

Berani Mencoba, Berani Berhasil: Program Peningkatan *Self-Efficacy* dan *Hope* Pada Siswa SMP

¹Siti Syaffiqah, ²Jovan Pratama, ³Ayu Wulandari, ⁴Andriyansyah Suhendar, ⁴Siti Fakhira Maharani

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

ARTICLE INFO

Received 20 June 2026
Revised 20 June 2026
Accepted 25 June 2026
Available online 03 July 2026

Keywords

self-efficacy, hope, positive psychology intervention, junior high school students.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Failure and fear of failure often cause junior high school students to lose confidence in their abilities, highlighting the need for positive psychology interventions to enhance self-efficacy and hope. This study aimed to examine changes in self-efficacy and hope levels among junior high school students following a positive psychology intervention program. A quantitative method with a pre-experimental one-group pre-test and post-test design was employed, involving eight students aged 12–13 years. The intervention was conducted over two days across four sessions, consisting of psychoeducation, group discussion, interactive games, reflective activities (Tree of Success and Letter to Myself), social modeling through inspirational videos, and a Wall of Support activity. Measurements were taken using the General Self-efficacy Scale (GSES) and the Children's Hope Scale (CHS). Results showed that the mean self-efficacy score decreased from 34.63 to 32.63, while the mean hope score remained unchanged at 20.63, although individual variations indicated improvement among several participants. Observational data revealed active participant engagement throughout the intervention, suggesting the program's potential benefits despite the lack of significant

quantitative change, likely due to the short intervention duration. This study contributes to the development of psychological intervention programs in educational settings, particularly in fostering self-confidence and hope among junior high school students, and serves as a foundation for future research with longer durations and more comprehensive designs.

ABSTRAK

Kegagalan dan ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) sering membuat siswa SMP kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya, sehingga diperlukan intervensi psikologi positif untuk meningkatkan *self-efficacy* dan *hope*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *self-efficacy* dan *hope* siswa SMP setelah mengikuti program intervensi psikologi positif. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pre-test and post-test*, melibatkan delapan siswa berusia 12–13 tahun. Intervensi dilaksanakan selama dua hari dalam empat sesi, meliputi psikoedukasi, diskusi kelompok, permainan interaktif, aktivitas reflektif (Pohon Keberhasilan dan Surat untuk Diriku), pemodelan sosial melalui video inspiratif, serta kegiatan *Wall of Support*. Pengukuran dilakukan menggunakan *General Self-efficacy Scale* (GSES) dan *Children's Hope Scale* (CHS). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor *self-efficacy* menurun dari 34,63 menjadi 32,63, sedangkan rata-rata skor *hope* tetap sebesar 20,63, meskipun terdapat variasi peningkatan pada sebagian peserta secara individual. Hasil observasi menunjukkan peserta terlibat aktif selama proses intervensi, menunjukkan potensi manfaat program meski belum tampak signifikan secara kuantitatif akibat durasi intervensi yang singkat. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan program intervensi psikologis di lingkungan pendidikan, khususnya dalam upaya membangun keyakinan diri dan harapan siswa SMP, serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan durasi lebih panjang dan desain yang lebih komprehensif.

PENDAHULUAN

Kegagalan merupakan pengalaman yang wajar bagi semua individu, terutama siswa smp. Kegagalan bisa dijadikan sebagai pengembangan diri dan rasa takut akan kegagalan itu hal wajar, tetapi ketika ketakutan membuat anak tersebut tidak mau mencoba sesuatu dan tidak percaya diri akan kemampuannya itu bukan hal yang bisa dianggap hal yang wajar lagi. Menurut Atkinson

*Corresponding Author

Email: 202410515018@mhs.ubharajaya.ac.id, 202410515007@mhs.ubharajaya.ac.id, 202410515024@mhs.ubharajaya.ac.id, 202410515183@mhs.ubharajaya.ac.id, 202410515104@mhs.ubharajaya.ac.id

dan Glasser takut akan kegagalan atau disebut *fear of failure*, yang dimana didefinisikan dengan rasa takut yang tidak mendasarkan dan rasa takut bertahan lama hingga menghasilkan rasa takut untuk mencoba sesuatu hal. Rasa takut biasanya terjadi karena ketakutan akan persepsi buruk dari orang lain dan antisipasi kritik dengan cara menghindari sesuatu (Zaimi & Zikra, 2025). Kurangnya percaya akan kemampuan diri sendiri pada siswa SMP, menjadikan intervensi ini terjadi. Tujuan dibuatnya intervensi ini untuk meningkatkan kesadaran akan adanya *self-efficacy* dan *hope* untuk mempertahankan *self-efficacy* tersebut. Pembuatan artikel ini juga memiliki tujuan untuk memberikan informasi seberapa berpengaruh *self-efficacy* dan *hope* berdasarkan program intervensi yang sudah dilakukan.

