

PSIKOEDUKASI: "TUNAS HARAPAN: MENANAM MIMPI, MERAH BINTANG"

Aisyah Shinta Balkhis¹, Annisa Rahmawati², Syfa Salsa Azahra³, Elsa Utomo⁴, Yomima Vienna Yuliana⁵

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

202310515090@mhs.ubharajaya.ac.id , 202310515069@mhs.ubharajaya.ac.id ,

202310515065@mhs.ubharajaya.ac.id ,

202310515243@mhs.ubharajaya.ac.id , Yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

This psychoeducational program aims to raise individuals' awareness of the importance of hope in achieving their future goals. Participants will be invited to understand the gradual steps to achieve hope, as well as why each individual must have hope. For children and adolescents at Almaa`uun Bina Insan Foundation, they are expected to recognize and understand what they should and really want, and how crucial hope is for their future. This activity includes socialization and education on positive psychology, which emphasizes the individual's hope for their dreams today, tomorrow and in the future. Each child is expected to have different hopes and dreams. The method applied in this program is a direct approach, where psychoeducation is carried out through in-depth socialization about reasoning power and understanding expectations. This is very important, considering that not all children at Almaa`uun Bina Insan Foundation are aware of their own hopes and how to maintain and care for them.

Keywords: Hope, Goals

Abstrak

Program psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran setiap individu mengenai pentingnya harapan dalam mencapai tujuan masa depan mereka. Peserta akan diajak memahami langkah-langkah bertahap untuk meraih harapan tersebut, serta mengapa setiap individu harus memiliki harapan. Bagi anak-anak dan para remaja di Yayasan Almaa`uun Bina Insan, mereka diharapkan dapat mengenali dan memahami apa yang seharusnya dan benar-benar mereka inginkan, serta betapa krusialnya harapan bagi masa depan mereka. Kegiatan ini mencakup sosialisasi dan edukasi mengenai psikologi positif, yang menekankan pada harapan individu terhadap impian mereka dihari ini, esok hari maupun dikemudian hari. Setiap anak diharapkan memiliki harapan dan impian yang berbeda. Metode yang diterapkan dalam program ini adalah pendekatan langsung, di mana psikoedukasi dilakukan melalui sosialisasi yang mendalam tentang daya nalar dan pemahaman harapan. Ini sangat penting, mengingat tidak semua anak di Yayasan Almaa`uun Bina Insan menyadari harapan mereka sendiri dan cara untuk mempertahankannya juga merawatnya.

