

## **Pohon Harapan Sebagai Media Ekspresi Diri dan Pengelolaan Emosi Positif Bagi Siswa SMPN 32 Semarang**

**Maulida Kholifaqurrozi<sup>1</sup>, Nailun Ni'mah Mahij<sup>2</sup>, Annisa Dwi Rahmania<sup>3</sup>, Bintang Dian Larasati<sup>4</sup>, Yuslih Maulida<sup>5</sup>, Dhea Sintamaharani<sup>6</sup>, Asma'Nur Kamila<sup>7</sup>, Armenia Rahma Aulia<sup>8</sup>, M. Faadhil Al Fayyaz<sup>9</sup>, Dewi Khurun Aini<sup>10</sup>**

*1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Maulida Kholifaqurrozi

**Email :** [maulidakholifaqurrozi@gmail.com](mailto:maulidakholifaqurrozi@gmail.com)

### **Abstrak**

*Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ekspresi diri dan pengelolaan emosi positif pada siswa SMPN 32 Semarang melalui media "Pohon Harapan" sebagai sarana refleksi diri. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan service-learning yang mengintegrasikan psikoedukasi mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi positif dengan praktik ekspresif berupa penulisan harapan dan perasaan pada sticky notes yang ditempelkan pada Pohon Harapan. Sebanyak 79 siswa dari kelas VII, VIII, dan IX terlibat dalam kegiatan ini melalui penyampaian materi, praktik menulis, serta sesi diskusi kelompok untuk menggali pengalaman emosional. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa memperoleh ruang aman untuk mengekspresikan perasaan yang sebelumnya sulit diungkapkan secara lisan. Proses menulis terbukti membantu meredakan emosi, meningkatkan rasa lega, serta memunculkan emosi positif seperti semangat dan optimisme. Selain itu, siswa mendapatkan pemahaman baru mengenai strategi regulasi emosi yang lebih sehat. Interaksi hangat dalam kegiatan juga menciptakan suasana suportif yang mendorong keterbukaan dan menguatkan refleksi diri. Secara keseluruhan, media Pohon Harapan terbukti efektif sebagai sarana ekspresi diri, pelepasan emosi, serta peningkatan kesadaran emosional siswa sehingga direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.*

**Kata kunci** - pohon harapan, ekspresi diri, emosi positif

### **Abstract**

*This community service program aims to improve self-expression and positive emotion management skills among students at SMPN 32 Semarang through the use of the "Tree of Hope" as a means of self-reflection. The activity was carried out using a service-learning approach that integrated psychoeducation on recognizing and managing positive emotions with expressive practices in the form of writing hopes and feelings on sticky notes that were attached to the Tree of Hope. A total of 79 students from grades VII, VIII, and IX participated in this activity through material delivery, writing practice, and group discussion sessions to explore emotional experiences. The results of the activity showed that students gained a safe space to express feelings that were previously difficult to express verbally. The writing process was proven to help relieve emotions, increase relief, and bring out positive emotions such as enthusiasm and optimism. In addition, students gained a new understanding of healthier emotion regulation strategies. The warm interaction in the activity also created a supportive atmosphere that encouraged openness and strengthened self-reflection. Overall, the Tree of Hope medium proved to be effective as a means of self-expression, emotional release, and increasing students' emotional awareness, so it is recommended for continuous implementation in the school environment.*

**Keywords** - tree of hope, self-expression, positive emotion

## PENDAHULUAN

Remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan kognitif yang cukup pesat. Pada masa ini, mereka mulai mencari jati diri, mencoba memahami emosi yang dirasakan, serta belajar mengekspresikannya dengan cara yang tepat. Terjadinya perubahan sosial-emosional yang signifikan dalam periode ini diantaranya seperti perubahan interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah, peningkatan kemampuan refleksi diri, serta tuntutan untuk menyalurkan harapan dan aspirasi mereka ke depan. Namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat remaja yang masih belum memiliki wadah yang tepat sebagai penyaluran ekspresi diri secara sehat untuk mengelola emosi positifnya (Pedrini et al., 2022). Tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara terbuka, baik karena rasa malu, takut dihakimi, maupun kurangnya wadah untuk menyalurkan ekspresi diri. Oleh karena itu, diperlukan media yang aman, kreatif, dan mendukung bagi siswa untuk mengekspresikan diri secara positif (Suryana et al., 2022).