Permasalahan yang terjadi pada siswa smp yaitu ketakutan akan kegagalan dan membuat tidak mempercayai akan kemampuan bisa di atasi dengan menekankan *self-efficacy* dalam diri mereka. Untuk teori *self-efficacy* bisa digunakan yaitu dengan cara psikoedukasi yang dilanjutkan diskusi kelompok. Pemilihan metode psikoedukasi digunakan untuk menjelaskan terlebih dahulu teori *self-efficacy* seperti apa, kemudian diskusi kelompok digunakan untuk mencari dinamika permasalahan setiap siswa (Hatta dkk., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mawarda (2025) pada anak SMP Negeri 10 Padang, menjelaskan bahwa *self-efficacy* berpengaruh untuk menjaga stres dalam selama masa pembelajaran, hal itu menjadi motivasi untuk melakukan intervensi kepada siswa SMP yang masih bingung dengan kemampuan yang mereka miliki. Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui *self-efficacy* cukup berpengaruh untuk mengatasi stres akademik dan hal itu menjadikan motivasi untuk memilih teori *self-efficacy* sebagai landasan dalam melakukan intervensi ini.

Tidak hanya *self-efficacy* saja yang menjadi solusi dari permasalahan ini, tetapi juga bisa digunakan dengan teori *hope*, yang dimana teori ini berguna untuk mempertahankan motivasi para siswa untuk peningkatan *self-efficacy*. Teori ini juga menggunakan metode intervensi yang sama yaitu psikoedukasi dan dilanjutkan dengan diskusi kelompok (Febri Arifiati & Aghnia Ilma, 2025). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mawarda Zaimi & Zikra (2025) pada anak SMP Negeri 10 Padang, menjelaskan bahwa *self-efficacy* berpengaruh untuk menjaga stres dalam selama masa pembelajaran.

Program ini dilakukan untuk membuat siswa smp bisa menyadari kemampuan yang dimiliki supaya bisa mencapai aktualisasi diri dikemudian hari. Program ini juga dibuat supaya para siswa bisa mempertahankan motivasinya dan mengetahui harapan yang ingin dicapai saat sudah beranjak dewasa..

METODE

a. Peserta dan Asesmen Awal

Peserta program berjumlah delapan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Taman Harapan 2 yang berusia 12–13 tahun. Asesmen awal dilakukan melalui observasi dan pengisian instrumen *General Self-efficacy Scale* (GSES) serta *Children's Hope Scale* (CHS) sebagai *pre-test*. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat partisipasi, kepercayaan diri, serta harapan peserta dalam menghadapi tantangan sebelum mengikuti program intervensi.

b. Desain Intervensi

Sasaran : 8 siswa SMP usia 12–13 tahun

Durasi : 4 sesi (± 45 menit setiap sesi)

Metode : Psikoedukasi, diskusi kelompok, permainan interaktif, aktivitas reflektif, pemodelan sosial, dan dukungan antarpeserta.

c. Prosedur Pelaksanaan

Sesi 1: Pengantar psikologi positif, pengenalan konsep *self-efficacy* dan hope, ice breaking, serta pengisian *pre-test*.

Sesi 2: Kegiatan refleksi pengalaman keberhasilan melalui aktivitas Pohon Keberhasilan, diskusi kelompok, dan penguatan mengenai keyakinan terhadap kemampuan diri.

Sesi 3: Pemutaran video inspiratif (social modeling), diskusi, dan aktivitas Wall of Support untuk meningkatkan harapan serta dukungan sosial antarpeserta.

Sesi 4: Penyusunan Surat untuk Diriku sebagai bentuk refleksi dan perencanaan tujuan ke depan, dilanjutkan pengisian *post-test*, evaluasi program, dan penutupan kegiatan.

d. Instrumen dan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui observasi serta pengisian instrumen pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan yaitu *General Self-efficacy Scale* (GSES) versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Novrianto dkk. (2019) untuk mengukur *self-efficacy* dan *Children's Hope Scale* (CHS) versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Silfiasari dan Varlina (2024) untuk mengukur hope. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai mean (rata-rata) skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan aplikasi JASP untuk mengetahui perubahan tingkat *self-efficacy* dan hope setelah pelaksanaan program intervensi. Sementara itu, hasil observasi digunakan sebagai data pendukung untuk menginterpretasikan perubahan perilaku dan keterlibatan peserta selama mengikuti program.

