

## PSIKOEDUKASI MENGENAI PENGHARAPAN (*HOPE*) BAGI WARGA PANTI ASUHAN BERIKU HATI CISAUK

Raja Oloan Tumanggor<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: rajat@fpsi.untar.ac.id

### ABSTRACT

*The situation of Indonesian teenagers is not in a good condition. Family and economic conditions sometimes mean that teenagers do not experience formal education and adequate personality education. Therefore, the presence of orphanages is an important means to accommodate these disadvantaged teenagers both economically and socially. The presence of the Beriku Hati Orphanage in Cisauk is able to help a group of teenagers obtain proper education and good personality guidance from their caregivers. The residents of this orphanage come from different cultural, economic and social backgrounds. These differences in background require them to be able to adapt to their other peers. In addition, through education and guidance while in the orphanage, it is hoped that the members of the orphanage will be able to build their self-confidence and strive to achieve their dreams. With an unfavorable economic background and social status, they are invited to be more confident and have positive expectations to achieve their dreams and future. Through this PKM, residents are invited to understand the concept of hope in their lives. A proper understanding of hope will help them to apply it in their daily lives. With the presentation method and Q&A between the facilitator and participants, it is expected that the residents of this orphanage will remain enthusiastic, optimistic and have hope. The mandatory output of this PKM is in the form of journal articles or proceedings and disseminated in seminars, while additional outputs are in the form of compiling learning modules or training on hope.*

**Keywords:** Beriku Hati, hope, psychoeducation, orphanage

### ABSTRAK

Situasi anak-anak remaja Indonesia tidak berada dalam kondisi baik-baik saja. Keadaan keluarga dan ekonomi keluarga membuat para remaja kadang tidak mengalami pendidikan formal dan pendidikan kepribadian yang memadai. Maka kehadiran panti asuhan menjadi sarana penting untuk menampung anak-anak remaja yang kurang beruntung ini baik secara ekonomi maupun sosial. Kehadiran Panti Asuhan Beriku Hati di Cisauk mampu menolong sekelompok anak-anak remaja memperoleh pendidikan yang layak dan pendampingan kepribadian yang baik dari para pengasuh mereka. Para penghuni panti asuhan ini berasal dari latar belakang budaya, ekonomi dan sosial yang berbeda. Perbedaan latar belakang ini membuat mereka harus mampu beradaptasi dengan rekan-rekan mereka yang lain. Selain itu melalui pendidikan dan pendampingan selama di panti asuhan diharapkan para anggota panti asuhan mampu membangun kepercayaan diri mereka serta berusaha mencapai cita-cita mereka. Dengan latar belakang ekonomi dan status sosial yang kurang menguntungkan mereka diajak untuk lebih percaya diri dan memiliki pengharapan yang positif untuk meraih cita-cita dan masa depannya. Melalui PKM ini warga diajak memahami pengertian pengharapan (*hope*) dalam hidup mereka. Pemahaman yang tepat mengenai pengharapan akan menolong mereka sendiri untuk menerapkan dalam hidup mereka sehari-hari. Dengan metode presentasi dan tanya jawab antara fasilitator dan peserta diharapkan penghuni panti asuhan ini tetap bersemangat, optimis dan memiliki pengharapan. Luaran wajib dari PKM ini adalah dalam bentuk artikel jurnal atau prosiding dan diseminasikan di dalam seminar, sementara luaran tambahan berupa penyusunan modul pembelajaran atau pelatihan mengenai pengharapan.

**Kata kunci:** psikoedukasi, pengharapan, anak remaja

### 1. PENDAHULUAN

Panti asuhan Beriku Hati Cisauk, Kota Tangerang Selatan, berada di tengah-tengah pemukiman penduduk. Dengan itu dimaksudkan bahwa mereka berusaha berbaur dengan masyarakat setempat. Penghuni panti asuhan ini berasal dari berbagai daerah di Indonesia seperti dari Jawa, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi dan Papua. Keberadaan panti asuhan Beriku Hati di Cisauk sejak 10 tahun yang lalu. Sebelumnya mereka selalu berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Panti asuhan berada di area kurang lebih satu hektar. Baik lahan maupun bangunan panti asuhan ini diperoleh dari kebaian hati para dermawan. Anak panti asuhan saat ini berjumlah 40 orang yang terdiri dari anak SD, SMP, dan SMA. Mereka dipimpin oleh Ibu Ice dengan pendampingan 3 orang pengasuh. Setiap hari warga panti asuhan pergi ke sekolah di

sekitar panti asuhan. Setelah pulang dari sekolah mereka kembali ke panti asuhan mengerjakan semua tugas harian mereka.