Salah satu bentuk media ekspresi diri yang menarik dan efektif digunakan di lingkungan pendidikan adalah "Pohon Harapan". Pohon Harapan merupakan media simbolik yang biasanya berbentuk pohon yang diisi oleh daun atau kertas berisi harapan, cita-cita, atau ungkapan perasaan siswa. Melalui kegiatan ini, siswa dapat menuliskan apa yang mereka rasakan atau inginkan tanpa harus mengungkapkannya secara langsung di depan orang lain. Media ini menjadi sarana refleksi diri yang sederhana namun bermakna, karena membantu individu mengenali perasaannya serta menyalurkannya dalam bentuk positif (Riswanda, 2022).

Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa kegiatan berbasis psikoedukasi yang menumbuhkan harapan berperan penting dalam membantu siswa menjadi lebih optimis dan belajar mengelola emosi positif. Penelitian oleh Putri dkk. (2023) dilakukan pada 57 siswa kelas XI di SMK Negeri 4 Surakarta melalui program psikoedukasi yang mencakup diskusi, menonton video inspiratif, dan menulis harapan pada kertas berbentuk daun yang kemudian ditempel di pohon harapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan tersebut meningkatkan skor harapan siswa secara signifikan. Kegiatan ini memungkinkan siswa untuk secara terbuka menyampaikan perasaan dan harapan mereka serta memvisualisasikan tujuan yang mereka inginkan untuk dicapai. Dengan menulis harapan di pohon, siswa tidak hanya belajar mengenali emosi positif seperti optimisme dan kepercayaan diri, tetapi juga belajar cara mengelola perasaan mereka dengan lebih sehat dan bermakna.

Selain berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, Pohon Harapan juga memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola emosi positif. Pengelolaan emosi positif mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali, mempertahankan, dan menyalurkan perasaan yang bersifat adaptif seperti kebahagiaan, rasa syukur, semangat, dan optimisme yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis serta hubungan sosial yang harmonis (Gross, 2015). Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini sangat penting karena siswa yang mampu mengelola emosi positif cenderung lebih fokus, memiliki motivasi belajar yang tinggi, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya ((Priyatna & Sanjaya, 2021)).

Penelitian yang dilakukan oleh Laili dkk. (2024) mengenai manajemen emosi pada siswa SMP menunjukkan bahwa pelatihan pengenalan emosi serta penerapan kegiatan ekspresif sederhana, seperti menulis jurnal harian atau menempelkan harapan pada media visual, dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi secara lebih konstruktif. Purborini (2021) juga menyatakan bahwa emosi positif memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Siswa yang terbiasa mengekspresikan perasaan optimis dan penuh harapan cenderung lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang baik serta menunjukkan perilaku prososial. Selain itu, Riswanda dan Febriani (2022) mengemukakan bahwa kegiatan ekspresif seperti *Satu Pohon Seribu Harapan* dapat meningkatkan antusiasme, semangat, dan kebahagiaan anak-anak melalui proses simbolik menulis serta menempelkan harapan. Kegiatan ini memungkinkan individu untuk

memvisualisasikan perasaan positif dan tujuan yang ingin dicapai, sehingga membantu mereka menyalurkan emosi dengan cara yang sehat. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Pohon Harapan sebagai media ekspresi diri juga berperan sebagai sarana regulasi emosi positif, karena membantu siswa dalam mengenali, mengelola, dan memaknai pengalaman emosional secara lebih adaptif.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dampak psikologis pemberian psikoedukasi kepada siswa SMPN 32 Semarang tentang pentingnya mengenali dan mengelola emosi mereka melalui media Pohon Harapan sebagai sarana refleksi diri dan penyaluran emosi yang sehat. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu mengembangkan kesadaran emosional serta meningkatkan kemampuan regulasi dan ekspresi diri sehingga dapat menciptakan suasana sekolah yang lebih suportif dan positif.

## METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan *service-learning* yang mengintegrasikan kegiatan pelayanan kepada masyarakat sekolah dengan proses pembelajaran psikologis yang reflektif. Selain itu, kegiatan ini menerapkan teknik promotif dalam bentuk edukasi kesehatan mental dan pemberdayaan siswa untuk mengekspresikan diri secara sehat. Kegiatan dilakukan melalui psikoedukasi dan praktik ekspresi diri menggunakan media "Pohon Harapan" yang dilaksanakan pada siswa kelas VII, VIII, dan IX SMPN 32 Semarang dengan jumlah partisipan 79 orang.

Psikoedukasi sebagai teknik promotif diberikan melalui penyampaian materi mengenai pengenalan emosi, cara mengelola emosi positif, serta pentingnya menyalurkan perasaan secara sehat melalui aktivitas kreatif. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga memberi pengalaman langsung yang relevan dengan kebutuhan mereka, sesuai prinsip *service-learning* yang menekankan keterhubungan antara teori dan praktik di komunitas.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik membuat "Pohon Harapan", di mana setiap peserta menuliskan harapan, cita-cita, atau pesan positif pada *sticky notes*, kemudian menempelkannya pada poster bergambar pohon besar yang telah disiapkan. Aktivitas kreatif ini berfungsi sebagai media ekspresi diri yang promotif, sekaligus sebagai bentuk kontribusi siswa terhadap lingkungan sosial sekolah melalui pesan-pesan positif yang dibagikan kepada teman sebayanya.

Selanjutnya dilakukan sesi *sharing session* sebagai bagian dari refleksi dalam *service learning*, di mana peserta menyampaikan perasaan, kesan, dan pesan setelah mengikuti kegiatan serta merefleksikan makna dari harapan yang mereka buat. Kegiatan ditutup dengan penyimpulan pesan positif oleh fasilitator dan dokumentasi bersama seluruh peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi dan pembuatan Pohon Harapan dilaksanakan pada siswa kelas VII, VIII, dan IX SMPN 32 Semarang dengan partisipan sebanyak 79 siswa. Program ini mencakup tiga kegiatan utama yaitu pemaparan materi mengenai pengenalan emosi dan cara mengelolanya, praktik ekspresi diri melalui penulisan *sticky note* pada Pohon Harapan, serta sesi diskusi kelompok (FGD) untuk menggali pengalaman emosional siswa. Hasil kegiatan menunjukkan beberapa temuan penting yang diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 1.**

Hasil dari *Focus Group Discussion* (FGD)

Kelompok Focus Group Discussion (FGD)	Jenis Kelamin	Strategi Utama yang Digunakan Siswa dalam Mengelola Emosi
Kelompok 1	Laki-laki dan Perempuan	Memendam emosi, menangis, bercerita pada teman tertentu, atau mengabaikan perasaan. Beberapa siswa

		menunjukkan antusiasme bercerita ketika merasa aman.
Kelompok 2	Laki-laki dan Perempuan	Menuliskan harapan, bercerita, mengingat cita-cita sebagai motivasi, membaca ulang tulisan untuk menenangkan diri.
Kelompok 3	Laki-laki dan Perempuan	Curhat kepada ibu/kakak, menulis, diam saat marah, berbicara pada hewan peliharaan, menghindari konflik, memahami suasana hati dengan membaca kembali tulisan.
Kelompok 4	Laki-laki dan Perempuan	Menangis, memendam, membanting pintu, berkata kasar, bahkan pikiran ekstrem. Setelah kegiatan beralih ke menulis sebagai cara meredakan emosi.



