seperti diskusi, refleksi diri, dan pemaparan materi, siswa diajak memahami bahwa harapan tidak cukup hanya diimpikan, tapi juga perlu disertai usaha dan keyakinan. Optimisme pun dikenalkan sebagai kunci untuk tetap semangat meskipun menghadapi tantangan. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa siswa mulai lebih terbuka menyampaikan harapan pribadinya dan mampu menyusun langkah-langkah konkret untuk mencapainya. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberi dampak positif terhadap cara pandang siswa dalam merancang masa depan yang lebih terarah dan penuh semangat.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Harapan, Optimisme, Siswa SMP

Abstract

This psychoeducational activity was conducted at SMP Negeri 33 Bekasi with the aim of helping students understand the importance of hope and optimism during adolescence. The program was designed to encourage students to recognize their life goals and build a more positive outlook toward the future. Through interactive methods such as discussions, self-reflection, and material presentations, students were guided to see that hope requires not only dreams but also effort and belief. Optimism was introduced as a key to staying motivated even when facing challenges. The results of the activity showed that students became more open in expressing their personal hopes and were able to outline concrete steps to achieve them. Overall, this activity had a positive impact on how students view their future with more clarity and enthusiasm.

Keywords: Psychoeducation, Hope, Optimism, Junior High School Students

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No
234fdf.756Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis. v2I2.3027**Copyright : Author****Publish by : Liberosis**

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

ISSN 3026-7889



9 773026 788009

PENDAHULUAN

Masa sekolah menengah pertama (SMP) adalah fase yang penting dalam perkembangan remaja, mereka akan menghadapi tantangan biologis, sosial, dan akademik yang cukup menantang. tanpa dukungan psikologis yang mencukupi, tantangan-tantangan tersebut dapat

menjadi tekanan bagi remaja yang beresiko menyebabkan masalah mental pada remaja seperti kecemasan, rendahnya motivasi atau kepercayaan diri, atau kecenderungan untuk menyerah (Patton et al., 2016). Perkembangan harapan (hope), optimisme, dan resiliensi dapat membantu remaja menghadapi ketidakpastian dan tekanan. harapan yang diartikan sebagai pendorong untuk remaja untuk tetap berusaha meski terdapat rintangan, kemudian optimisme yang merupakan keyakinan dalam diri yang percaya bahwa masa depan akan membawa hasil yang bagus dapat memberikan pemikiran yang membantu siswa agar dapat berfikir bahwa tantangan yang ada dapat dilewati atau diatasi. Riset Nashori, 2011 menyatakan bahwa salah satu karakter orang muda Indonesia, termasuk remaja, yang berbeda dengan karakter orang yang sudah dewasa adalah harapan (hope) dan optimisme.

Snyder et al. (1991) mendefinisikan harapan sebagai kemampuan kognitif untuk menetapkan tujuan yang bermakna, mengembangkan strategi untuk mencapainya (pathways), dan mempertahankan motivasi (agency). harapan dapat membantu siswa untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidupnya. Siswa yang memiliki harapan pastinya akan lebih fokus dalam meraihnya mereka sudah memiliki cara atau rencana yang akan dilakukan untuk mendapatkan harapannya, siswa juga tidak akan terusik oleh hal kecil seperti pendapat atau pencapaian orang lain, kemudian siswa akan lebih termotivasi karena mereka tau apa yang ingin diraihinya serta mempertahankan motivasi yang dimilikinya.