Adapun kegiatan rutin mereka adalah pergi ke sekolah, membersihkan ruangan, berkebun dan sekali seminggu seorang pendeta datang ke panti asuhan untuk memberikan siraman rohani kepada penghuni panti asuhan. Selain itu mereka juga diberi pembekalan mengenai pendidikan seksual, sehingga mereka dapat melakukan pergaulan yang sehat di antara rekan-rekan sejawat mereka masing-masing.

Mitra PKM ini adalah Panti Asuhan Beriku Hati Cisauk. Panti asuhan yang dihuni oleh berbagai anak remaja yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia terselenggara berkat kebaikan hati para dermawan. Para warga panti yang rata-mata masih duduk di bangku sekolah dan berada pada tahap perkembangan remaja. Sesuai perkembangan psikologisnya, maka para remaja berada dalam tahap pancaroba dan pencarian jati diri. Mereka berasal dari berbagai latar belakang dan permasalahan keluarga. Keberadaan mereka di panti asuhan bukanlah kebetulan, tapi diupayakan agar mereka memperoleh hidup yang lebih baik khususnya melalui pendidikan yang baik.

Persoalan yang umumnya muncul di dalam panti asuhan adalah kemungkinan terjadinya selisih paham diantara para warga panti karena perbedaan usia, budaya, bahasa dan latar belakang keluarga. Oleh karena itu perlu adaptasi diantara sesama penghuni panti agar mereka bisa hidup rukun satu sama lain. Para warga panti menyadari diri bahwa mereka datang dari wilayah/daerah yang berbeda-beda di Indonesia. Para warga panti yang jauh dari keluarga mereka kerap membuat mereka merasa kesepian dan rindu pada keluarga mereka di kampung. Kondisi budaya yang berbeda, kampung halaman yang jauh dari panti membuat warga panti mereka rendah diri dan kurang percaya diri menghadapi rekan-rekannya di luar panti. Kadang muncul rasa minder menghadapi teman-teman mereka di sekolah. Rasa minder tentu akan membawa dampak pada kurangnya rasa percaya diri. Oleh karena itu warga panti perlu diberikan semangat/dorongan agar mereka mempunyai harapan di masa yang akan datang

## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

Jenis metode pelaksanaan PKM ini adalah psikoedukasi artinya memberikan edukasi bagi warga panti asuhan mengenai pengharapan sebagai salah satu bagian penting dalam psikologi. Karena bentuknya edukasi maka kental dengan penjelasan. Maka akan diuraikan materi melalui ceramah dalam bentuk PPT. PKM ini menyasar warga panti asuhan Beriku Hati Cisauk, Kecamatan Ciasuk, Tangerang Selatan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan memelihara pengharapan (*hope*). Untuk melaksanakan PKM pengusul mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pengasuh panti asuhan Beriku Hati Cisauk, Ibu Ice. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan psikoedukasi kepada para warga panti asuhan. Kedua, pelaksanaan psikoedukasi, yang disampaikan oleh fasilitator dan dua orang mahasiswa.

Tujuan utama psikoedukasi ini adalah untuk menambah pemahaman warga panti asuhan mengenai arti pengharapan dan keterampilan dalam meningkatkan kemampuan berpengharapan dalam hidup sehari-hari. Sebelum dilakukan psikoedukasi dilakukan pretest kepada para peserta. Lalu setelah psikoedukasi dilakukan lagi posttest. Dua mahasiswa juga dilibatkan selama psikoedukasi ini dengan cara membantu mengatur proses pertemuan secara luring di panti asuhan Cisauk. Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta psikoedukasi. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka melaksanakan pengharapan dalam hidup sehari-hari. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kompetensi berpengharapan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi mengenai pengharapan (hope) ini dilakukan terhadap 25 anak remaja panti asuhan Beriku Hati Cisauk. Para remaja terdiri dari 15 anak perempuan dan 10 anak laki-laki yang teridir dari siswa SD, SMP dan SMA. Para anak panti asuhan ini berasal dari berbagai suku dan etnis di tanah air misalnya dari Sumatera Utara, Jawa, Sulawesi hingga Timor. Para anak asuh panti didampingi oleh seorang ibu pemimpin panti bersama beberapa orang pendamping panti. Mereka memiliki jadwal yang teratur. Para anak panti bersekolah di sekitar panti di Kecamatan Cisauk, Kabupaten Tangerang Selatan, Propinsi Banten. Setiap hari mereka memiliki jadwal yang tetap dan teratur antara lain belajar di sekolah. Setelah selesai sekolah mereka makan siang bersama, kemudian dilanjutkan dengan membersihkan ruangan panti asuhan. Ada kesempatan juga untuk belajar bersama pada sore hari. Dua kali dalam seminggu mereka mendapat siraman rohani dari pendeta.

