

Efektivitas Intervensi Hope Pada Kecemasan Remaja

Retna Febri Arifiati^{1*}, Kanza Aghnia Ilma²

¹Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta, Jl. Adi Sumarmo Tohudan
Colomadu Karanganyar

²Jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: retnafebriarifiati2646@gmail.com^{1*}

Abstrak

Sebagian remaja mengalami fase transisi ke dewasa awal ditunjukkan pada saat masuk perguruan tinggi yang tidak jarang menyebabkan terjadinya perubahan perilaku. Hal ini karena adanya tuntutan akademis, tekanan dalam membangun identitas pribadi dan pergantian lingkungan sosial seperti tempat tinggal baru, dan pertemanan baru. Jika perubahan perilaku ini tidak segera ditangani, remaja akan rentan mengalami kecemasan. Kecemasan tercipta karena remaja merasa terpinggirkan dari momen berharga, tertinggal dari pengalaman-pengalaman penting dalam kehidupan sosial yang berdampak pada penurunan kepuasan hidup. Intervensi HOPE dipilih untuk memberikan persepsi atau pemikiran positif kepada remaja dalam mengaktualisasikan tujuan hidup dan menumbuhkan motivasi untuk meraih tujuan serta mengupayakan melalui strategi yang spesifik di masa depan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh intervensi HOPE terhadap kecemasan remaja. Metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif quasi eksperimen dengan menggunakan untreated control group design with pretest and posttest pada dua kelompok (kontrol dan eksperimen). Responden berjumlah 16 remaja yang berusia 18-21 tahun. Instrumen pengambilan data menggunakan skala kecemasan HARS. Analisis data menggunakan uji Mann-whitney yang menunjukkan hasil signifikansi $U=2,000$, $p=0,001$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi HOPE mampu menurunkan tingkat kecemasan remaja secara signifikan. Kesimpulan implikasi praktis dari intervensi HOPE dapat meningkatkan harapan, kesejahteraan, meningkatkan literasi kesehatan mental, pengurangan kecemasan dan meningkatkan motivasi berprestasi remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini intervensi HOPE bisa dijadikan alternatif latihan untuk kasus psikologis seperti kecemasan, depresi, stress ataupun gangguan persepsi.

Keywords: Intervensi HOPE, Kecemasan, Remaja

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik-biologis, emosional-psikologis dan sosial. Pada masa ini remaja berproses mencari jati diri, mengembangkan hubungan sosial pertemanan dan mulai menghadapi tuntutan demi tuntutan kehidupan yang lebih besar sehingga membuat remaja sangat rentan mengalami gangguan psikologis yaitu kecemasan.

Menurut teori Kaplan & Sadock, dalam (Nurhidayah, S., 2021) kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas sumbernya dan sering disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung meningkat, nafas pendek dan cepat, keluar keringat dingin, rasa takut berlebihan, gugup, sulit tidur, serangan panik.

Penyebab kecemasan pada remaja antara lain adanya tekanan akademik yaitu tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi dan memenuhi standar akademik, manajemen waktu yang buruk, remaja kesulitan

mengatur jadwal belajar dan kegiatan lainnya, adanya rasa khawatir akan ketidakpastian masa depan tentang pekerjaan dan karier setelah lulus kuliah, masalah pribadi antara lain konflik keluarga, masalah keuangan, kondisi kesehatan mental, perubahan lingkungan yang menuntut remaja untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan baru terutama bagi remaja rantau.

Metode intervensi psikologi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah intervensi HOPE yang dikembangkan oleh Snyder (2000). Intervensi HOPE memiliki tujuan untuk meningkatkan optimisme, ketahanan psikologis, dan motivasi individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam berbagai studi penelitian didapatkan hasil bahwa intervensi HOPE mampu membuat remaja memiliki harapan tinggi dan mengatasi kecemasan dari tekanan emosional.

Menurut Synder (2000) HOPE adalah sebuah kepercayaan seseorang yang dapat menemukan jalur untuk mencapai tujuan (*pathways*) dan memiliki motivasi untuk mencapainya (*agency*). *Agency* merupakan rasa percaya diri bahwa tujuan dapat tercapai dan *pathways* adalah kemampuan menciptakan strategi atau rencana alternatif ketika menghadapi hambatan (Synder (2002); Lindley & Joseph (2004); Marques & Lopez (2014)), selain itu intervensi HOPE dikembangkan dengan mengacu pada kreatifitas, kepekaan dan semangat hidup (Olson, 2005), melalui mediasi tersebut dapat mendorong remaja mencapai

tujuan (Sidabutar, 2008), mengajak remaja mencari jalan keluar sebagai upaya mencapai tujuan walaupun ada rintangan (Carr, 2004).