Siswa yang sudah memiliki harapan, maka perlu juga aspek pendukung lain yang dapat saling berkaitan, yaitu optimisme. Menurut Erikson dalam (Mudrikah et al. 2024) keyakinan dan harapan positif yang dimiliki individu tentang masa depan dan memiliki kemampuan untuk merencanakan dan beradaptasi dengan tantangan hidup. Remaja yang memiliki sikap optimisme yang tinggi karena dimasa ini remaja memiliki keyakinan yang besar terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki dirinya. Optimisme juga menjadikan siswa memiliki tingkat kepercayaan dirinya tinggi, selain itu sikap optimis juga membantu siswa menjadi lebih termotivasi dalam menjalankan kesehariannya. Selain itu siswa yang memiliki sikap optimis tidak mempermasalahkan kegagalan yang dialami karena kegagalan dianggap sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan tidak bisa dikendalikan, sehingga mereka tidak terfokus dengan kegagalan yang dialami, melainkan akan mencari cara atau opsi lain untuk mencapai hal yang diinginkan. Optimisme juga membuat siswa bisa lebih percaya diri, melihat tantangan sebagai kesempatan, dan menjaga emosi tetap seimbang. Optimisme dan harapan adalah dua hal yang saling berkaitan dalam mencapai suatu tujuan, bila diibaratkan harapan merupakan kendaraan yang digunakan untuk sampai di tujuan sedangkan optimisme adalah bahan bakar untuk kendaraannya.

Saat menghadapi berbagai tantangan, masalah dan kesulitan, kemudian siswa mampu bangkit, bertahan, dan berkembang ditengah kesulitan, maka hal tersebut menunjukkan resiliensi Amelia dkk., 2014 dalam (Solikhah and Suminar 2022). Menurut Masten 2003 dalam (Utami,2020) menyatakan bahwa resiliensi adalah kecenderungan untuk dapat menghadapi stress dan kondisi sulit. Seringkali siswa ketika mengalami kegagalan atau tantangan, mereka merasa putus asa dan tidak mau mencoba lagi. ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat resiliensi yang rendah dan bisa juga disebabkan oleh faktor optimismenya yang masih rendah juga. Rutter 1979 dalam (Hal et al., 2024) berpendapat Pada tingkat individu, perilaku tangguh (resiliensi) muncul ketika individu, didorong oleh harapan atau optimisme, yakin bahwa mereka memiliki atau dapat mencapai tujuan hidup. Siswa yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu menghadapi stress atau tekanan yang dialami, jadi siswa tidak akan mengalami depresi atau putus asa ketika mengalami kegagalan atau tantangan. Selain itu, siswa juga dapat beradaptasi dengan tantangan yang sedang terjadi ini dapat membuat siswa bisa mencari solusi yang baik dalam mengatasi tantangan ini. Ketiga aspek ini saling berkaitan pada psikologis, masing masing memberikan dampak tersendiri. Pada masa remaja awal perkembangan ketiga aspek ini sering kali mengalami hambatan atau tantangan yang disebabkan oleh faktor

perubahan hormonal saat masa puber yang menyebabkan regulasi emosi yang tidak stabil dan pengaruh dari lingkungan pertemanan yang dapat berdampak negatif saat pembentukannya.

BAHAN & METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi ini diikuti oleh 8 orang siswa-siswi tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dari kelas 8. Program ini bertujuan untuk memperkenalkan dan menumbuhkan nilai-nilai harapan, sikap optimis, serta kemampuan resiliensi dalam menghadapi tantangan kehidupan yang khas pada masa remaja awal. Masa transisi menuju remaja sering kali disertai dengan tekanan akademik, perubahan emosional, serta dinamika sosial yang dapat memengaruhi cara berpikir dan regulasi emosi anak. Oleh karena itu, psikoedukasi ini dirancang sebagai intervensi awal guna memberikan pemahaman, serta membentuk pola pikir yang lebih adaptif dan positif.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest. Sebelum sesi dimulai, para siswa diberikan instrumen pretest yang berfungsi untuk mengukur tingkat pemahaman awal mereka mengenai konsep harapan, optimisme, dan resiliensi. Selanjutnya, kegiatan utama dilakukan dalam bentuk penyampaian materi psikoedukatif secara interaktif, yang mencakup penjelasan konsep-konsep dasar dari harapan (hope), optimisme (optimism), serta resiliensi (resilience) berdasarkan teori psikologi positif. Materi disampaikan melalui penuturan naratif, ilustrasi visual, dan contoh-contoh kasus sederhana yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa.

