

**PSIKOEDUKASI: MENGHIDUPKAN HARAPAN (HOPE) DAN OPTIMISME DALAM  
MENETAPKAN TUJUAN HIDUP BAGI SISWA MAN 4 BEKASI**

**Adinda Putri Dewi\***

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia  
202310515019@mhs.ubharajaya.ac.id

**Ajeng Cahya Lestari**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia  
202310515007@mhs.ubharajaya.ac.id

**Ira Dinanti Hariyanto**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia  
202310515006@mhs.ubharajaya.ac.id

**Wanda Fitri Berliana**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia  
202310515041@mhs.ubharajaya.ac.id

**Zahra Permata Sari**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia  
202310515030@mhs.ubharajaya.ac.id

**Abstract**

*This psychoeducation aims to improve the understanding, attitudes, and skills of adolescents in building hope and optimism as a foundation in designing life goals. This activity was carried out on 30 students of MAN 4 Bekasi using a quantitative-descriptive approach. The implementation method includes lectures, discussions, and pre-tests and post-tests to measure changes in participants' understanding. The results showed an increase in knowledge scores and positive changes in students' ways of thinking and behavior. Participants began to understand the difference between hopes and desires, and were able to formulate realistic goals and strategies for achieving them. They also showed improvements in emotional regulation, social support, and more adaptive self-reflection. Although the increase in scores was not statistically significant, qualitative changes showed internalization of important values. This activity emphasizes the importance of psychoeducation in shaping adolescent psychological resilience amidst life's challenges. In the future, similar programs are expected to be developed more widely and sustainably.*

**Keywords:** Hope, Optimism, Adolescents, Life goals, Psychoeducation

**Abstrak**

Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan keterampilan remaja dalam membangun harapan dan optimisme sebagai fondasi dalam merancang tujuan hidup. Kegiatan ini dilaksanakan pada 30 orang siswa/i MAN 4 Bekasi menggunakan pendekatan

kuantitatif-deskriptif. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi, serta *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pemahaman peserta. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan serta perubahan positif dalam cara berpikir dan perilaku siswa. Peserta mulai memahami perbedaan antara harapan dan keinginan, serta mampu menyusun tujuan yang realistis dan strategi pencapaiannya. Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam regulasi emosi, dukungan sosial, serta refleksi diri yang lebih adaptif. Meskipun peningkatan skor tidak signifikan secara statistik, perubahan kualitatif menunjukkan internalisasi nilai-nilai penting. Kegiatan ini menegaskan pentingnya psikoedukasi dalam membentuk ketahanan psikologis remaja di tengah tantangan hidup. Ke depan, program serupa diharapkan dapat dikembangkan secara lebih luas dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Harapan, Optimisme, Remaja, Tujuan hidup, Psikoedukasi.

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang paling kompleks dan krusial dalam kehidupan individu. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai perubahan yang bersifat fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan-perubahan ini tidak hanya memengaruhi proses pembentukan jati diri, tetapi juga membentuk arah tujuan hidup seseorang. Dalam proses ini, harapan (*hope*) dan optimisme terhadap masa depan menjadi dua aspek psikologis yang memiliki peranan penting dalam membangun ketahanan serta kesejahteraan psikologis remaja.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk membangun harapan dan memandang masa depan secara positif. Berbagai tekanan dari lingkungan, kegagalan akademik, dinamika keluarga, hingga pengalaman hidup yang penuh tantangan sering kali menjadi hambatan dalam proses pembentukan tujuan hidup. Akibatnya, sebagian remaja mengalami kesulitan dalam menetapkan arah hidup, kehilangan motivasi, dan terjebak dalam perasaan tidak berdaya.

