

MENUMBUHKAN HARAPAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI AKTIVITAS POHON HARAPAN

Ade Anugrah Riyanto¹, Ardelia Zahra Salshabila², Vika Nur Awalia³, Vira Khoirunnisa⁴,
Yomimma Vienna Yuliana⁵

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

202310515170@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515135@mhs.ubharajaya.ac.id,

202310515154@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515241@mhs.ubharajaya.ac.id,

Yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to determine how the Tree of Hope activity can foster hope in elementary school students. Using a participatory approach, researchers asked students to write their hopes and dreams on paper leaves and then stick them on a tree-shaped board in the classroom. This activity was carried out for 30-45 minutes. Children seemed more enthusiastic, open, and motivated to write down their respective hopes, according to the results of observations and reflections. They wrote their hopes and dreams for a better future. It has been proven that this simple activity can improve a more positive classroom atmosphere and encourage students to think positively.

Keywords: *hope, participatory activities, hope tree, positive psychology, middle school students.*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana aktivitas Pohon Harapan dapat menumbuhkan harapan pada siswa SD. Dengan menggunakan pendekatan partisipatif, peneliti meminta siswa untuk menulis harapan dan impian mereka pada daun kertas dan kemudian menempelkannya pada papan berbentuk pohon yang ada di ruang kelas. Aktivitas ini dilakukan selama 30-45 menit. Anak-anak tampaknya lebih antusias, terbuka, dan termotivasi untuk menuliskan harapannya masing-masing, menurut hasil observasi dan refleksi. Mereka menulis harapan dan impian agar masa depan lebih baik. Sudah terbukti bahwa aktivitas sederhana ini dapat meningkatkan suasana kelas yang lebih positif dan mendorong siswa untuk berpikir positif.

Kata kunci: harapan, aktivitas partisipatif, pohon harapan, psikologi positif, siswa sekolah Dasar

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.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/)

1. Pendahuluan

Anak-anak berada pada masa pertumbuhan yang sangat penting dalam membentuk karakter, cara berpikir, dan sikap terhadap kehidupan. Salah satu aspek krusial dalam perkembangan psikologis mereka adalah kemampuan untuk mengenali dan menumbuhkan emosi positif serta memiliki harapan akan masa depan. Emosi positif seperti kebahagiaan, rasa syukur, cinta, dan ketenangan terbukti memiliki dampak besar dalam membangun kesejahteraan psikologis jangka

panjang. (Fredrickson, 2001), dalam teori Broaden-and-Build, menjelaskan bahwa emosi positif memperluas pola pikir seseorang, memungkinkan terbentuknya ide-ide baru, keterampilan sosial yang lebih baik, serta peningkatan daya lenting psikologis.

Sementara itu, (Snyder, 2002) mendefinisikan harapan sebagai keyakinan terhadap kemampuan untuk meraih tujuan, yang terdiri dari dua komponen utama: *agency* (semangat mencapai tujuan) dan *pathways* (strategi untuk mencapainya). (Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, n.d.) menambahkan bahwa optimisme merupakan sikap kognitif dalam menafsirkan peristiwa kehidupan, di mana individu optimis cenderung mengaitkan kesuksesan dengan faktor internal, tetap, dan menyeluruh, serta memandang kegagalan sebagai sesuatu yang sementara dan tidak menyeluruh.

Anak-anak, generasi penerus bangsa, membutuhkan pembinaan dan perhatian yang memadai, terutama dalam hal psikososial dan emosional. Melalui aktivitas kreatif dan reflektif yang menimbulkan pemikiran yang membangun dan perasaan positif, psikologi positif adalah salah satu pendekatan. Salah satu metode sederhana namun bermakna untuk mengajak anak-anak untuk menuliskan harapan mereka dan menggantungnya pada pohon simbolik adalah aktivitas "Pohon Harapan." Aktivitas ini dapat mendorong anak-anak untuk menemukan keinginan positif dan membayangkan masa depan yang lebih baik. Ini juga dapat menumbuhkan sikap dan emosi positif secara tidak langsung (Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, 2007)

2. Metodologi

Kegiatan ini melibatkan anak-anak sekolah menengah pertama berjumlah lima orang yang dikumpulkan di satu tempat. Salah satu metode yang cocok untuk menumbuhkan harapan pada anak sekolah dasar adalah dengan menggunakan pendekatan partisipatif dan reflektif melalui aktivitas Pohon Harapan. Dalam pelaksanaannya, anak-anak dilibatkan secara aktif untuk menuliskan harapan atau cita-cita mereka pada potongan kertas berbentuk daun, lalu menempelkannya pada papan berbentuk pohon yang tersedia di kelas. Kegiatan ini tidak hanya menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan penuh makna. Anak-anak didorong untuk berbicara tentang impian mereka dan diberikan ruang yang aman untuk saling berbagi. Metode ini terbukti dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan membangun emosi positif. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian (Aini et al., 2024) yang menunjukkan bahwa kegiatan Pohon Harapan mampu meningkatkan semangat belajar serta menciptakan suasana kelas yang lebih positif pada anak-anak di panti asuhan.