Setelah sesi pemaparan materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan ruang kepada siswa mengungkapkan pemahaman, perasaan, serta pengalaman pribadi mereka yang berhubungan dengan materi. Sesi ini juga berfungsi sebagai wadah refleksi dan validasi pemikiran. Di akhir kegiatan, siswa kembali mengisi posttest dengan instrumen yang sama untuk melihat sejauh mana perubahan pemahaman dan sikap setelah menerima psikoedukasi. Semua proses dilakukan dalam suasana yang kondusif, komunikatif, dan terbuka agar siswa merasa aman dan nyaman untuk berpartisipasi aktif.

Dengan pendekatan ini, diharapkan para siswa tidak hanya memahami secara kognitif tentang harapan, optimisme, dan resiliensi, tetapi juga mampu mulai menerapkannya dalam konteks nyata kehidupan mereka, sebagai bekal menghadapi tantangan masa remaja dan menuju masa depan yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada sesi pertama, Kegiatan diawali dengan sambutan dari kelompok kami dan penjelasan singkat tentang tujuan psikoedukasi ini.



Gambar 1. Penyampaian sambutan pembuka sebagai pengantar kegiatan psikoedukasi.

Pada sesi kedua, Masing-masing anggota kelompok memperkenalkan diri agar siswa merasa lebih akrab dan tidak canggung selama kegiatan.



Gambar 2. Momen perkenalan antara fasilitator dan peserta untuk membangun keakraban.

Pada sesi ketiga, Kami membagikan soal pre-test dan mulai menjelaskan materi seputar harapan, optimisme, serta contoh yang dekat dengan kehidupan siswa.



Gambar 3. Pembagian lembar pre-test sebelum materi utama disampaikan.

Pada sesi keempat, Siswa diajak menuliskan harapan mereka secara pribadi sebagai latihan refleksi, dilanjutkan dengan sharing singkat.



Gambar 4. Penyampaian materi psikoedukasi secara interaktif oleh tim fasilitator.

Pada sesi terakhir, Antusias siswa cukup tinggi saat sesi tanya jawab. Kami juga menyiapkan hadiah kecil untuk siswa yang aktif menjawab.



Gambar 5. Suasana aktif siswa saat sesi tanya jawab dan pemberian apresiasi.

Untuk memperjelas perubahan pemahaman siswa secara individual, berikut disajikan ringkasan hasil pretest dan posttest yang mencerminkan pemahaman mereka terhadap konsep harapan, optimisme, dan resiliensi selama kegiatan psikoedukasi.

(Tabel 1: Perbandingan Pemahaman Pretest-Posttest Siswa).

NAMA	PRETEST	POST TEST
Muhammad Zahrudin Al-Ghozali	1. Menurut saya harapan adalah suatu hal yang ingin kita capai di kemudian hari, dan optimisme adalah bagaimana cara kita agar selalu berharap dalam mencapai tujuan. 2. harapan yang saya miliki adalah ingin mendapatkan ptn dengan melalui jalur prestasi dan mendapatkan fakultas sesuai dengan kemampuan. 3. hubungannya adalah jika kita mengharapkan sesuatu maka kita harus berharap akan apa yang kita jadikan tujuan didepannya. 4. - 5. - 6. - 7. ketangguhan adalah bagaimana kita menghadapi sesuatu dengan Tangguh. 8. -	1. Harapan adalah keinginan untuk mencapai tujuan. Sedangkan tujuan.Optimisme merupakan paham atau keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan. 2. Harapannya adalah untuk lolos ptn dengan fakultas yang dituju melalui snbp. 3. hubungannya jika kita punya harapan maka harus optimis dalam mengapai harapan tersebut, ibaratnya optimis sebagai bahan bakar dan kendaraan kita untuk mengisi harapan yang kita ibaratkan sebagai arah tujuan kita. 4. Komponen dalam harapan berupa agency thingking yang merupakan tekad untuk mencapai tujuan, lalu pathways thingking adalah cara atau strategi untuk mencapai tujuan. 5. sebagai media untuk lebih percaya diri, mencegah dari depresi dan meningkatkan kinerja 6. Keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran. 7. Resiliensi merupakan Kemampuan individu untuk bangkit kembali dari tekanan atau kesulitan. Bukan hanya