*Hope* bukan sekadar impian atau keinginan, tetapi mencerminkan keyakinan individu bahwa ia mampu merancang strategi dan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Sementara itu, optimisme mencerminkan sikap positif terhadap kemungkinan-kemungkinan di masa depan, yang berfungsi sebagai sumber daya internal dalam menghadapi rintangan. Kedua aspek ini berkontribusi terhadap pengembangan daya juang, regulasi emosi, serta ketangguhan psikologis remaja dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *hope* dan optimisme yang tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik, lebih tekun dalam mengejar tujuan, serta memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan *hope* dan optimisme dapat menjadi salah satu fokus penting dalam intervensi psikologis bagi remaja, terutama dalam konteks pembentukan tujuan hidup yang bermakna.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran harapan dan optimisme dalam membentuk orientasi tujuan hidup pada remaja. Dengan pendekatan yang bersifat deskriptif dan eksploratif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman teoretis dan praktis mengenai bagaimana harapan dan optimisme berperan dalam dinamika psikologis remaja dalam merancang masa depan mereka.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. HARAPAN**

#### **A. Definisi Harapan**

Harapan bukan sekadar proses berpikir yang berfokus pada pencapaian tujuan, tetapi merupakan sistem keyakinan yang tersusun secara berjenjang di dalam diri seseorang (Mangundjaya, 2022). Harapan mencakup kemampuan membayangkan tujuan, merancang jalan untuk mencapainya, serta menjalani proses tersebut dengan tekun dan penuh keyakinan (Mangundjaya, 2022).

Konsep ini mencakup *pathway thinking* (merumuskan langkah-langkah konkret) dan *agency thinking* (menjaga semangat dan motivasi), yang berkaitan dengan motivasi, efikasi diri, dan ekspektasi terhadap hasil (Noviza, 2022). Harapan menjadi dasar penting yang mendorong individu untuk terus berusaha meskipun menghadapi hambatan.

Selain itu, harapan merupakan bagian dari modal psikologis (*psychological capital*), yaitu sumber daya positif dalam diri individu yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kinerja dan kesejahteraan (Khairuddin, Lubis, Apriliya, Ramadhani, & Arafah, 2023). Harapan bukan sekadar keinginan, tetapi keyakinan yang disertai rencana dan dorongan untuk mencapainya. Harapan mencerminkan bagaimana seseorang memandang kemampuannya untuk (Mangundjaya, 2022):

- a. Merumuskan tujuan dengan jelas,
- b. Menyusun langkah-langkah khusus untuk mencapainya, dan
- c. Memiliki serta menjaga motivasi dalam menjalankan langkah-langkah tersebut.

#### **B. Tingkatan Harapan**

Tingkatan Harapan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis (Mangundjaya, 2022), yaitu:

- a. Harapan Global: Pandangan umum seseorang terhadap kemampuannya menghadapi berbagai situasi hidup.
- b. Harapan Domain Khusus: Berkaitan dengan aspek tertentu, seperti pendidikan, pekerjaan, atau relasi sosial.
- c. Harapan Tujuan Spesifik: Fokus pada pencapaian tujuan yang jelas dan terukur.
- d. Harapan terhadap Negara: Berkaitan dengan kondisi, kebijakan, atau masa depan suatu negara.

### C. Peran Harapan dalam Mencapai Tujuan Hidup

Dalam konteks ini, harapan tidak hanya diartikan sebagai keyakinan akan kemungkinan mencapai suatu hasil, melainkan juga mencakup komponen agen (*agency*) yang mendorong individu untuk mengambil inisiatif secara aktif dalam merumuskan dan mengejar tujuan hidupnya (Hu & Jiang, 2022) Berikut adalah cara harapan berfungsi sebagai pendorong dalam mengatasi tantangan hidup:

- a. Memberikan Arah dan Fokus: Harapan membantu individu memiliki tujuan yang jelas dan meningkatkan fokus serta motivasi, meskipun menghadapi hambatan.
- b. Menumbuhkan Ketekunan: Harapan membuat individu lebih tahan terhadap kegagalan dan mendorongnya terus mencari solusi.
- c. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional: Harapan menumbuhkan optimisme yang menjaga kesehatan mental di tengah tantangan.
- d. Mengurangi Stres dan Kecemasan: Harapan membantu melihat masalah sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan beban, sehingga mengurangi kecemasan.
- e. Memotivasi Tindakan Positif: Harapan memberi energi dan semangat untuk bertindak aktif mencapai tujuan, bahkan saat situasi sulit.