Faktor yang mempengaruhi HOPE menurut Snyder dalam (weil, 2000) yaitu dukungan social, kepercayaan religious, dan kontrol. Sedangkan aspek HOPE menurut Snyder (1994) meliputi tujuan (*goal*) yaitu target yang telah ditentukan sebelum melakukan sesuatu, keinginan kuat (*willpower*) yaitu energi mental yang menggerakkan individu untuk berpikir penuh dengan harapan dan mengarahkan individu menjuj tujuan yang dicapai, jalan keluar (*waypower*) yaitu rencana mental yang dapat mengarahkan cara individu dapat berpikir penuh dengan harapan,

Indikator HOPE menurut Snyder (1994) meliputi pertama optimis yaitu perasaan yang memiliki energi mental untuk mencapai tujuan, kedua persepsi mengenai control yaitu individu memiliki harapan lebih tinggi menginginkan untuk menggunakan kontrol pribadi dalam kehidupan, ketiga persepsi dalam memecahkan masalah yaitu kemampuan untuk memecahkan masalah berkaitan dengan persepsi yang dimiliki, keempat daya saing yaitu individu menikmati kerja keras dan memiliki perasaan yang dapat menguasai keadaan fisiknya, kelima *selfesteem* yaitu harapan yang tinggi dan terbiasa berpikir mengenai keinginan dan rencana yang harus mencapai tujuan, keenam afek positif yaitu keadaan mental yang disertai konsentrasi, keterikatan, dan

energi tinggi, ketujuh tidak merasa cemas dan depresi.

Strategi dalam intervensi HOPE antara lain : kesatu menetapkan tujuan positif yaitu remaja dilatih menetapkan tujuan yang spesifik, realistis dan bermakna. kedua menyusun rencana alternatif (*Pathways*) yaitu remaja diajak berpikir kreatif untuk menemukann berbagai cara mencapai tujuan. Ketiga menguatkan motivasi (*Agency thinking*) yaitu remaja diberi umpan balik positif untuk membangun rasa percaya diri keempat tehnik *cognitive Behavioral Therapy* untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif dengan meningkatkan harapan mereka akan masa depan. Kelima dukungan kelompok yaitu memberikan ruang bagi remaja untuk berbagi pengalaman mendapatkan bimbingan.

Pada Intervensi HOPE ini dilakukan melalui latihan menulis tujuan, perencanaan strategi, refleksi keberhasilan. Harapannya dari intervensi ini adalah meningkatkan optimism, resiliensi, dan pengurangan emosi negatif pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas peneliti melakukan penelitian dengan tujuan ingin mengetahui pengaruh intervensi HOPE terhadap kecemasan remaja.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment untreated control group design with pretest and posttest* pada dua kelompok. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive*

sampling dengan kriteria inklusi yaitu remaja yang berusia 18-21 tahun, memiliki tingkat kecemasan sedang sampai tinggi berdasarkan pengukuran HARS, dan bersedia terlibat selama penelitian dengan menandatangani lembar *informed content*. Jumlah responden yang didapatkan ada 16 responden yang akan dibagi menjadi dua kelompok secara acak yaitu 8 remaja di kelompok kontrol dan 8 remaja di kelompok eksperimen.

Sebelum intervensi HOPE diberikan, peneliti terlebih dahulu membentuk dua kelompok secara acak, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen setiap remaja diberikan tugas terstruktur sesuai dengan tahapan yang dilakukan. Sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan tugas sesuai peran dan aktivitas yang dilakukan. Waktu yang digunakan untuk setiap intervensi 60-90 menit. Frekuensi pertemuan dilakukan satu minggu sekali, atau tiga sampai empat kali tergantung keperluan dan penataan klinis. Jumlah total intervensi HOPE 10 kali pertemuan.

Dari sepuluh pertemuan tersebut dibagi menjadi empat pertemuan untuk 1). pembentukan kelompok (*forming*), 2). konflik dalam kelompok (*storming*), 3). membangun solidaritas dan komitmen (*norming*) dan 4). Bekerjasama untuk mencapai tujuan (*performing*). Dan enam pertemuan untuk penerapan strategi HOPE yaitu 1). menetapkan tujuan positif 2). Menyusun rencana alternatif (*Pathways*) 3). Menguatkan motivasi (*Agency thinking*) 4).

Follow up terkait perkembangan dalam penentuan tujuan dan strategi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil nilai pretest menggunakan instrument HARS menunjukkan seluruh partisipan berada dikategori tinggi dengan kelompok eksperimen yang memiliki rentang 34-53. Sedangkan kelompok control memiliki rentang 32-41.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Kelompok	Pengukuran	N	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Eksperimen	pretest	8	34	53	42,3	5,6
	posttest	8	16	50	34,6	10,1
Kontrol	pretest	8	32	41	34,5	2,9
	posttest	8	31	41	35,5	3,4

Berdasarkan tabel 1 kelompok eksperimen mengalami penurunan nilai kecemasan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 7,7. Rerata pada kelompok kontrol menunjukkan kenaikan nilai kecemasan dari sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1.