		bertahan, tetapi juga tumbuh dari pengalaman negatif. 8. dengan membangun pola pikir positif dan mencari dukungan.
Muhammad Wildan Nugroho	1. Harapan: keyakinan tentang hal yang baik dan Optimisme: sikap mental yang baik. 2. Harapan saya bisa lebih baik dari yang kemarin 3. Ya, harapan dan optimisme merupakan kekuatan yang berhubungan satu sama lain bisa menjadi sebuah kekuatan, sumber motivasi. 4. Tujuan, jalan, motivasi 5. 1. Meningkatkan ketahanan mental. 2. Menjaga kesehatan mental. 3. Meningkatkan motivasi dan semangat hidup. 6. - 7. Kemampuan seseorang untuk bangkit dari kegagalan maupun yang lainnya 8. -	1. Harapan keinginan yang ingin dicapai, optimisme keyakinan yang baik. 2. Menggapai cita-cita yang ingin saya capai 3. Harapan bagaimana kendaraan dan optimisme bagaimana bahan bakar. Dengan menggabungkan kedua nya dalam diri kita, kita bisa yakin untuk bisa melangkah lebih jauh dan lebih maju menuju ke arah yang lebih baik 4. Agency thinking, pathways thinking 5. 1. Mencegah depresi. 2. Meningkatkan kepercayaan diri. 3. Meningkatkan kinerja. 6. Keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran 7. Kemampuan individu untuk kembali bangkit dari tekanan yang berat menurutnya 8. 1. Mencari dukungan sosial. 2. Menjaga Kesehatan. 3. Membangun pola pikir yang positif.
FAHRI KHAIRU HANIF	1. sikap positif untuk menjadi lebih baik di balik setiap situasi. 2. harapan saya bisa kuliah di top universitas dan menjadi investor muda dan juga membanggakan orang tua. 3. - 4. 1. tujuan 2. keyakinan diri 3. jalan alternatif untuk mencapai tujuan 5. 1. Motivasi 2. Meningkatkan ketahanan mental 3. Membuka kreativitas 6. kemampuan dan kecerdasan yang dikembangkan dari usaha, pembelajaran, ketekunan 7. kemampuan untuk beradaptasi dalam menghadapi tekanan 8. -	1. harapan adalah keinginan untuk mencapai tujuan. Optimis adalah keyakinan atas segala sesuatu yang baik 2. berkuliah di ugm 3. mendorong ketahanan mental 4. Agency thingking & patway thingking 5. percaya diri, mendorong harapan, mencegah depresi 6. pola pikir yang dapat di kembangkan melalui usaha dan pembelajaran 7. kemampuan untuk bangkit dari tekanan atau kesulitan 8. belajar dari pengalaman & tantangan
Sahrul Saputra	1. Harapan adalah keinginan atau ekspektasi seseorang terhadap sesuatu yang di inginkan. Nepotisme adalah praktik memberikan keuntungan, jabatan atau peluang	1. harapan adalah keinginan untuk mencapai tujuan, sedangkan Gottschalk mengatakan bahwa harapan merupakan tenaga positif yang mendorong seseorang untuk bekerja melalui keadaan yang sulit.