## 2. OPTIMISME

### A. Definisi Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan atau harapan positif terhadap masa depan (Mangundjaya, 2022). Sikap ini muncul dari cara berpikir yang percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi, terutama saat mengejar tujuan. Scheier dan Carver dalam (Noviza, 2022) menyebut optimisme sebagai keyakinan bahwa seseorang akan menuju hal-hal baik, termasuk dalam menjaga kesehatan dan produktivitas. Goleman dalam (Tanzila, 2023) menambahkan bahwa optimisme adalah keyakinan kuat bahwa tantangan dan masalah hidup dapat dihadapi dan diatasi.

Optimisme membantu individu tetap bertahan dalam situasi sulit dan mencegah jatuh ke dalam keputusasaan atau depresi. Setiap orang dapat memiliki sikap optimis, yaitu percaya bahwa usaha yang dilakukan akan membawa hasil baik (Mangundjaya, 2022). Individu optimis juga cenderung melihat masalah sebagai hal sementara, spesifik, dan berasal dari faktor eksternal, sehingga mereka tetap berpikir positif dan yakin bahwa kesulitan dapat diatasi.

### B. Aspek-Aspek Optimisme

Aspek-aspek Optimisme menurut Seligman dalam (Tanzila, 2023) mencakup tiga elemen utama yang memengaruhi pandangan optimis seseorang terhadap kehidupan, yaitu:

- *Permanence* (Keabadian): Individu optimis melihat situasi buruk sebagai sementara dan situasi baik sebagai hal yang menetap dan bertahan lama.
- *Pervasiveness* (Penyebaran): Peristiwa baik dipandang menyebar ke berbagai aspek hidup, sementara peristiwa buruk dianggap terbatas pada satu area.
- *Personalization* (Personalisasi): Individu optimis menyadari peran diri sendiri dalam kegagalan atau kesuksesan, dan tidak menyalahkan faktor eksternal.

### C. Peran Optimisme dalam Meningkatkan Kualitas Hidup

Optimisme berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh, baik secara mental, fisik, maupun sosial. Berikut beberapa kontribusinya:

- Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional: Optimisme membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan.
- Meningkatkan Kesehatan Fisik: Individu optimis cenderung menjalani pola hidup sehat dan memiliki sistem imun yang lebih kuat, sehingga lebih cepat pulih dari penyakit.
- Meningkatkan Kepuasan Hidup: Pandangan positif terhadap hidup membuat individu lebih bahagia, bersyukur, dan merasa puas atas pencapaian dan proses hidup.
- Memperkuat Hubungan Sosial: Optimis lebih terbuka, menyenangkan diajak berinteraksi, dan mampu mengelola konflik dengan baik, sehingga relasi sosial jadi lebih sehat.
- Meningkatkan Motivasi dan Produktivitas: Sikap optimis mendorong usaha berkelanjutan dan fokus pada solusi, membuat individu lebih produktif dalam mencapai tujuan.
- Mengurangi Risiko Penyakit: Optimisme berkaitan dengan risiko penyakit kronis yang lebih rendah karena kemampuan dalam mengelola stres secara adaptif.

### D. Dampak & Manfaat dari Optimisme

Berikut adalah beberapa contoh kalimat awal untuk membahas dampak dan manfaat optimisme (Mangundjaya, 2022):

- **Percaya Diri:** Optimisme meningkatkan keyakinan diri dan kesiapan menghadapi tantangan.
- **Kesejahteraan:** Individu optimis cenderung lebih bahagia, stres lebih rendah, dan mampu mengatasi masalah dengan baik.
- **Pencapaian Tujuan:** Optimisme mendorong fokus dan komitmen terhadap tujuan, serta keyakinan bahwa usaha akan membuahkan hasil.
- **Kinerja dan Prestasi:** Sikap optimis meningkatkan motivasi, ketekunan, dan daya tahan, sehingga mendukung prestasi dalam berbagai bidang.