HASIL

Program intervensi psikologi positif dilaksanakan kepada delapan siswa SMP usia 12–13 tahun melalui empat sesi yang terdiri atas psikoedukasi, diskusi kelompok, permainan interaktif, aktivitas reflektif, pemodelan sosial, dan pemberian dukungan antarpeserta. Evaluasi dilakukan menggunakan *General Self-efficacy Scale* (GSES) dan *Children's Hope Scale* (CHS) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan intervensi.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test Self-Efficacy*

Peserta	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
Athar Ramadhan	33	30	-3
Zidan Rizky Raditya	30	29	-1
Musa Al Hibban H.P	34	34	0
Amirah Ramadan Sandi	42	36	-6
Zaki Resky Raditya	28	30	+2
Rasya Akbar Alfahrizi	47	36	-11
Davina Lianca	34	34	0
Muhammad Zhafran Shabuha	29	32	+3
Rata-rata (<i>Mean</i>)	34,63	32,63	-2,00

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor *self-efficacy* mengalami penurunan dari 34,63 menjadi 32,63. Meskipun demikian, perubahan skor tidak terjadi secara merata. Dua peserta mengalami peningkatan skor, dua peserta mempertahankan skor yang sama, sedangkan empat peserta mengalami penurunan setelah mengikuti intervensi.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test Hope*

Peserta	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
Athar Ramadhan	19	20	+1
Zidan Rizky Raditya	17	16	-1
Musa Al Hibban H.P	18	17	-1
Amirah Ramadan Sandi	25	27	+2
Zaki Resky Raditya	22	17	-5
Rasya Akbar Alfahrizi	27	28	+1
Davina Lianca	19	20	+1
Muhammad Zhafran Shabuha	18	20	+2
Rata-rata (<i>Mean</i>)	20,63	20,63	0

Hasil pengukuran *hope* menunjukkan bahwa rata-rata skor peserta tetap sebesar 20,63 pada saat *pre-test* maupun *post-test*. Walaupun rata-rata kelompok tidak mengalami perubahan, terdapat variasi pada masing-masing peserta, yaitu empat peserta mengalami peningkatan skor, tiga peserta mengalami penurunan, dan satu peserta menunjukkan skor yang tetap.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *self-efficacy* peserta mengalami sedikit penurunan, sedangkan rata-rata *hope* tidak mengalami perubahan pada tingkat kelompok. Meskipun demikian, hasil tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa program intervensi tidak memberikan manfaat. Berdasarkan teori Bandura, *self-efficacy* berkembang melalui pengalaman langsung (*mastery experience*), pengalaman vikarius, persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional. Keempat sumber tersebut memerlukan waktu dan pengalaman yang berulang agar dapat menghasilkan perubahan yang stabil. Oleh karena itu, pelaksanaan intervensi selama empat sesi dalam waktu dua hari kemungkinan belum cukup untuk menghasilkan perubahan skor yang signifikan.

Selama pelaksanaan program, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan. Peserta mengikuti diskusi kelompok, menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman keberhasilan, serta memberikan dukungan positif kepada teman melalui kegiatan *Wall of Support*. Keterlibatan aktif tersebut menunjukkan bahwa program berhasil menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendorong peserta untuk berani mengekspresikan diri. Meskipun perubahan skor kuantitatif belum terlihat secara optimal, perubahan perilaku yang diamati selama kegiatan merupakan indikator bahwa peserta mulai membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zaimi & Zikra (2025) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* berperan dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Dalam penelitian ini, sebagian peserta menunjukkan peningkatan skor *self-efficacy*, sedangkan peserta lainnya mengalami penurunan atau tetap. Variasi tersebut mengindikasikan bahwa perkembangan *self-efficacy* dipengaruhi oleh karakteristik individu serta pengalaman yang dimiliki masing-masing peserta.