Selain itu, metode ini juga dapat dilengkapi dengan pendekatan terapi bermain dan media refleksi visual yang telah terbukti efektif dalam memperkuat kondisi psikososial anak, terutama setelah mengalami situasi bencana. Berdasarkan temuan dalam penelitian Aini dan rekan-rekannya (2024), anak-anak yang terdampak bencana menunjukkan peningkatan dalam mengekspresikan perasaan positif, tumbuhnya rasa percaya diri, serta munculnya harapan terhadap masa depan setelah mengikuti aktivitas terapi bermain yang melibatkan simbolisasi seperti Pohon Harapan. Kegiatan ini biasanya dilaksanakan dalam kelompok kecil dengan pendampingan fasilitator, yang membantu anak mengenali emosi mereka dan membimbingnya menjadi bentuk harapan yang membangun. Kegiatan ini melibatkan anak-anak sekolah menengah pertama berjumlah lima orang yang dikumpulkan di satu tempat. Salah satu metode yang cocok untuk menumbuhkan harapan pada anak sekolah dasar adalah dengan menggunakan pendekatan partisipatif dan reflektif melalui aktivitas Pohon Harapan. Dalam pelaksanaannya, anak-anak dilibatkan secara aktif untuk menuliskan harapan atau cita-cita mereka pada potongan kertas berbentuk daun, lalu menempelkannya pada papan berbentuk pohon yang tersedia di kelas. Kegiatan ini tidak hanya menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, tetapi

juga menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan penuh makna. Anak-anak didorong untuk berbicara tentang impian mereka dan diberikan ruang yang aman untuk saling berbagi. Metode ini terbukti dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan membangun emosi positif. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian (Aini et al., 2024) yang menunjukkan bahwa kegiatan Pohon Harapan mampu meningkatkan semangat belajar serta menciptakan suasana kelas yang lebih positif pada anak-anak di panti asuhan.

Selain itu, metode ini juga dapat dilengkapi dengan pendekatan terapi bermain dan media refleksi visual yang telah terbukti efektif dalam memperkuat kondisi psikososial anak, terutama setelah mengalami situasi bencana. Berdasarkan temuan dalam penelitian Aini dan rekan-rekannya (2024), anak-anak yang terdampak bencana menunjukkan peningkatan dalam mengekspresikan perasaan positif, tumbuhnya rasa percaya diri, serta munculnya harapan terhadap masa depan setelah mengikuti aktivitas terapi bermain yang melibatkan simbolisasi seperti Pohon Harapan. Kegiatan ini biasanya dilaksanakan dalam kelompok kecil dengan pendampingan fasilitator, yang membantu anak mengenali emosi mereka dan membimbingnya menjadi bentuk harapan yang membangun.

3. Hasil dan Pembahasan

Dengan adanya kegiatan "Pohon Harapan" ini membuat anak-anak menyadari hal apa yang mereka impikan serta ingin jadi apa mereka kelak. Anak-anak dapat memahami apa yang disampaikan oleh peneliti mengenai hal apa saja yang perlu ditulis di kertas "Pohon Harapan" yang telah diberikan. Anak-anak melaksanakan kegiatan ini dengan perasaan bahagia dan antusias untuk menuliskan harapannya. Beberapa anak mengatakan hal-hal seperti "ingin menjadi pemain bola" atau "ingin menjadi tentara", "ingin menjadi pilot", "ingin menjadi bos", "ingin menjadi polisi" yang menunjukkan cita-cita mereka. Tidak hanya menuliskan pekerjaan impian, anak-anak juga menuliskan keinginan sederhana namun bermakna mereka Hal-hal seperti "ingin membahagiakan orang tua", "ingin menjadi orang kaya", dan "naik Haji" muncul. Ini menunjukkan bahwa kegiatan di Pohon Harapan berhasil meningkatkan kepercayaan diri anak-anak dan memberi mereka kesempatan untuk memikirkan masa depan dengan cara yang lebih optimis.