	kepada keluarga atau kerabat, terutama di dalam dunia kerja. - Harapan saya adalah dapat membangun sebuah bisnis atau usaha di dalam dunia F&B. - harapan adalah sebagai alasan terjadinya nepotisme - jalannya mencapai tujuan - memberikan semangat dan daya juang, meningkatkan kesehatan mental atau fisik, mendorong tindakan positif dan negatif.	- dapat membangun suatu usaha atau bisnis di dalam bidang F&B - Optimisme adalah bahan bakar, dan harapan adalah arah serta kendaraan yang kamu kendarai. Dengan keduanya, kamu bisa terus melaju, bahkan di jalan yang sulit. - AGENCY THINKING & PATHWAYS THINKING - mencegah depresi, mendorong harapan, meningkatkan kinerja - Keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran
	- Growth mindset adalah pola pikir atau keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang bisa berkembang melalui usaha, belajar dari kesalahan, latihan, dan ketekunan. - Growth mindset adalah pola pikir atau keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang bisa berkembang melalui usaha, belajar dari kesalahan, latihan, dan ketekunan. - sistem pertahanan mental dan emosional yang membantu seseorang bertahan dan bangkit saat menghadapi tekanan, kegagalan, atau perubahan. Berikut penjelasan langkah-langkah atau mekanisme kerjanya:	- kemampuan individu dalam beradaptasi dengan baik dalam kesulitan atau tantangan hidup -
Alhadi Chairul Azmi	- harapan merupakan sebuah hasrat/niat dari dalam diri untuk mencapai sesuatu tujuan. optimisme merupakan bentuk pikiran yang selalu berfikir baik dalam melakukan sebuah kegiatan. - harapan saya adalah membahagiakan orang tua serta membantu keluarga saya agak jadi lebih baik dan menjadi diri yang lebih baik - harapan merupakan keinginan mencapai tujuan dan dibantu dengan pikiran yang jernih dan baik - hasrat dan tujuan -membuat lebih semangat -membuat kita tidak mudah menyerah dan -membuat kita akan mudah mencapai harapan kita	- harapan merupakan hasrat dari dalam diri untuk mencapai tujuan. - harapan saya membanggakan orang tua dan menjadi pribadi yang lebih baik - harapan merupakan sebuah kendaraan untuk mencapai tujuan optimisme merupakan bahan bakar untuk mencapai tujuan - tekad dan strategi - menjadi lebih percaya diri, membuat kita jadi lebih semangat dalam menjalani suatu kegiatan, serta tidak mudah menyerah - pikiran manusia/diri sendiri yang percaya bahwa dirinya bisa berkembang melalui kegagalan dan pembelajaran - sifat manusia yang dapat bertahan dalam kesulitan serta keluar dari kesulitan tersebut - resiliensi merupakan sifat yang dapat membangkitkan diri dari keterpurukan

	6. - 7. sifat manusia yang tidak mudah menyerah dan penuh semangat dalam menjalani kegiatan 8. dengan menggunakan pikiran optimis dalam mencapai tujuan	
FAQIH AMIRUDIN	1. Harapan = Sebuah tujuan yang saya ingin raih, untuk mendapatkannya harus dilakukan dengan sungguh ² , jangan malas malasan, dan harus optimis, Untuk optimis sendiri adalah cara pandang kita dari sebuah harapan yang kita ingin raih, yaitu selalu berfikir positif bahwa yang akan kita tuju akan benar benar kita dapatkan, dan harus dilakukan dengan konsisten 2. Harapan saya agar bisa menjadi orang sukses, bisa membanggakan kedua orang tua, dan bisa menjadi pengusaha yang berhasil 3. Iya, harapan jika tidak dilakukan dengan optimis, tidak akan bisa dicapai, karna jika tidak optimis, harapan saya hanya akan menggantung, karna tidak percaya kalau harapan itu akan bisa diraih. 4. Menurut saya, harapan memiliki komponen yaitu : target/tujuan, cara berfikir kita, dan cara kita untuk mencapai target tersebut, dilakukan dengan apa 5. Agar kita memiliki cara pandang yang baik dari sebuah harapan kita, agar membangun semangat yang ada di dalam diri kita, dan agar kita siap untuk menghadapi segala Masalah yang akan kita hadapi kedepannya 6. Cara pikir positif dari setiap hal hal yang saya jalani setiap hari nya, sampai mencapai target yang saya inginkan 7. Tidak pernah merasa menyerah, selalu berusaha bangkit dari sebuah kegagalan, dan menjadi kuat dari segala hal yang kita lakukan 8. -	1. Harapan = tujuan/goal dari yang akan kita lakukan Optimisme = keyakinan dan pola pikir positif untuk mencapai sebuah harapan 2. Sudah, mendapat nilai yang bagus, naik kelas, memiliki usaha yang berhasil atau mendapatkan pekerjaan yang baik, mau daki gunung 3. Tau, hubungan nya sangat penting, karna harapan tidak akan bisa diraih jika kita tidak memiliki optimis, ibarat motor jika tidak ada bahan bakar, maka tidak akan bisa sampai ke tujuan 4. Goal, Growth mindset dan yg pathway thinking 5. Selalu percaya bahwa kita bisa melakukan nya , mengatasi stres, meningkatkan kinerja 6. pola pikir yang percaya bahwa kecerdasan dan kemampuan bisa dikembangkan melalui upaya, latihan, dan pembelajaran terus-menerus. 7. Bangkit kembali dari kegagalan dan tidak pernah menyerah 8. mengelola emosi, memecahkan masalah, berpikir positif, memiliki kepercayaan diri
AKBAR	1. Harapan adalah sebuah tujuan dan optimisme adalah sikap percaya diri 2. Harapan saya yang penting pada sehat	1. Harapan ialah tujuan optimisme sikap positif 2. - 3. Optimisme akan mempermudah harapan