Pada aspek *hope*, tidak adanya perubahan rata-rata kelompok dapat disebabkan oleh kondisi awal peserta yang sudah memiliki tingkat *hope* yang cukup baik sebelum mengikuti intervensi. Walaupun demikian, hasil individu menunjukkan adanya peningkatan pada beberapa peserta. Menurut Snyder, *hope* tidak hanya berkaitan dengan keinginan mencapai tujuan, tetapi juga kemampuan menemukan strategi (*pathways*) serta motivasi untuk terus berusaha (*agency*).

Aktivitas seperti *Surat untuk Diriku* membantu peserta menyusun tujuan, mengidentifikasi hambatan, dan merancang langkah-langkah sederhana untuk mencapainya sehingga dapat memperkuat kedua komponen tersebut.

Secara keseluruhan, program intervensi memberikan manfaat sebagai pengalaman belajar yang positif bagi peserta. Psikoedukasi, diskusi kelompok, permainan interaktif, aktivitas reflektif, dan dukungan sosial memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali potensi diri, membangun hubungan positif dengan teman sebaya, serta melatih keberanian dalam menghadapi tantangan. Oleh karena itu, meskipun perubahan skor kuantitatif belum menunjukkan peningkatan yang optimal, hasil observasi selama pelaksanaan program menunjukkan bahwa intervensi memiliki potensi untuk mendukung perkembangan *self-efficacy* dan *hope* apabila dilaksanakan dalam durasi yang lebih panjang dengan tindak lanjut secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Program intervensi psikologi positif berbasis teori *self-efficacy* dan *hope* telah dilaksanakan melalui empat sesi yang terdiri dari psikoedukasi, diskusi kelompok, permainan interaktif, refleksi diri, serta aktivitas penguatan positif. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan *General Self-efficacy Scale* (GSES) dan *Children's Hope Scale* (CHS), intervensi ini belum menunjukkan peningkatan pada tingkat kelompok. Rata-rata skor *self-efficacy* mengalami penurunan dari 34,63 pada *pre-test* menjadi 32,63 pada *post-test*, sedangkan rata-rata skor *hope* tetap sebesar 20,63.

Terlepas dari itu, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa setiap peserta memberikan respons yang berbeda terhadap program intervensi. Sebagian peserta mengalami peningkatan pada skor *self-efficacy* dan *hope*, sedangkan sebagian lainnya menunjukkan penurunan atau tidak mengalami perubahan. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya dipengaruhi oleh program yang diberikan, tetapi juga oleh kondisi dan karakteristik masing-masing peserta, tingkat kesiapan dalam mengikuti kegiatan, serta berbagai faktor yang muncul selama pelaksanaan intervensi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa program ini belum mampu meningkatkan *self-efficacy* dan *hope* secara menyeluruh pada seluruh peserta. Akan tetapi, selama proses pelaksanaan terlihat adanya manfaat yang dirasakan peserta, seperti meningkatnya keterlibatan dalam kegiatan, kemampuan melakukan refleksi diri, keberanian untuk menyampaikan pendapat, serta terjalinnya interaksi sosial yang lebih positif antarpeserta.

Berdasarkan dari hasil tersebut, program serupa disarankan dan dilaksanakan dengan durasi yang lebih panjang agar peserta memiliki kesempatan yang lebih besar untuk memahami materi secara mendalam dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diperlukan kegiatan tindak lanjut (*follow-up*) untuk memantau perkembangan peserta setelah intervensi selesai. Penelitian berikutnya juga disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta menerapkan analisis statistik yang lebih komprehensif sehingga efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara lebih akurat. Di samping itu, materi dan metode penyampaian perlu terus disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa SMP agar lebih mudah dipahami dan mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses intervensi.

REFERENSI

Febri Arifiati, R., & Aghnia Ilma, K. (2025). *Efektivitas Intervensi Hope Pada Kecemasan Remaja* (Vol. 4, Number 1). <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj>

- Hatta, N., Supriatna, E., & Septian, M. R. (2021). GAMBARAN SELF EFFICACY SISWA DI MTS NURUL HIDAYAH. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(5), 356. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.7866>
- Novrianto, R., Kargenti Evanurul Marettih, A., & Wahyudi, H. (2019). *Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943>
- Silfiasari, & Patra Varlina, A. (2024). Adaptation of the Indonesian Version of the Children's Hope Scale. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15179>
- Zaimi, M., & Zikra. (2025). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Siswa SMP Negeri 10 Padang. *ALSYS*, 5(2), 161–176. <https://doi.org/10.58578/alsys.v5i2.4813>