Dalam satu sesi intervensi terhadap lima anak usia sekolah dasar, kegiatan Pohon Harapan meningkatkan harapan mereka. Keterlibatan mereka dalam aktivitas meningkatkan emosi positif mereka juga. Anak-anak terlihat lebih antusias dan bersemangat dalam menuliskan keinginan mereka; wajah mereka ceria dan bersemangat, dan mereka mulai menjalin hubungan sosial yang lebih terbuka dengan fasilitator dan orang lain. Bahkan anak-anak yang biasanya diam mulai menunjukkan keinginan untuk berbicara dan berbagi kisah pribadi tentang harapan mereka. Selain itu, anak-anak mulai merasa empati dan menawarkan dukungan dan apresiasi terhadap harapan teman-temannya. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi positif yang mengatakan bahwa tindakan yang didasarkan pada kekuatan individu, seperti harapan, dan dapat membantu anak lebih baik secara emosional. Anak-anak menunjukkan kemajuan dalam hal afektif dan motivasi dengan memberi mereka tempat yang aman untuk bermimpi dan mengungkapkan harapan.

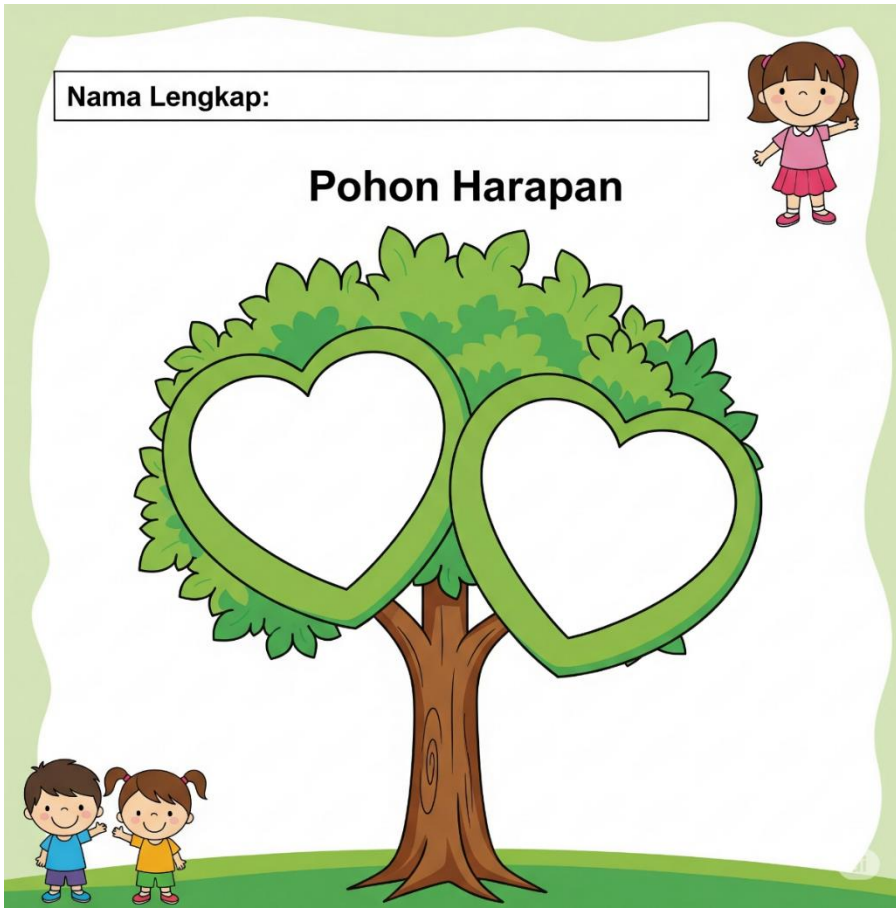
Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat gagasan bahwa intervensi psikososial berbasis aktivitas kreatif dapat mempengaruhi perkembangan emosi dan harapan anak-anak marginal secara signifikan. Meskipun penelitian ini dilakukan dalam skala kecil, temuan ini memiliki konsekuensi penting bagi pendidikan karakter dan dukungan psikososial bagi anak-anak, dan membuka jalan bagi program serupa untuk diterapkan pada skala yang lebih luas.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil dan temuan lapangan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas “Pohon Harapan” terbukti menjadi intervensi sederhana namun bermakna dalam menumbuhkan harapan dan emosi positif pada anak-anak usia sekolah dasar. Melalui pendekatan kreatif dan reflektif ini, anak-anak tidak hanya mampu mengekspresikan cita-cita dan harapan mereka, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri, antusiasme, serta keterbukaan sosial. Aktivitas ini memberikan ruang yang aman bagi anak-anak untuk bermimpi, berbagi, dan membangun hubungan emosional yang sehat dengan lingkungannya. Keikutsertaan mereka dalam menuliskan harapan menunjukkan bahwa anak-anak mampu berpikir optimis mengenai masa depan, baik dalam hal cita-cita profesional maupun harapan pribadi yang lebih mendalam, seperti membahagiakan orang tua atau naik haji. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan “Pohon Harapan” berhasil meningkatkan kepercayaan diri anak-anak serta memberi mereka kesempatan untuk memandang masa depan dengan cara yang lebih optimis dan penuh harapan. Dengan demikian, aktivitas Pohon Harapan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga membentuk dinamika kelompok yang lebih positif dan suportif. Secara keseluruhan, intervensi ini mendukung gagasan bahwa pendekatan psikososial berbasis aktivitas kreatif dan reflektif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional anak-anak, khususnya dalam konteks pendidikan karakter dan psikologi perkembangan. Kegiatan seperti ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara luas di lingkungan sekolah sebagai bagian dari strategi penguatan kesehatan mental dan sosial anak.