**Gambar 1.**  
Dokumentasi Kegiatan



**Gambar 2.**  
Dokumentasi Kegiatan

Hasil FGD mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa sebelumnya memilih untuk memendam emosi karena takut dinilai, takut dibanding-bandingkan, atau tidak tahu kepada siapa harus bercerita. Melalui kegiatan menulis pada sticky note, siswa merasa memiliki ruang aman untuk mencurahkan perasaan tanpa rasa takut dihakimi. Media ini membuat mereka lebih leluasa mengungkapkan isi hati, termasuk pengalaman pribadi, cerita harian, dan harapan masa depan. Siswa yang awalnya bingung menuliskan isi hati pun akhirnya mampu menuliskan setidaknya satu ungkapan emosi atau keinginan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pennebaker (1997) yang menjelaskan bahwa *expressive writing* membantu individu menyalurkan emosi secara aman tanpa tekanan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa Pohon Harapan memberikan akses bagi siswa terhadap bentuk ekspresi diri yang lebih mudah, konkret, dan tidak mengancam.

Mayoritas siswa mengungkapkan bahwa setelah menulis harapan mereka merasa lega, plong, dan tidak ada beban. Beberapa siswa menyatakan bahwa kegiatan ini membantu mereka meluapkan emosi yang selama ini tersimpan, sehingga memberikan perasaan tenang dan nyaman. Emosi positif seperti rasa senang, semangat, dan kelegaan meningkat setelah mereka membaca ulang tulisan yang mereka buat. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Baikie & Wilhelm (2005), yang menemukan bahwa ekspresi emosi melalui tulisan dapat menghasilkan *emotional release* serta membantu proses regulasi emosi. Reaksi ini menunjukkan bahwa kegiatan sederhana seperti menulis dapat menjadi bentuk *emotional release* yang efektif bagi siswa SMPN 32 Semarang, yang sering kali belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang matang.

Siswa menggambarkan beragam strategi yang biasanya mereka gunakan untuk mengelola emosi. Beberapa siswa mengaku melibatkan keluarga seperti ibu, kakak, atau bahkan hewan peliharaan sebagai tempat berbagi cerita ketika sedang marah atau sedih. Sebagian lainnya memilih menangis, diam, menghindari konflik, atau bahkan meluapkan kemarahan dengan tindakan fisik seperti membanting pintu. Ada pula siswa yang mudah terbawa emosi ketika melihat anggota keluarga lain sedang marah. Kegiatan psikoedukasi membantu mereka memahami bahwa strategi-strategi tersebut bisa diganti dengan cara yang lebih sehat seperti menulis, bernapas dalam, atau meminta bantuan orang dewasa yang dipercaya. Pohon Harapan menjadi alternatif baru yang lebih aman dan positif untuk mengekspresikan emosi.

Selama kegiatan, siswa menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi dan aktif berdiskusi, bahkan mengajukan pertanyaan personal ringan kepada pemateri. Interaksi yang terbangun menjadi hangat, suportif, dan penuh kenyamanan. Hubungan ini penting karena siswa SMPN 32 Semarang hanya dapat mengekspresikan diri secara utuh ketika mereka merasa aman dan diterima oleh lingkungannya. Melalui program ini, siswa SMPN 32 Semarang merasakan pengalaman positif berinteraksi dengan orang dewasa yang dapat mereka percaya, sehingga membuka ruang bagi keterbukaan emosional.

Penelitian mengenai penggunaan media berbasis harapan juga telah banyak dikembangkan di lingkungan masyarakat. Studi yang dilakukan oleh Riswanda & Febriani (2022) mengungkapkan bahwa kegiatan "Satu Pohon Seribu Harapan" memiliki kemampuan untuk menggunakan media ekspresif yang efektif untuk meningkatkan motivasi, semangat, dan emosi positif pada anak-anak. Di Taman Literasi Kita (TALITA) Desa Pamijahan, Kabupaten Bogor, anak-anak sekolah dasar diminta untuk menulis harapan atau cita-cita mereka di kertas dan kemudian menempelkannya pada "pohon harapan". Ide di balik kegiatan ini adalah bahwa harapan juga harus dijaga dan diusahakan agar dapat terwujud. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak menuliskan harapan mereka dan menjadi lebih antusias dan bersemangat. Selain itu, kegiatan ini menumbuhkan kedekatan emosional antara fasilitator dan peserta. Hasilnya, anak-anak lebih mudah berbicara tentang perasaan dan tujuan hidup mereka. Dengan demikian, media pohon harapan dapat menjadi sarana pembelajaran emosional yang sederhana namun bermakna, karena membantu anak-anak mengelola emosi positif melalui aktivitas simbolik dan reflektif yang menyenangkan.