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

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

Kata Kunci: Harapan, Tujuan	
-----------------------------	--

1. Pendahuluan

Anak-anak memiliki aspirasi tentang apa yang dapat mereka lakukan untuk masa depan mereka. Setiap anak memiliki hak untuk memutuskan apa yang ingin mereka lakukan dalam hidup, dan orang tua, guru dan masyarakat memiliki tanggung jawab untuk membimbing anak-anak baik dalam pembelajaran formal maupun informal. Keinginan ini dimulai dari motivasi sang anak; membimbing anak merupakan salah satu bentuk tanggung jawab sebagai orang tua. Tentunya untuk mencapai tujuan tersebut, kita perlu menyesuaikan dengan kebutuhan anak dan memberikan ruang bagi anak untuk mengembangkan potensinya. Sehingga dapat melacak arah minat anak-anak dan minat anak bisa dikejar. Salah satunya yaitu harapan, harapan Menurut Snyder dan Lopez (2002) harapan merupakan kondisi mental yang baik berupa interaksi antara merencanakan suatu cara untuk mencapai tujuan dan keyakinan diri untuk mencapai tujuan tersebut. Individu yang mempunyai harapan tinggi akan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menemukan jalan untuk mencapai suatu tujuan dan belajar dari tantangan yang telah dihadapi. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki harapan, maka individu tersebut tidak dapat belajar dari kegagalan untuk memperbaiki kesalahan. Konsep harapan memiliki tiga komponen yaitu: (1) Goals thinking adalah kesadaran terhadap tujuan sebagai Langkah awal; (2) Pathway adalah perencanaan untuk mencapai tujuan; (3) Agency adalah motivasi yang mendorong seseorang untuk memulai usaha. Melalui harapan, anak-anak dapat menggapai mimpi mereka. Harapan bukan sekadar angan-angan, tetapi kekuatan batin yang mendorong seseorang untuk terus melangkah, meskipun dalam keterbatasan. Dalam konteks anak-anak yatim piatu dan dhuafa, harapan menjadi cahaya yang menuntun mereka untuk tetap percaya bahwa masa depan yang lebih baik bisa diraih. Seperti tunas kecil yang tumbuh menjadi pohon besar, harapan memberi arah, semangat, dan keyakinan bahwa setiap mimpi layak diperjuangkan. Penelitian dari Jurnal Psikogenesis (2023) menunjukkan bahwa harapan memiliki kontribusi paling besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, bahkan lebih tinggi dari optimisme dan rasa syukur. Ini membuktikan bahwa ketika anak-anak memiliki harapan yang kuat, mereka akan lebih mampu menghadapi tantangan, belajar dari kesalahan, dan terus berusaha untuk meraih cita-cita mereka. Anak panti asuhan merupakan anak yang berasal dari keluarga kurang mampu, yatim, piatu, atau yatim piatu yang masih kecil dan belum dewasa, sementara ia masih belum mampu mewujudkan kemaslahatan yang akan menjadi masa depannya. Anak panti asuhan diharapkan memiliki sikap positif dari dalam dirinya untuk mampu bertahan dengan tetap memiliki harapan harapan yang baik akan masa depan, meskipun dengan kondisi yang dihadapinya. Kesulitan yang dihadapi anak panti asuhan sangat beragam, baik dari segi akademik, ekonomi, keluarga maupun sikap dan tingkah laku mereka dalam menyikapi kendala-kendala kehidupan. Sikap pesimis menjadi prioritas paling utama yang harus segera diselesaikan oleh anak panti asuhan, salah satunya adalah ketika anak panti asuhan tidak bersemangat dalam menjalani kehidupan, baik saat ini maupun masa depan mereka dalam hal karir. Mereka takut bersaing dengan kondisi yang mereka alami saat ini. Kegagalan yang dialami anak panti asuhan disebabkan oleh sikap pesimis terhadap dirinya sendiri, yaitu menganggap dirinya tidak berarti dan tidak mampu mencapai harapan yang diinginkannya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian anak-anak panti asuhan belum sepenuhnya menyadari pentingnya memiliki harapan dan keyakinan terhadap masa depan mereka. Jika kondisi ini dibiarkan, dapat berdampak kurang baik terhadap perkembangan diri anak. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk meningkatkan harapan anak-anak panti asuhan melalui psikoedukasi yang diberikan secara langsung, agar mereka mampu mengenali potensi diri, membangun semangat, dan memiliki pandangan positif terhadap masa depan.

2. Metodologi

Studi ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research), yaitu dengan literatur-literatur yang berkaitan dengan topik penelitian yang diangkat. Selain itu, metode yang diterapkan dalam program ini adalah pendekatan langsung, di mana psikoedukasi dilakukan melalui sosialisasi yang mendalam tentang daya nalar dan pemahaman harapan. Subyek penelitian adalah anak dan remaja yang ada di Yayasan Almaa`uun Bina Insan.

3. Hasil dan Pembahasan

Pentingnya harapan sangat penting di kalangan remaja yang dikenal rentan terhadap depresi, pesimisme, dan ketidakberdayaan yang dipelajari. Namun harapan merupakan konstruksi yang sulit untuk dijabarkan sampai Synder (Snyder, 1994, 2002) mengajukan teori harapan. Teori harapan mengkonseptualisasikan harapan sebagai pikiran positif mengenai ekspektasi dan kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan penting. Harapan melibatkan ekspektasi positif bahwa tujuan seseorang dapat dicapai tetapi harapan melibatkan kognisi tentang kemauan dan komitmen seseorang untuk mencapai tujuan serta cara dan strategi untuk mencapainya. Lebih dari sekadar "berpikir positif", harapan menekankan pilihan dan kapasitas seseorang untuk berusaha menuju pencapaian tujuan. Pendekatan kognitif terhadap studi harapan ini telah menjadi paradigma utama untuk mempelajari psikologi harapan dalam 20 tahun terakhir dan merupakan kerangka teoritis yang paling sering digunakan dalam berbagai studi tentang psikologi harapan. Teori harapan memiliki dua komponen yang dapat dipisahkan tetapi saling terkait. Hal itu tampak dalam definisi harapan yaitu satu set kognitif yang didasarkan pada agensi (penentuan yang diarahkan pada tujuan) dan jalur (perencanaan untuk memenuhi tujuan) (Snyder et al., 1991). Teori harapan mendefinisikan kognisi yang terkait dengan tujuan (yaitu agensi dan jalur) dalam kerangka penilaian diri individu terhadap kapasitas dan strategi pribadi untuk mencapai tujuan yang penting dalam hidup (Kintanar & Bernardo, 2013).