	3. Tidak 4. Konsisten 5. -membangun kepercayaan diri -membuat keputusan dengan tepat -memperkuat tujuan 6. baru denger 7. kuat 8. sikap positif	4. Tindakan 5. berfikir menjadi jernih - memberi dorongan untuk mencapai tujuan 6. - 7. - 8. -
Nazwa Dwi Pratiwi	1. harapan adalah suatu hal/tujuan yang diinginkan/dicapai seseorang dimasa yang akan datang ataupun diwaktu sekarang. Sedangkan Optimis adalah suatu keyakinan/usaha seseorang untuk mencapai harapan yang diinginkan. 2. masuk eligible 3. tanpa optimis harapan yang kita inginkan tidak akan pernah tercapai. Jadi jika ingin mencapai harapan yg diinginkan, kita harus beroptimis/yakin pada satu titik yg ingin dicapai. 4. tujuan dari sebuah harapan, keyakinan(optimis), dan juga ketangguhan. 5. memotivasi suatu kegiatan yg akan dilakukan, mendorong untuk berinovasi, mengurangi stress(memikirkan harapan" yang indah dimasa depan) 6. keyakinan yang dimiliki seseorang untuk melewati segalanya dengan waktu yang berjalan, dan percaya bahwa ia bisa melewati itu semua. 7. kemampuan seseorang untuk bertahan dan kuat menjalani segala hal 8. beradaptasi pada setiap perubahan yang ada, selalu bertahan walau sedang dimasa sulit, dan yakin bahwa akan ada hari esok yang mungkin akan lebih baik dari hari sebelumnya.	1. sebuah ekspektasi atau keinginan seseorang dimasa kini ataupun masa yg akan datang 2. menjadi penata anestesiologi 3. bagaikan bahan bakar dengan kendaraan. dengan beroptimis, kita akan dengan mudah mencapai tujuan yang diinginkan, walaupun banyak kendala/tantangan yang akan dihadapi. 4. tujuan, pathways thinking dan juga agency thinking 5. sebagai pendorong untuk berinovasi, mengurangi stress, dan juga memotivasi untuk mencapai suatu tujuan 6. keyakinan seseorang, bahwa kemampuan,kecerdasan akan bertambah seiring berjalannya waktu, asal ia mau belajar dan ingin selalu mengetahui segala hal. 7. Kemampuan untuk selalu dapat bangkit dari sebuah keterpurukan, kuat, dan juga bertahan dari segala banyaknya cobaan yang akan dihadapi 8. tidak mudah menyerah, meminta dukungan kepada lingkungan sekitar, selalu berfikir positif

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam pemahaman konsep harapan dan optimisme, baik dari segi definisi, makna personal, maupun strategi untuk mencapainya. Meskipun pemahaman tentang resiliensi masih terbatas, kegiatan ini menunjukkan potensi positif dalam membentuk pola pikir adaptif dan reflektif pada siswa.