### 3. Faktor Internal yang Mempengaruhi Harapan dan Optimisme

Berikut adalah beberapa faktor internal yang berperan penting dalam membentuk dan mempertahankan harapan serta sikap optimis:

- Kepribadian: Individu yang terbuka dan berpandangan positif cenderung lebih mudah bersikap optimis dan penuh harapan.
- Motivasi Diri: Semangat dari dalam diri memperkuat harapan dan optimisme, terutama saat menghadapi kesulitan.
- Efikasi Diri: Keyakinan akan kemampuan diri mendorong individu untuk tetap optimis dalam mencapai tujuan.
- Pengendalian Diri: Kemampuan mengatur emosi dan perilaku membantu individu tetap positif di tengah tantangan.
- Cara Pandang terhadap Masalah: Melihat masalah sebagai tantangan yang bisa diatasi membuat seseorang lebih mudah mempertahankan harapan.

### 4. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Harapan dan Optimisme

Berikut beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi harapan dan optimisme:

- Dukungan Sosial: Dukungan emosional dari keluarga dan teman memperkuat rasa aman dan harapan dalam menghadapi tantangan.
- Lingkungan Sosial dan Budaya: Nilai dan norma budaya yang mendukung, seperti kerjasama, mendorong tumbuhnya optimisme.
- Kondisi Ekonomi: Stabilitas finansial dan pekerjaan meningkatkan harapan, sedangkan kondisi ekonomi buruk bisa menurunkannya.
- Pendidikan dan Pengetahuan: Akses pendidikan memberi keterampilan dan keyakinan untuk menghadapi kesulitan dengan lebih optimis.
- Pengalaman Sosial: Interaksi sosial positif membentuk pandangan hidup yang optimis, sedangkan pengalaman negatif dapat menguranginya.
- Media dan Teknologi: Paparan media positif mendorong harapan, sedangkan berita negatif terus-menerus bisa menurunkan optimisme.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-deskriptif untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi bertema “Menghidupkan Harapan (*Hope*) dan Optimisme dalam Tujuan Hidup” yang dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2025 di MAN 4 Bekasi. Subjek dalam kegiatan ini adalah 30 orang siswa/i MAN 4 Bekasi, yang menjadi peserta psikoedukasi secara langsung di lingkungan sekolah.

Metode pelaksanaan mencakup ceramah satu arah, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Materi disampaikan dengan bantuan media presentasi interaktif yang disesuaikan dengan konteks remaja. Untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan,

digunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner pilihan ganda yang dibagikan melalui Google Form.

Selain data kuantitatif dari tes, peneliti juga melakukan observasi langsung untuk melihat keterlibatan, antusiasme, dan perubahan sikap peserta selama kegiatan berlangsung. Metode ini dipilih untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang dampak psikoedukasi terhadap aspek kognitif, emosional, dan perilaku siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum pelaksanaan kegiatan psikoedukasi, mahasiswa terlebih dahulu melakukan kunjungan awal ke MAN 4 Bekasi pada tanggal 4 Juni 2025. Dalam kunjungan ini, mahasiswa melakukan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) guna melakukan koordinasi terkait jadwal pelaksanaan kegiatan serta memperoleh gambaran umum mengenai sistem pembelajaran di sekolah tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa pelaksanaan psikoedukasi dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan kebutuhan siswa dan siswi.

Kegiatan psikoedukasi ini secara resmi dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2025. Tema utama yang diangkat adalah mengenai “Harapan dan Optimisme dalam Mencapai Tujuan Hidup”. Pelaksanaan kegiatan ini mencakup pemberian materi edukatif yang disertai sesi diskusi interaktif dan tanya jawab bersama dengan para peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa/i MAN 4 Bekasi sebagai partisipan.