Berhadapan dengan masalah yang dihadapi oleh para anak asuh di panti asuhan pada umumnya dan di panti asuhan Beriku Hati khususnya sebagaimana sudah dikemukakan di atas adalah rasa kesepian yang dihadapi oleh para anak asuh karena mereka berasal dari daerah yang berbeda dengan latar belakang budaya yang berbeda pula. Rasa sepi ini kadang membuat emosi para anak asuh kurang terkontrol sehingga dapat menimbulkan konflik di antara mereka. Bila konflik yang muncul tidak teratasi dengan baik dan kurang didukung oleh kemampuan beradaptasi, maka hal ini bisa menimbulkan rasa putus asa di kalangan para anak asuh.

Oleh karena itu solusi yang paling efektif dilakukan untuk mengatasi persoalan ini adalah dengan menumbuhkan rasa optimisme di kalangan para anak asuh. Rasa optimisme ini muncul dari pengharapan yang besar akan masa depan yang lebih baik. Maka solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan warga panti asuhan Beriku Hati Cisauk adalah dengan memberikan psikoedukasi mengenai pengharapan (hope) agar warga panti asuhan memahami apa itu pengertian pengharapan, faktor-faktor apa saja yang mampu menghilangkan pengharapan dan hal apa saja yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan dan memperkuat harapan dalam hidup manusia.

Ada beberapa fenomena yang menyebabkan banyak orang merasa kehilangan harapan saat ini, misalnya krisis dan ketidakpastian ekonomi membuat orang merasa terjebak dalam situasi yang sulit, mengurangi keyakinan akan masa depan yang lebih baik. Selain itu juga perubahan iklim yang semakin nyata seperti bencana alam dan kelangkaan sumber daya—menyebabkan banyak orang merasa cemas dan putus asa tentang masa depan planet ini. Meningkatnya masalah kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda, dipicu oleh tekanan sosial, media sosial, dan ekspektasi yang tinggi menambah daftar panjang yang membuat orang kehilangan harapan. Konflik politik dan polarisasi sosial seringkali membuat orang merasa bahwa perubahan positif sulit dicapai. Kesenjangan antara kaya dan miskin semakin lebar, menciptakan perasaan ketidakadilan dan kehilangan kesempatan bagi banyak orang. Akses yang mudah ke berita negatif dan informasi yang menakutkan bisa membuat seseorang merasa tertekan dan kehilangan harapan. Menghadapi fenomena- fenomena ini, penting untuk mencari dukungan sosial dan cara-cara untuk memperkuat harapan, baik melalui komunitas maupun inisiatif positif.

#### **Pengertian pengharapan**

Harapan adalah pikiran positif mengenai ekspektasi dan kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan penting. Harapan melibatkan ekspektasi positif bahwa tujuan seseorang dapat dicapai, serta kognisi tentang kemauan dan komitmen seseorang untuk mencapai tujuan serta cara dan strategi untuk mencapainya (Hedo & Simarmata, 2023). Harapan berperan sebagai kekuatan psikologis yang membantu remaja menghadapi dan mengatasi berbagai dinamika dan tantangan dalam kehidupannya. Harapan menekankan pilihan dan kapasitas seseorang untuk berusaha

menuju pencapaian tujuan. Dengan adanya harapan, remaja dapat bergerak mencari jalan untuk mencapai tujuan meskipun situasi dan kondisi menghimpit dan membatasi dirinya (Fauzziyah & Akbar, 2016; Setiawan, & Sa'idah, 2024).