Harapan dapat membantu remaja dan anak-anak dalam berpikir positif terkait hasil positif yang juga nantinya akan dapat dicapai melalui jalan atau strategi yang bisa ia temukan dan lakukan (Gallagher & Lopez, 2018). Dengan adanya harapan di dalam dirinya, ia dapat bergerak untuk mencari jalan mencapai tujuannya meskipun situasi dan kondisi menghimpit dan membatasi dirinya (Frankl, 1992). Harapan juga membantu remaja dan anak-anak untuk mampu memperoleh energi di dalam dirinya serta bergerak mencari dan menjalani jalan atau strategi untuk mencapai tujuannya di masa depan, meskipun dalam mencapai tujuan tersebut terdapat masalah dan kesulitan yang harus dihadapi atau kemungkinan untuk mencapai tujuan tersebut adalah kecil dan tidak pasti (Hedo & Simarmata, 2023).

Secara definitif, hope adalah suatu sumber daya psikologis yang positif, yaitu bagaimana individu memandang masa depan, mengenai pengharapan tentang hasil terbaik di masa depannya dan memiliki rasa percaya diri terhadap seluruh hasil dari tujuannya (Seligman, 2008). Hope dapat membuat individu mencapai tujuannya karena memiliki pandangan yang positif bahwa sesuatu yang diinginkan akan terjadi (Othman et al., 2018) (Aquarisnawati & Patrika, 2024).

Hope menurut Snyder (1994) adalah proses mental ketika individu memiliki keinginan kuat (willpower) dan disertai dengan rencana atau pemetaan (waypower) untuk mencapai tujuannya. Idealnya, orang yang memiliki keinginan untuk mencapai suatu hal memiliki cara dan rencana untuk merealisasikan keinginannya. Namun, ternyata sebagian orang tidak seperti

itu. Oleh karena itu, hope tidak hanya sekadar berkeinginan kuat (willpower/agency thought), tetapi juga disertai perencanaan dan pemetaan (waypower/pathways thought) yang dirumuskan Snyder sebagai “Hope = Mental Willpower/Agency + Mental Waypower/Pathways”. Dengan adanya hope, perilaku individu menjadi lebih terarah untuk dapat merealisasikan pencapaian tujuannya. Berbicara tentang hope, hope secara empiris dapat diukur menggunakan beberapa skala, di antaranya adalah The Adult Hope Trait Scale (Snyder et al., 1991), The State Hope Scale (Snyder et al., 1996), dan The Children’s Hope Scale (Snyder et al., 1997). The Adult Hope Trait Scale terdiri dari empat item untuk setiap dimensi; pathways, agency, dan distracter (Snyder, 2002). Kemudian, The State Hope Scale terdiri dari tiga item untuk tiap dimensi; pathways dan agency untuk mengukur hope pada “kondisi saat ini” atau waktu tertentu (Edward et al., 2007). Adapun The Children’s Hope Scale terdiri dari tiga item untuk tiap dimensi; pathways dan agency untuk anak usia 8–16 tahun (Snyder et al., 1997) (Ein, 2021).

Dalam pelaksanaan program psikoedukasi “Tunas Harapan: Menanam Mimpi, Meraih Bintang” yang ditujukan kepada anak-anak dan remaja di Yayasan Almaa’uun Bina Insan, kegiatan dirancang secara runtut dan bermakna agar peserta dapat mengenali, membangun, serta merawat harapan mereka terhadap masa depan. Program ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran bahwa harapan merupakan fondasi penting dalam pencapaian tujuan hidup.