Rangkaian kegiatan ini dimulai dengan sesi pembukaan yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai fasilitator. Pada sesi ini, mahasiswa menyampaikan tujuan dari psikoedukasi dan harapan yang ingin dicapai melalui kegiatan tersebut. Selanjutnya, pada sesi kedua, masing-masing anggota tim memperkenalkan diri dengan tujuan membangun kedekatan emosional dan menciptakan suasana yang nyaman antara pameteri dan peserta.



Sesi ketiga dimulai dengan pembagian pre-test kepada seluruh peserta menggunakan scan barcode Google Form. Pre-test ini diberikan untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai konsep harapan dan optimisme. Waktu diberikan untuk mengisi pre-test adalah selama 10 menit.



Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi yang mencakup beberapa topik penting, antara lain: definisi harapan (hope), tingkatan harapan, peran harapan dalam pencapaian tujuan hidup, pengertian optimisme, aspek-aspek dalam optimisme, serta faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi keduanya. Materi juga membahas tentang dampak serta manfaat harapan dan optimisme dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang.



Pada sesi keempat, diadakan diskusi terbuka dan tanya jawab. Siswa menunjukkan antusiasme mereka dalam mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, dan berbagi

pengalaman pribadi yang relevan dengan topik pembahasan. Mahasiswa juga memberikan pertanyaan tambahan kepada peserta untuk mendorong partisipasi aktif. Sebagai bentuk apresiasi, diberikan reward kepada siswa yang berani dan tepat dalam menjawab pertanyaan yang diajukan.

Kegiatan ditutup dengan sesi kelima, yaitu pembagian post-test melalui tautan Google Form. Post-test ini bertujuan untuk sejauh mana peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti rangkaian psikoedukasi. Hasil pre-test dan post-test nantinya akan dianalisis untuk melihat efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan.

Hasil pelaksanaan psikoedukasi menunjukkan adanya dampak positif yang signifikan, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun perilaku peserta. Berdasarkan hasil evaluasi melalui instrumen *pre-test* dan *post-test*, diperoleh temuan bahwa skor rata-rata peserta mengalami peningkatan dari 86% menjadi 90%. Meskipun secara angka peningkatan ini tergolong moderat, namun secara kualitatif mencerminkan adanya pendalaman makna dan perluasan wawasan siswa terhadap konsep harapan dan optimisme.

Pada *pre-test*, mayoritas peserta memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pengertian harapan dan optimisme. Namun, mereka masih mengalami kesulitan dalam membedakan antara “harapan” dan “keinginan”, serta belum sepenuhnya memahami konsep *pathway thinking* dan *agency thinking* sebagai bagian penting dari proses pencapaian tujuan hidup.

Setelah mengikuti kegiatan, *post-test* menunjukkan bahwa peserta mulai memahami bahwa harapan bukan hanya tentang impian, melainkan tentang keyakinan terhadap kemampuan diri untuk merancang jalan mencapai tujuan (*pathway*) dan memiliki semangat untuk menempuhnya (*agency*). Peserta juga menunjukkan kemampuan baru dalam menyusun tujuan hidup yang lebih spesifik dan realistis, serta lebih mampu mengidentifikasi sumber dukungan sosial dan pribadi dalam mempertahankan semangat tersebut.

Perubahan lainnya tampak dari sisi perilaku. Siswa menunjukkan partisipasi yang tinggi selama kegiatan, aktif dalam sesi tanya jawab, dan mampu merefleksikan pengalamannya secara terbuka, meskipun beberapa siswa pada awalnya tampak ragu atau malu. Beberapa peserta bahkan memberikan contoh konkret tentang bagaimana mereka berusaha mempertahankan harapan dan optimisme dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Di samping peningkatan pengetahuan dan perilaku, ada juga perubahan dalam aspek keterampilan. Peserta mampu menyusun rencana tujuan jangka pendek dan jangka panjang, serta strategi konkret yang bisa mereka terapkan. Mereka juga menunjukkan peningkatan empati dan dukungan sosial, misalnya dengan menyemangati teman dan menunjukkan solidaritas dalam diskusi.

