

## Efektivitas Intervensi BPS untuk Meningkatkan Optimisme pada Siswa SMP X di Takalar

Siti Fatimah Abdul Latif<sup>1</sup>, Nurul Istiqamah<sup>2</sup>, Fitriah Gita Maharani Hasanuddin<sup>3</sup>, A. Alifiya Tenriesa<sup>4</sup>, Lukman<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Pascasarjana Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: fatimahlatif1@gmail.com<sup>1</sup>, Nurulistiqamahhh312@gmail.com<sup>2</sup>, fitriahghyta@gmail.com<sup>3</sup>, andialifiya2007@gmail.com<sup>4</sup>, lukman7210@unm.ac.id<sup>5</sup>

---

### Article History:

Received: 25 Mei 2025

Revised: 04 Juni 2025

Accepted: 12 Juni 2025

**Keywords:** *Optimisme, Intervensi Best Possible Self, Remaja*

**Abstract:** *Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi Best Possible Self (BPS) dalam meningkatkan optimisme pada siswa SMP. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen split-plot dengan pengukuran berulang terhadap dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Sebanyak 28 siswa berusia 13–15 tahun dibagi secara acak ke dalam dua kelompok. Kelompok eksperimen mengikuti latihan visualisasi BPS, sedangkan kelompok kontrol melakukan visualisasi aktivitas harian. Intervensi dilakukan selama 10 hari dengan evaluasi menggunakan Life Orientation Test (LOT), Subjective Probability Task (SPT), dan Attributional Style Questionnaire (ASQ). Hasil analisis ANCOVA menunjukkan bahwa intervensi BPS tidak menghasilkan perbedaan signifikan dalam peningkatan skor optimisme positif baik pada LOT maupun SPT positif. Namun, pada SPT negatif, ditemukan penurunan signifikan terhadap ekspektasi kejadian negatif pada post-test ketiga, yang menunjukkan bahwa intervensi BPS memiliki potensi dalam menurunkan pesimisme. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun BPS belum mampu meningkatkan optimisme secara langsung, intervensi ini efektif dalam mengurangi ekspektasi negatif terhadap masa depan. Penyesuaian konten dan durasi intervensi direkomendasikan untuk efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan optimisme siswa.*

---

### PENDAHULUAN

Berbagai penelitian baik *cross-sectional* dan longitudinal menunjukkan bahwa optimisme berkorelasi serta memprediksikan kesejahteraan psikologis maupun fisik, baik ada dan tidaknya stressor (Scheier & Carver, 1992). Penelitian yang dilakukan oleh Agarwal dan Majumdar (2024) serta Purnomo, Hariadi, Permitasari dan Argasiam (2023) menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi positif yang kuat antara optimisme dan self-esteem. Optimisme juga memiliki korelasi yang positif dengan resiliensi (Al Musafiri & Ma'rifatul Umroh, 2022; Osmayeni & Taufik, 2024).

Scheier, Carver, dan Bridger (1994) mendefinisikan optimisme sebagai suatu kecenderungan yang stabil untuk percaya bahwa hal-hal baik, dan bukan hal-hal buruk, yang akan terjadi.

---

Penelitian yang dilakukan oleh Alfiasari (2023) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja menunjukkan tingkat optimisme yang tinggi dalam hidup. Vigi dan Maryam (2024) mengemukakan bahwa rendahnya optimisme pada remaja disebabkan oleh lingkungan sosial. Meskipun kebutuhan dasar seperti makanan dan tempat tinggal terpenuhi, sering kali remaja tidak mendapatkan dukungan psikologis yang memadai. Status sosial ekonomi yang rendah, lokasi geografis atau tempat tinggal di pedesaan, lingkungan keluarga yang ditandai dengan negativitas, kritik, atau kurangnya dukungan emosional dan hubungan dengan teman sebaya juga turut yang menyebabkan rendahnya optimisme pada remaja (Kumari, 2015).