Psikoedukasi ini dilaksanakan bersama delapan siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Bekasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan konsep harapan dan optimisme sebagai bagian dari bekal psikologis siswa dalam menghadapi masa remaja. Mengingat pada tahap ini siswa sering dihadapkan pada tuntutan sekolah, tekanan dari lingkungan sosial,

maupun tantangan emosional, kegiatan ini diharapkan dapat membangkitkan semangat mereka serta mendorong pola pikir yang lebih positif terhadap masa depan.

Hasil dari kegiatan psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep harapan dan optimisme. Saat pretest, sebagian besar siswa memberikan pengertian yang masih umum, misalnya menyebut harapan sebagai “keinginan” dan optimisme sebagai “berpikir positif”. Setelah mengikuti kegiatan, jawaban siswa menjadi lebih beragam dan lebih menunjukkan kedalaman berpikir. Beberapa siswa mulai menyebut harapan sebagai sesuatu yang harus disertai usaha dan strategi. Bahkan ada yang membuat analogi bahwa harapan adalah kendaraan dan optimisme adalah bahan bakarnya. Ini menunjukkan bahwa mereka mulai memahami hubungan fungsional antara keduanya, tidak hanya dari sisi definisi. Pemahaman ini selaras dengan teori Snyder et al. (1991), yang menyebutkan bahwa harapan terdiri dari agency thinking (kemauan) dan pathways thinking (cara atau strategi). Siswa tidak hanya menyebut tujuan yang ingin dicapai, tapi juga menyadari perlunya rencana dan tekad untuk mencapainya. Hal ini menjadi salah satu indikator bahwa materi yang disampaikan berhasil ditangkap secara substantif, bukan sekadar dihafal.

Perubahan yang sama juga terlihat dalam pemahaman mereka terhadap optimisme. Jika pada awalnya siswa hanya menyebut bahwa optimisme itu “berpikir positif”, maka setelah kegiatan banyak dari mereka menyebut bahwa optimisme membantu menjaga semangat, mendorong kepercayaan diri, dan membuat mereka tidak mudah putus asa. Ini sesuai dengan pemikiran Erikson (dalam Mudrikah et al., 2024) bahwa optimisme melibatkan keyakinan terhadap masa depan serta kesiapan untuk menghadapi tantangan. Beberapa siswa juga mulai melihat bahwa optimisme bukan berarti mengabaikan masalah, tapi memandang bahwa masalah bisa diselesaikan dan masa depan tetap punya peluang baik. Ada pula yang menghubungkan sikap optimis dengan kemampuan untuk terus melangkah meski belum melihat hasil secara langsung. Perubahan cara berpikir ini memperlihatkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya menjaga pola pikir yang sehat dalam proses pencapaian tujuan mereka.

Selain dua konsep utama tadi, beberapa siswa juga menunjukkan pemahaman terhadap pola pikir berkembang atau growth mindset. Meskipun tidak dibahas secara mendalam dalam setiap jawaban, banyak siswa yang mulai menyebut pentingnya usaha, belajar dari kesalahan, dan tidak takut gagal. Mereka mulai menyadari bahwa kemampuan bukan sesuatu yang tetap, melainkan bisa ditingkatkan seiring waktu. Hal ini menjadi penunjang penting dalam proses membangun harapan yang realistis dan tidak mudah goyah. Dengan menyadari bahwa hasil tidak ditentukan semata oleh bakat, tetapi oleh ketekunan dan proses belajar, siswa jadi lebih terbuka terhadap tantangan. Growth mindset ini juga memperkuat pemahaman mereka tentang pentingnya bertahan dalam proses mencapai tujuan, meskipun tidak langsung berhasil.