Salah satu model yang terkenal adalah model pengharapan Snyder (Snyder & Lopez, 2002; Nu'man, 2021) yang mengidentifikasi dua komponen utama dalam pengharapan, yaitu pertama, kekuatan untuk menginginkan (*willpower*): Keinginan untuk mencapai tujuan. Kedua, kekuatan untuk menemukan jalan (*waypower*): Kemampuan untuk menemukan jalur atau strategi untuk mencapai tujuan tersebut.

Apa peran pengharapan dalam kesehatan mental? Pengharapan memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pengharapan yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi stres. Kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan masalah dengan lebih efektif. Selain itu orang yang memiliki pengharapan juga memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Pengharapan berhubungan erat dengan penetapan dan pencapaian tujuan. Individu yang memiliki harapan yang kuat cenderung lebih proaktif dalam merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan mereka. Faktor sosial dan lingkungan, seperti dukungan dari keluarga dan teman, dapat mempengaruhi tingkat pengharapan seseorang. Lingkungan yang positif dan mendukung dapat meningkatkan harapan, sementara lingkungan yang negatif dapat menurunkan pengharapan.

Terapi dan intervensi psikologis sering kali berfokus pada peningkatan pengharapan, misalnya melalui teknik seperti CBT (Cognitive Behavioral Therapy), yang membantu individu untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan membangun harapan. Pengharapan berkontribusi pada resiliensi, yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan perubahan dan kesulitan. Individu yang optimis cenderung lebih mampu menemukan makna dalam pengalaman sulit dan tetap berfokus pada potensi masa depan yang lebih baik (Islamiah et al., 2015; Nu'man, T. M. (2021). ).

### **Cara efektif membangun harapan dalam hidup manusia**

Membangun harapan dalam hidup manusia adalah proses yang dapat dilakukan melalui berbagai cara yang efektif. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat membantu:

- 1) **Tetapkan Tujuan yang Jelas:** Menentukan tujuan yang spesifik, terukur, dan realistis memberikan arah dan fokus. Tujuan ini harus cukup menantang namun tetap dapat dicapai;
- 2) **Kembangkan Rencana Aksi:** Buatlah rencana yang jelas untuk mencapai tujuan. Rencana ini harus mencakup langkah-langkah konkret yang dapat diambil, termasuk sumber daya yang dibutuhkan;
- 3) **Pikirkan Positif:** Latih pola pikir positif dengan mengganti pikiran negatif dengan afirmasi yang membangun. Fokus pada kemungkinan dan peluang daripada rintangan;
- 4) **Cari Dukungan Sosial:** Membangun jaringan dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas dapat memberikan motivasi dan penguatan. Berbagi harapan dan tujuan dengan orang lain juga dapat memperkuat komitmen;
- 5) **Belajar dari Pengalaman:** Refleksikan pengalaman masa lalu, baik yang positif maupun negatif. Mengidentifikasi pelajaran dari kegagalan dan keberhasilan dapat membantu membangun resiliensi dan harapan untuk masa depan;
- 6) **Praktikkan Syukur:** Menghargai apa yang dimiliki saat ini dan bersyukur atas hal-hal kecil dapat meningkatkan perspektif positif. Ini juga membantu memperkuat rasa harapan;
- 7) **Kembangkan Ketahanan Emosional:** Belajar untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan dengan cara yang sehat. Teknik seperti meditasi, olahraga, dan *mindfulness* dapat

- membantu meningkatkan kesejahteraan emosional;
- 8) **Ambil Tindakan Kecil:** Ambil langkah kecil menuju tujuan. Setiap pencapaian, sekecil apa pun, dapat memperkuat rasa harapan dan memberi motivasi untuk melanjutkan;
  - 9) **Visualisasi yang Positif:** Luangkan waktu untuk membayangkan diri Anda mencapai tujuan. Visualisasi dapat membantu menciptakan rasa percaya diri dan motivasi; dan
  - 10) **Fokus pada Proses, Bukan Hanya Hasil:** Nikmati perjalanan menuju tujuan Anda dan hargai setiap langkah yang diambil. Ini membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan harapan.
- Dengan menerapkan strategi-strategi ini, individu dapat membangun harapan yang lebih kuat dalam hidup mereka, yang akan memberi dorongan untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan (Damayanti, 2024; Sevinawati., & Oriza, I. (2023).