LAMPIRAN

Media yang Digunakan



Dokumentasi Pelaksanaan



DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Z. (2019). Kesejahteraan Psikologis Anak Jalanan Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Strategi Koping. *Psikologi Insight*.
- Aini, N., Esterilita, M., & Hanafi Rochman, U. (2024). Implementasi Layanan Dukungan Psikososial Melalui Terapi Bermain dan Phbs Terhadap Anak Pasca Bencana Erupsi Gunung Semeru di Desa Sumber Mujur, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur. *J.Abdimas: Community Health*, 5(1), 25-35. <https://doi.org/10.30590/jach.v5n1.847>
- Astuti, H. S. I., Sari, M., & Kurniawan, E. D. (2024). Pengaruh Teori Kewirausahaan Terhadap Keberhasilan Usaha di Era Digital Dalam Novel # GIRLBOSS Karya Sophia Amoruso. *CEMERLANG :Jurnal Manajemen Dan Ekonomi Bisnis*, 4(1), 01-08.
- Banusu, Y. O., & Firmanto, A. D. (2020). Kebahagiaan Dalam Ruang Keseharian Manusia. *Forum*, 49(2), 51-61. <https://doi.org/10.35312/forum.v49i2.301>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Istiqomah, G., & Wahyuni, D. (2023). Pengenalan Emosi Positif dan Emosi Negatif Pada Anak Usia Dini. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 243-249. <https://doi.org/10.56799/jim.v3i1.2592>
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Relationship between Self Concept with Optimism in Preparation Thesis Among Students Of Psychology Medical Faculty Sebelas Maret Unive. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(4), 275-285.
- Lusiawati, I. (2016). Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi Ira. *Tedc*, 10(3), 147-151.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- Muna, L. N., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2022). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif terhadap Optimisme Remaja. *Psikogenesis*.
- Novena, B. P., & Nugrahanta, G. A. (2022). Menanamkan Karakter Optimis Dengan Permainan Tradisional Pada Anak Usia 7-9 Tahun. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 9(2), 164-178. <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v9i2.6728>
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. made S. (2018). Mengelola emosi. In *K-Media*.
- Putri, K. A., Jasri, S. Z., Uyun, N. K., Ningrum, N. A., Bilqis, Q. M., & ... (2024). "Kotak Pikiran Positif" Untuk Menumbuhkan Kebahagiaan dan Optimisme Pada Anak TPQ Chasan Puro. *PUSAKO: Jurnal ...*, 3(1), 54-68.
- Rifayanti, R., Putri, E. T., Putri, Y. S. C., & Yustia, F. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di Masa New Normal. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(2), 175. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5480>
- Rohayati, T. (2013). Titing Rohayati: Pengembangan Perilaku Sosial Anak Usia Dini PENGEMBANGAN PERILAKU SOSIAL ANAK USIA DINI. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 131-137.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (n.d.). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*.
- Siswadi, G. A. (2022). Dualitas Harapan dan Ketakutan di dalam Hidup Manusia: Sebuah Telaah Filosofis. *Jurnal Fisalfat Agama Hindu*, 13(1), 16-26. <https://doi.org/10.33363/wk.v13i1.792>
- Snyder, C. R. (2002). *Hope Theory : Rainbows in the Mind* Author (s): C . R . Snyder *Hope Theory : Rainbows in the Mind*. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

- Suseno, M. N. (2013). Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(1), 1-24. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art1>
- Syarif, K. (2012). Cover, Table Of Content, Full Text.pdf (p. 16). <file:///C:/Users/USER/Documents/NGAMPUS KUY/bimbingan karir di sd.pdf>
- Wahyu Rahardjo. (2007). *Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran*.