Meskipun topik resiliensi juga diperkenalkan dalam kegiatan ini, pemahaman siswa terhadap konsep tersebut tidak sekuat dua konsep utama. Beberapa siswa menyebut bahwa penting untuk tetap bangkit saat gagal atau tidak mudah menyerah, namun tidak banyak yang menguraikan lebih jauh. Hal ini wajar, mengingat fokus kegiatan lebih diarahkan pada harapan dan optimisme. Resiliensi lebih banyak muncul sebagai efek dari keduanya, bukan sebagai materi utama yang ditanamkan. Namun demikian, dari narasi siswa, terlihat bahwa saat harapan dan optimisme mulai tertanam, sikap tangguh dalam menghadapi tantangan juga ikut tumbuh. Dalam konteks ini, resiliensi lebih tampak sebagai hasil alami dari siswa yang sudah memiliki tujuan yang jelas dan pola pikir yang positif terhadap prosesnya.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini memberikan pengaruh positif terhadap cara siswa memaknai harapan dan optimisme. Mereka tidak hanya memahami konsepnya secara teoritis, tapi juga mulai mengaitkannya dengan kehidupan mereka sendiri. Beberapa siswa menyebut harapan-harapan yang spesifik seperti ingin kuliah di kampus impian, membanggakan orang tua, atau memiliki usaha sendiri. Mereka juga menyebutkan strategi atau langkah yang ingin dilakukan untuk mencapainya, seperti rajin belajar, lebih percaya diri, dan menghindari

pikiran negatif. Ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong refleksi personal. Dengan adanya pemahaman ini, siswa menjadi lebih siap secara mental dan emosional untuk menghadapi proses pencapaian tujuan dalam kehidupan nyata. Harapan dan optimisme yang dibentuk dalam kegiatan ini bisa menjadi modal penting bagi siswa untuk melangkah lebih jauh ke arah masa depan yang lebih terarah dan positif.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di SMP Negeri 33 Bekasi berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep harapan dan optimisme. Siswa tidak hanya memahami maknanya secara teoritis, tetapi juga mulai mengaitkannya dengan tujuan pribadi serta strategi untuk mencapainya. Melalui pendekatan yang interaktif dan reflektif, siswa menunjukkan perubahan dalam cara berpikir, khususnya dalam melihat masa depan secara lebih positif dan terarah. Kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membentuk pola pikir siswa, serta mendorong mereka untuk mengenali potensi diri dan membangun semangat dalam meraih harapan yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Syifa Mudrikah, Nandang Budiman, & Cece Rakhmat. (2024). Optimisme Mahasiswa Pascasarjana Pada Fase Quarter Life Crisis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 588-601. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5620>
- Solikhah, N., & Suminar, D. R. (2022). Harapan (Hope) dan Resiliensi Akademik Siswa SMA/SMK di Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental(BRPKM)*, 2(1), 720-728. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36192>
- Hal, V. N. J., Syahrial, M., & Syukur, Y. (2024). *Membangkitkan Harapan dan Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP*. 2(2), 325-331.
- Mardhatika, A., Rozi, F., & Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. (2022). PENGARUH PENERIMAAN DIRI TERHADAP OPTIMISME MAHASISWA TINGKAT AKHIR. In *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris: Vol. Vol. 8* (Issue No. 1, pp. 12-19).
- Naafiah, N. & Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda. (2020). Pengaruh motivasi dan optimisme terhadap kedisiplinan mahasiswa penghafal Al-Qur'an. In *Psikoborneo: Vol. Vol 8* (Issue No 1).
- Optimism in Students: Students Psychological well-being. (2024). In *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* (Vol. 6, pp. 171-173).
- Simarmata, D. J. P. K. H. & N. (2023, April 3). *Harapan sebagai kekuatan psikologis remaja dalam surviving the adversity*. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1256-harapan-sebagai-kekuatan-psikologis-remaja-dalam-surviving-the-adversity>
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>