Setelah selesai pemaparan dari fasilitator dilanjutkan dengan tanya jawab dan sharing pengalaman. Menurut seorang anak panti, Rita (17), kehidupan di panti asuhan cukup menyenangkan karena dapat berkenalan dengan teman dari berbagai daerah dengan latar belakang budaya yang berbeda. Namun menurutnya kehidupan yang teratur dan monoton di panti asuhan kerap menimbulkan rasa rindu ke kampung halaman dan kangen dengan keluarga. Melalui psikoedukasi mengenai pengharapan ini Rita semakin bersemangat untuk melanjutkan kehidupan di panti asuhan. Selain itu kegiatan rohani yang ada di panti asuhan semakin membuat hidupnya lebih bersemangat dan penuh optimisme dan berharap kelak dia dapat menggapai cita-citanya menjadi seorang guru.

Setelah selesai kegiatan psikoedukasi dilanjutkan dengan ucapan terimakasih dari pengasuh panti asuhan dan berharap agar kegiatan serupa dapat dilakukan lagi di masa yang akan datang. Acara psikoedukasi kemudian ditutup dengan nyanyian rohani dan doa penutup dari seorang pendeta yang kebetulan turut hadir pada saat itu.

#### **4. KESIMPULAN**

Pelaksanaan psikoedukasi mengenai pengharapan (hope) bagi para penghuni panti asuhan Beriku Hati Cisauk mampu memberikan pemahaman dan perspektif baru bagi para siswa penghuni panti asuhan. Para penghuni yang berasal dari daerah dan budaya yang berbeda kerap berhadapan dengan rasa sepi dan terasing di dalam komunitas panti sehari-hari dan tidak jarang bila persoalan pribadi seperti kesulitan bergaul dan kesulitan dalam belajar dapat menimbulkan rasa putus asa. Maka melalui psikoedukasi ini para siswa semakin diteguhkan dan tetap memiliki rasa optimisme karena mereka tetap memiliki pengharapan untuk masa depan yang lebih baik. Kendatipun mereka sekarang memiliki kesulitan dan hambatan dalam bersosialisasi dan harus belajar dengan tekun, tapi bila semua tantangan itu dapat mereka lalui dengan baik dan dapat diatasi berkat bantuan para pengasuh, maka mereka akan dapat tumbuh dewasa dan mendapat pendidikan yang baik sehingga mereka kelak memiliki penghidupan yang lebih baik pula. Psikoedukasi ini telah berlangsung dengan baik dan diharapkan dapat dilanjutkan lagi di hari yang akan datang melalui kegiatan pendukung seperti memberi keterampilan membuat kerajinan tangan yang dapat menopang kehidupan yang lebih baik.

#### **Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)**

Fasilitator mengucapkan banyak terimakasih kepada LPPM Universitas Tarumanagara Jakarta yang memungkinkan kegiatan psikoedukasi ini dapat terlaksana dengan baik pada Semester Gasal 2024-2025.

#### **REFERENSI**

Damayanti, D. (2024) *Agar Gak Mudah Kecewa, Ini 6 Cara Mengelola Harapan sesuai Porsinya*, <https://www.idntimes.com/life/inspiration/daysdesy/cara-mengelola-harapan->

- sesuai-porsi-clc2?page=all
- Fauzziyah, R.G. & Akbar, D.S. (2016) Hubungan antara Hope dengan Psychological Well-being pada Anggota Great Muslimah Bandung, *Prosiding Psikologi*, 770-775.
- Hedo, D. J. P. K. & Simarmata, N. (2023). *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>.
- Islamiah et. al. (2015) Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Anak Usia Sekolah, *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, Vol. 8, No. 3, 142-152.
- Nu'man, T. M. (2021). *Menyemai Harapan (Hope) dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi*.
- Reska, M. (2021). *Hubungan Antara Hope Dan Hardiness Dengan Career Adaptability Pada Siswa Kelas XII di SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Setiawan, I. M., & Sa'idah, G. (2024). Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan Literatur. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 243-258.
- Setyawan, Y., & Aryono, M. M. (2024). Peranan Hope dalam Meningkatkan Grit pada Siswa SMA "X" di Kota Madiun. *Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 408-415.
- Sevinawati, E., & Oriza, I. I. D. (2023) Infleksibilitas Psikologis dan Kesepian pada Dewasa Muda: Peran Harapan sebagai Mediator Psychological Inflexibility and Loneliness in Young Adults: The Role of Hope as a Mediator.
- Snyder, C. R. Lopez, Shane J. (2002). *Handbook Of Positive psychology*. Oxford:University Press