## **DISKUSI**

Psikoedukasi yang mengusung tema “*Menghidupkan Harapan dan Optimisme dalam Tujuan Hidup*” mencerminkan upaya konkret dalam menerjemahkan konsep psikologi positif ke

dalam konteks pendidikan remaja. Dalam diskusi ini, penting untuk menelaah bagaimana proses internalisasi nilai-nilai harapan dan optimisme berlangsung selama kegiatan, serta bagaimana konteks sosial, kognitif, dan emosional peserta mempengaruhi keberhasilan program. Meskipun kenaikan skor dari *pre-test* ke *post-test* tidak terlalu signifikan secara statistik, perubahan secara kualitatif sangat terasa. Hal ini menunjukkan bahwa dalam kegiatan edukatif yang menyentuh aspek psikologis, keberhasilan tidak selalu tercermin dalam angka, tetapi juga dalam cara berpikir dan bertindak yang lebih reflektif dan adaptif.

Salah satu hal menarik dari temuan lapangan adalah bahwa meskipun sebagian besar peserta sudah memiliki pemahaman dasar tentang optimisme, mereka belum terbiasa melihat harapan sebagai suatu proses psikologis yang aktif, bukan pasif. Sebelum kegiatan, harapan dipersepsikan hanya sebagai keinginan yang bergantung pada nasib. Namun, melalui pendekatan yang interaktif, siswa mulai memahami bahwa harapan adalah hasil dari proses berpikir yang terstruktur: menetapkan tujuan (*goal setting*), merancang jalur menuju tujuan tersebut (*pathway thinking*), dan menjaga dorongan untuk mencapainya (*agency thinking*), sebagaimana dijelaskan dalam teori *Hope* oleh Snyder.

Peningkatan pemahaman tersebut tidak semata-mata terjadi karena materi yang disampaikan, melainkan juga karena adanya ruang aman untuk refleksi dan diskusi. Ini sejalan dengan prinsip *experiential learning*, di mana peserta belajar secara bermakna ketika mereka terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi. Ketika siswa diminta menyebutkan tujuan hidup mereka, lalu menyusun langkah konkret untuk mencapainya, terjadi proses internalisasi yang kuat di mana mereka tidak hanya memahami konsep, tetapi mulai memilikinya.

Diskusi juga membuka ruang untuk menggali hambatan internal yang mungkin menghambat harapan dan optimisme, seperti perasaan tidak mampu, pengalaman kegagalan, atau kurangnya dukungan sosial. Dalam beberapa kasus, siswa menunjukkan ketertarikan tinggi pada materi, tetapi tetap pasif secara verbal. Ini menunjukkan bahwa pemahaman dan penerimaan konsep tidak selalu diwujudkan dalam bentuk ekspresi langsung, namun bisa termanifestasi melalui proses internal yang lebih dalam, seperti perubahan cara berpikir dan persepsi diri.

Selain itu, hasil observasi selama kegiatan mengindikasikan bahwa dukungan sosial antar peserta turut memainkan peran penting dalam memperkuat pesan psikoedukatif. Ketika satu peserta berani membagikan pengalaman pribadinya, peserta lain tampak lebih terbuka dan berempati. Ini membuktikan bahwa harapan dan optimisme bukan hanya dibangun secara individual, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial yang penuh penerimaan dan validasi emosi.

Namun, terdapat beberapa hambatan yang patut diperhatikan dalam kegiatan ini. Salah satunya adalah masih adanya peserta yang sulit membuka diri dalam diskusi. Ini mungkin disebabkan oleh faktor personal, seperti kurangnya kepercayaan diri, atau faktor lingkungan,

seperti pengaruh teman sebaya. Selain itu, keterbatasan waktu menjadi tantangan karena antusiasme peserta membuat sesi diskusi menjadi lebih panjang dari waktu yang direncanakan.