Bagian awal kegiatan berfokus pada pengenalan makna harapan melalui aktivitas “Apa Itu Harapan? Mengenai Tunas di Hatiku”. Dalam sesi ini, anak-anak diminta untuk memikirkan satu harapan atau impian kecil yang sangat mereka inginkan. Untuk mempermudah pemahaman, fasilitator menyampaikan analogi tentang tunas pohon yang tumbuh menjadi besar jika dirawat dengan baik seperti disiram, diberi pupuk, dan disinari matahari. Diskusi ringan dilakukan dengan pertanyaan reflektif, seperti “Apa harapanmu hari ini?”. Respons yang diberikan menunjukkan bahwa peserta mulai mengenali harapan mereka secara lebih jelas, seperti ingin menjadi tentara, ustadzah, dan profesi lainnya. Mereka juga belajar pentingnya menjaga dan merawat harapan agar tidak padam.

Selanjutnya, anak-anak dan remaja diajak mengekspresikan harapan mereka secara visual dan tertulis dalam kegiatan “Menanam Benih Harapan: Membuat Pohon Harapan Kita”. Dalam sesi ini, peserta menempelkan kertas berisi impian dan harapan mereka pada sebuah papan berbentuk pohon. Aktivitas ini tidak hanya bersifat kreatif, tetapi juga membantu mereka memahami isi hati mereka dengan lebih mendalam. Dengan melihat harapan mereka tergambar secara konkret, mereka mampu mengenali lebih jelas apa yang benar-benar mereka inginkan di masa depan dan merasa lebih terhubung secara emosional terhadap impian tersebut.

Di bagian akhir kegiatan, anak-anak diajak untuk mendalami bagaimana menjaga harapan melalui aktivitas “Menjaga Tunas Harapan: Kekuatan Diriku”. Diskusi berfokus pada pentingnya memelihara harapan yang telah mereka bentuk sebelumnya. Peserta diajak berpikir dan menjelaskan langkah-langkah sederhana namun bermakna untuk merawat harapan mereka sendiri, seperti tetap belajar meski mengalami kesulitan, berpikir positif, serta memiliki semangat juang untuk masa depan. Dari sesi ini, anak-anak dan remaja mulai memahami bahwa harapan bukan sekadar keinginan, melainkan sesuatu yang harus dijaga, diperjuangkan, dan disertai dengan usaha nyata.

Keseluruhan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif yang melibatkan aspek emosional dan reflektif mampu menumbuhkan kesadaran mendalam pada anak-anak panti asuhan. Mereka menjadi lebih terbuka dalam menyatakan impian, lebih memahami nilai dari harapan, serta menyadari bahwa harapan dapat menjadi sumber kekuatan untuk menjalani kehidupan. Program ini memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat pandangan positif dan optimisme peserta terhadap masa depan mereka, walaupun mereka hidup dalam keterbatasan.

Tabel

Tabel 1.1 Hasil

Materi Inti	Kegiatan	Hasil
Apa Itu Harapan? Mengenal Tunas di Hatiku	Meminta setiap anak memikirkan satu harapan atau impian kecil yang paling ingin mereka capai. Menceritakan analogi tentang tunas pohon yang awalnya kecil tetapi bisa tumbuh besar jika dirawat (seperti disiram, diberi pupuk, dan diberi sinar matahari). Diskusi ringan tentang "Apa harapanmu hari ini?".	Anak-anak dan remaja yang ada di Yayasan Almaa`uun Bina Insan tidak hanya memahami, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam diskusi. Mereka yang awalnya merasa putus asa untuk menemukan kembali harapan akan masa depan, seperti bercita-cita menjadi tentara, ustadzah, dan profesi lainnya. Selain itu, mereka juga akan diajarkan cara merawat dan menjaga harapan-harapan tersebut agar tetap tumbuh.
Menanam Benih Harapan Membuat Pohon Harapan Kita!	Anak-anak dan remaja akan diminta untuk menempelkan kertas harapan mereka di "Pohon Harapan" yang sudah disiapkan. Pada pohon ini, mereka akan menempelkan kertas impian yang berisi gambaran atau tulisan tentang harapan dan cita-cita mereka. Aktivitas kreatif ini dirancang untuk mendorong emosi positif dan membantu mereka mengekspresikan impian secara visual dan tertulis.	Anak-anak dan remaja akan belajar memahami harapan-harapan mereka dengan lebih mendalam, sehingga mereka dapat mengenali dengan jelas apa yang mereka inginkan di masa depan.