Berdasarkan uji Mann-Whitney dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima artinya terdapat pengaruh intervensi HOPE terhadap kecemasan remaja. Penurunan kecemasan yang terjadi pada partisipan kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok control ($U=2,000$; $Z=3,176$; $p=0,001$; $p<0,05$). Intervensi HOPE efektif menurunkan kecemasan remaja dengan effect size sebesar 79% terhadap penurunan tingkat kecemasan partisipan. Berdasarkan uji Wilcoxon dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh signifikan nilai kecemasan kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah intervensi ($Z=2,524$; $p=0,012$; $p<0,05$). Untuk Uji Wilcoxon signed-rank test untuk

menganalisis data posttest dan follow up memiliki perbedaan yang tidak signifikan ($Z=-1,893$; $p=0,058$; $p>0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa intervensi HOPE sangat efektif meningkatkan harapan remaja baik melalui pemikiran yang diarahkan pada tujuan (*pathways thinking*) maupun motivasi untuk mencapai tujuan (*agency thinking*). Pada remaja yang memiliki harapan yang tinggi cenderung lebih termotivasi dan optimis dalam menghadapi tantangan hidup.

Pada proses intervensi ini melibatkan kelompok remaja yang saling mendukung dan berbagi pengalaman dalam mencapai tujuan mereka. Remaja juga mampu mengembangkan dan mengubah pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif serta optimis sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup.

Sejalan hasil penelitiannya Lopez & Calderon, (2011); Lopez & Louis 2009) intervensi HOPE membantu remaja yang mengalami kecemasan adalah dengan memanfaatkan kekuatan mereka, yang mungkin menjadi salah satu cara paling berhasil untuk meningkatkan kondisi yang mendukung pertumbuhan dan pembelajaran.

Hasil penelitian Yazdani, et al. (2015) intervensi HOPE memiliki efektifitas mengurangi depresi, kecemasan, dan stress pada pasien hemodialisis yang penuh dengan tekanan. Senada dengan hasil kisaoglu (2024) intervensi HOPE memiliki

efektifitas mengurangi kecemasan pada pasien paliatif yang penuh dengan tekanan.

Intervensi HOPE diterapkan untuk masa depan para remaja adalah program social-ekologis yang terdiri dari lima sesi satu jam dengan remaja dan bisa bekerja sama dengan pemangku kepentingan utama seperti orangtua, guru dan teman sekolah (Marques et al. 2011).

Dampak intervensi HOPE terhadap kecemasan remaja adalah mampu menurunkan gejala cemas seperti rasa tidak nyaman, sulit tidur, mudah panik, meningkatkan rasa kontrol terhadap hidup dan meningkatkan kualitas hubungan social dan kemandirian emosional, mampu mengatasi masalah dan fokus pada solusi daripada masalah yang dihadapi.

Melalui program intervensi HOPE ini mampu meningkatkan pemikiran yang mengarahkan pada tujuan masa depan sehingga remaja akan semakin berkualitas. Selain itu penerapan HOPE berbasis kelompok mampu meningkatkan pemikiran positif akan harapan dan berpotensi untuk mengatasi masalah. Program ini bisa keberlanjutan karena biaya yang digunakan sangat rendah dan dapat diberikan secara berkelompok dalam waktu 10 kali pertemuan.

KESIMPULAN

Kecemasan pada remaja merupakan masalah umum yang terjadi tetapi mampu berdampak negatif pada kualitas hidup, hubungan sosial, akademik dan kehidupan sehari-hari. Intervensi HOPE dipilih sebagai

upaya menurunkan kecemasan pada remaja dengan melibatkan harapan positif untuk masa depan dan sebagai kekuatan internal yang dapat memfasilitasi dalam mengatasi situasi sulit untuk mencapai masa depan yang lebih cerah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada semua partisipan yang bersedia menjadi responden dan telah membantu dalam pelaksanaan penelitian yang tidak bisa saya sebut satu persatu

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Karademas, E. C. (2018). HOPE and psychological well-being among adolescents: The mediating role of resilience. *Journal of Adolescence*, 67, 116-124
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Mitchell, J. (2011). *The Role of HOPE in Reducing Anxiety in Adolescents*. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Nurhidayah, S. (2021). Pengaruh Intervensi HOPE terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 8(2), 45-58.
- Olson, K. (2005). *Psikologi Harapan, Bangkit Dari Keputusan Meraih kesuksesan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sagi, L., Bareket-Bojmel, L., Tziner, A., Icekson, T., & Mordoch, T. (2021). Dukungan sosial dan kesejahteraan di kalangan perempuan yang direlokasi: Peran mediasi dari ketahanan dan optimisme. *Revista de Psicología del*

- Trabajo dan de las Organizaciones* , 37 (2), 107-117.
- Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J., & Nota, L. (2017). Kemampuan beradaptasi karier, harapan, optimisme, dan kepuasan hidup pada remaja Italia dan Swiss. *Jurnal pengembangan karier* , 44 (1), 62-76.
- Satici, B. (2019). Menguji model kesejahteraan subjektif: Peran optimisme, kerentanan psikologis, dan rasa malu. *Psikologi kesehatan terbuka* , 6 (2), 2055102919884290.
- Sidabutar, F. M., & Candra, J. S. (2008). Harapan Serta Konsep Tuhan pada Anak Usia Sekolah yang Menderita Kanker. *Indonesian Journal of Cancer*, 2(3).
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, CR (Ed.). (2000). *Buku pegangan harapan: Teori, ukuran, dan aplikasi* . Academic press.