Dari perspektif praktis, psikoedukasi ini juga memperlihatkan bahwa pendidikan karakter dan kekuatan psikologis seperti harapan dan optimisme tidak cukup hanya diajarkan secara teoritis, melainkan harus dibangun melalui pengalaman, dialog, dan contoh nyata. Ini menjadi catatan penting bagi institusi pendidikan dan fasilitator untuk menciptakan ruang belajar yang bukan hanya informatif, tetapi juga transformatif.

Dengan demikian, psikoedukasi ini menjadi titik masuk yang efektif untuk membentuk pola pikir remaja yang lebih resilien, proaktif, dan bertujuan. Meskipun masih terdapat kendala teknis dan perbedaan tingkat keterbukaan antar peserta, keberhasilan program ini terletak pada kemampuannya membangkitkan proses berpikir yang mendalam tentang masa depan, membangun makna personal atas harapan, dan menumbuhkan optimisme yang realistis sebagai modal psikologis menghadapi hidup.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi psikoedukasi “Menghidupkan Harapan dan Optimisme dalam Tujuan Hidup”, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif yang nyata terhadap pemahaman, sikap, dan keterampilan peserta. Meskipun peningkatan skor *post-test* tidak terlalu tinggi secara kuantitatif, perubahan kualitatif yang terjadi pada cara pandang, sikap, dan refleksi peserta menunjukkan adanya proses internalisasi nilai-nilai penting yang dibahas selama sesi.

Peserta mulai mampu menyusun tujuan hidup yang lebih jelas dan realistis, serta menunjukkan keyakinan bahwa mereka dapat mencapainya. Sikap optimis yang ditumbuhkan selama psikoedukasi menjadi bekal penting bagi remaja dalam menghadapi tantangan hidup yang semakin kompleks. Dalam konteks pendidikan, kegiatan ini tidak hanya memperluas wawasan siswa, tetapi juga menguatkan pondasi psikologis yang sangat dibutuhkan dalam membangun masa depan.

Dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi semacam ini memiliki urgensi dan relevansi yang tinggi, terutama di tengah tantangan psikososial yang dihadapi oleh remaja saat ini. Ke depan, diharapkan kegiatan seperti ini dapat terus dikembangkan dengan cakupan yang lebih luas, metode yang lebih variatif, serta keterlibatan lebih banyak pihak seperti guru, konselor, dan orang tua. Dengan kolaborasi yang baik, pendidikan harapan dan optimisme akan menjadi bagian integral dari proses pembentukan generasi muda yang tangguh, berpikir positif, dan memiliki arah hidup yang jelas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hu, Y. and Jiang, X. (2022). *Hope as an Engine Mediating the Relation Between Parental Attachment and Social Problem Solving Skills in Adolescents*. *School Psychology International*, 43(3), 237-252. <https://doi.org/10.1177/01430343221091991>
- Khairuddin, Lubis, D. M. G. S., Apriliya, I., Ramadhani, A., & Arafah, N. (2023). *Pelatihan HERO (Hope, Efficacy, Resilience, Optimism) Sebagai Modal Psikososial Remaja Di Desa Melati II Dusun Randu Pisang Kec. Perbaungan, Kab. Serdang Bedagai*. *Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat Pelatihan*, 3(1), 18–24. Diambil dari <https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>
- Mangundjaya, W. L. (2022). *Diktat Psikologi Positif: Konsep dan Aplikasinya*. Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Diambil dari <http://repository.ubharajaya.ac.id/id/eprint/29134%0A>
- Noviza, P. (2022). *Pengaruh Optimisme dan Harapan Terhadap Kinerja Perawat Melalui Kepuasan Kerja sebagai Variabel Intervening pada Rumah Sakit Pondok Indah*. *Jurnal Manajemen USNI*, 7(1), 1–09. <https://doi.org/https://doi.org/10.54964/manajemen/>
- Tanzila, L. (2023). *Hubungan Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis pada Andikpas Di LPKA Kelas II Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.