Berdasarkan keseluruhan Focus Group Discussion (FGD) diatas, beberapa siswa mengungkapkan bahwa kegiatan Pohon Harapan memberikan pengalaman emosional yang

bermakna. Mereka merasakan lega, tenang, dan senang setelah menuliskan perasaan maupun harapan di sticky note, seolah beban yang dipikul menjadi lebih ringan. Banyak di antara mereka mengatakan bahwa menulis membantu mereka mengungkapkan hal-hal yang sebelumnya sulit diutarakan secara lisan. Siswa memahami bahwa Pohon Harapan bukan sekadar tempat menempelkan kertas, tetapi menjadi sarana untuk mencurahkan hati, menuliskan doa dan keinginan, serta mengekspresikan emosi yang selama ini terpendam. Membaca ulang tulisan tersebut memberikan rasa bangga dan pemahaman baru mengenai diri mereka. Diskusi mengenai cita-cita semakin memperkuat motivasi mereka, sementara interaksi hangat selama kegiatan menunjukkan bahwa mereka merasa aman, didengarkan, dan dihargai. Secara keseluruhan, kegiatan ini membantu siswa merasakan kelegaan emosional, menstimulasi refleksi diri, dan membuka ruang bagi tumbuhnya aspirasi positif serta hubungan interpersonal yang sehat.

## KESIMPULAN

Program Pohon Harapan terbukti menjadi media yang efektif untuk mengembangkan kemampuan ekspresi diri dan pengelolaan emosi positif pada siswa SMPN 32 Semarang. Kegiatan ini memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan, melepaskan emosi yang dipendam, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap pengalaman emosional mereka. Selain itu, melalui penulisan harapan dan cita-cita, siswa terdorong untuk membangun motivasi serta pandangan yang lebih optimis mengenai masa depan. Kegiatan psikoedukasi dan refleksi kelompok juga memperlihatkan bahwa siswa memperoleh pemahaman baru tentang strategi pengelolaan emosi yang lebih sehat. Dengan terciptanya suasana interaksi yang hangat antara fasilitator dan siswa, program ini berhasil menciptakan lingkungan suportif yang mendukung pertumbuhan emosional remaja. Oleh karena itu, program seperti ini direkomendasikan untuk dikembangkan secara rutin di sekolah guna meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini, khususnya pihak SMPN 32 Semarang yang telah membuka kesempatan bagi tim untuk melaksanakan kegiatan psikoedukasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para guru pendamping, siswa-siswa SMPN 32 Semarang yang telah berpartisipasi secara aktif, serta seluruh anggota kelompok pengabdian yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life*. Crown.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Laili, A. N., Rakhmawati, D., & Joediati, A. P. (2024). *Gambaran Manajemen Emosi Marah Siswa Kelas VII di SMPN*. 8(2), 80–85.
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Prijatna, K., & Sanjaya, E. L. (2021). Regulasi Emosi Remaja Ditinjau dari Kelekatan Ayah, Ibu, Teman dan Kepribadian (Hardiness). *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2), 81–90.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i2.1108>
- Putri, C. A., Siregar, F. A., & Lubis, A. rasyicha. (2023). Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Liberosis : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–19.
- Riswanda, D., & Febriani, N. (2022). Kegiatan Satu Pohon Seribu Harapan Pada Anak-Anak Taman Literasi Kita (TALITA) Di Desa Pamijahan. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ*, 1–4. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat%0AE-ISSN:2714-6286%0A>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928.