Psikoedukasi pada anak dan remaja yang ada di Yayasan Almaa`uun Bina Insan. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran setiap individu mengenai pentingnya harapan dalam mencapai tujuan masa depan mereka. Peserta akan diajak memahami langkah-langkah

Menjaga Tunas Harapan: Kekuatan Diriku

Anak-anak dan remaja akan diajak untuk memahami cara merawat Pohon Harapan yang telah mereka buat. Diskusi ini akan berfokus pada pentingnya memelihara harapan yang sudah mereka bayangkan, serta maksud dan tujuan di balik perawatan pohon tersebut. Lalu mereka juga akan diberikan tantangan untuk menjelaskan setiap langkah dalam merawat harapan mereka sendiri.

Melalui diskusi ini, anak-anak dan remaja akan memahami pentingnya merawat harapan yang mereka miliki dan mengapa harapan itu perlu untuk dimiliki. Mereka juga akan mengerti setiap langkah dalam menjaga dan memelihara harapan mereka.

bertahap untuk meraih harapan tersebut, serta mengapa setiap individu harus memiliki harapan.

Melalui proses ini, mereka diharapkan dapat mengenali dan memahami apa yang seharusnya dan benar-benar mereka inginkan, serta betapa krusialnya harapan bagi masa depan mereka

4. Simpulan

Setelah melakukan serangkaian kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan selama periode program di Yayasan Almaa'uun Bina Insan, kami mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dapat menyimpulkan bahwa kegiatan yang bertujuan untuk menumbuhkan dan memperkuat harapan anak-anak dan remaja telah berjalan dengan baik dan mendapatkan respons yang positif dari peserta. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan dan hasil observasi di lapangan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Program psikoedukasi "Tunas Harapan: Menanam Mimpi, Meraih Bintang" berhasil meningkatkan kesadaran anak-anak dan remaja mengenai pentingnya memiliki harapan untuk masa depan mereka.
2. Anak-anak Yayasan Almaa'uun Bina Insan mampu mengenali dan mengungkapkan harapan serta impian mereka melalui kegiatan reflektif dan kreatif seperti diskusi, analogi pohon harapan, dan aktivitas visual menempelkan cita-cita.
3. Anak-anak menjadi lebih terbuka, percaya diri, dan memahami langkah-langkah konkret dalam merawat serta menjaga harapan agar tetap tumbuh.
4. Program ini mengintegrasikan teori harapan secara efektif, sehingga membantu peserta memahami bahwa harapan adalah kekuatan psikologis yang dapat membentuk pola pikir dan motivasi menuju masa depan yang lebih baik.

5. SARAN

1. Perlu diadakan pelatihan tambahan untuk para relawan atau fasilitator, supaya mereka lebih memahami cara memberikan psikoedukasi yang tepat sesuai dengan kondisi anak-anak di panti.

2. Anak-anak Yayasan Almaa`uun Bina Insan perlu terus didampingi setelah program selesai, agar mereka tetap semangat dan terus berusaha meraih impian mereka.
3. Perlu adanya pelatihan lanjutan untuk relawan atau fasilitator, agar pendekatan psikoedukasi yang digunakan benar-benar berdampak baik dan selaras dengan kondisi emosional serta sosial masyarakat Yayasan Almaa`uun Bina Insan.

Daftar Referensi

- 2330_Rancangan+Pelatihan+“Hero+My+Self”+Untuk+Meningkatkan+Optimisme+Bagi+Anak+Yang+Tinggal+Di+Panti+Asuhan. (n.d.).
- Rokhman, M. K., Sucipto, S., & Masturi, M. (2020). Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i1.4310>
- Salsabila, A. R., Asyanti, S., & Kunci, K. (n.d.). Jurnal Psikogenesis Volume. In Edisi Desember (Vol. 11, Issue 2).
- Aquarishawati, P., & Patrika, F. J. (2024). Hope, Self Regulated Learning, dengan Problem Focus Coping Mahasiswa Tingkat Akhir. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(2), 255-268. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i2.27862>
- Ein, I. H. (2021). HOPE DAN AL-RAJA' DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN TASAWUF. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 8(1), 39-49.
- Hedo, D. J. P. K., & Simarmata, N. (2023). Harapan Sebagai Kekuatan Psikologis Remaja Dalam Surviving The Adversity. 9(7). <https://www.researchgate.net/publication/370843800>