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari 151 siswa SMP X Polongbangkeng Utara menggunakan skala *Life Orientation Test* (LOT) yang dikembangkan oleh Scheier, Carver, dan Bridger (1994) untuk mengukur tingkat optimisme. Berdasarkan hasil pengisian skala data awal, diperoleh bahwa sebanyak 27 siswa (17,9%) memiliki tingkat optimisme rendah, 104 siswa (68,9%) berada dalam kategori optimisme sedang, dan 20 siswa (13,2%) memiliki optimisme tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang memiliki tingkat optimisme rendah. Sebagai tindak lanjut, siswa-siswa dengan optimisme rendah akan diberikan intervensi berupa latihan harian *Best Possible Self* (BPS). Latihan ini melibatkan aktivitas menulis dan membayangkan diri sendiri di masa depan dalam kondisi terbaik pada aspek pribadi, hubungan sosial, dan profesional, dengan tujuan untuk meningkatkan optimisme melalui penguatan ekspektasi positif terhadap masa depan.

Salah satu cara untuk meningkatkan sikap optimisme pada siswa SMP adalah dengan memberikan intervensi *Best Possible Self* atau BPS. Intervensi BPS merupakan latihan untuk mendorong individu memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri di masa depan, dengan cara menggambarkan masa depan yang optimal atau terbaik, yang tercapai berkat upaya dan kerja keras yang mereka lakukan (Carrillo dkk., 2019). Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi BPS efektif untuk meningkatkan optimisme pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Meevissen, dkk (2011) menunjukkan bahwa intervensi BPS dapat meningkatkan optimisme yang cukup besar selama dua pekan. Penelitian yang dilakukan oleh Carrillo, dkk (2019) menunjukkan bahwa dari 2.909 peserta yang terlibat dalam analisis, intervensi BPS efektif dalam meningkatkan kesejahteraan, optimisme dan pengaruh positif. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, dkk (2022) menunjukkan hal yang sama, bahwa intervensi BPS juga dapat meningkatkan optimisme mahasiswa perguruan tinggi yang mengerjakan skripsi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen yang disebut *split-plot* dengan pengukuran berulang, yang terdiri dari dua kondisi: satu kondisi eksperimen dan satu kondisi kontrol. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 28 peserta dengan usia antara 13 hingga 15 tahun. Peserta dibagi secara acak ke dalam kedua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Partisipan merupakan siswa kelas VIII dan IX di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Takalar.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik visualisasi untuk meningkatkan tingkat optimisme peserta. Peneliti membagi peserta menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang melakukan visualisasi *best possible self* (BPS) dan kelompok kontrol yang memvisualisasikan aktivitas harian mereka. Semua peserta diberikan buku petunjuk yang disusun oleh King (2001) yang menjelaskan tujuan dan langkah-langkah latihan visualisasi. Partisipan kelompok eksperimen diminta untuk membayangkan dan menuliskan semua hal baik tentang diri mereka di masa depan, di mana semua impian dan tujuan mereka tercapai. Untuk memastikan latihan imajinasi ini konsisten, peneliti membagi fokus menjadi tiga area utama, yaitu domain pribadi, domain

.....

relasional, dan domain profesional. Pembagian ini membantu partisipan untuk lebih terfokus dan relevan dalam membayangkan masa depan mereka.

Partisipan kelompok eksperimen diinstruksikan untuk melakukan visualisasi *best possible self* (BPS), menuliskannya dan memulai setiap kalimat dengan "Di masa depan saya akan..." untuk mendorong mereka menetapkan tujuan yang realistis dan positif. Partisipan kelompok kontrol diminta untuk mencatat semua aktivitas harian mereka selama 24 jam terakhir dan merefleksikan pikiran serta suasana hati mereka selama aktivitas tersebut. Selanjutnya kedua kelompok diminta untuk menulis cerita pribadi di mana mereka menggabungkan pernyataan mereka sebelumnya menjadi cerita yang jelas dan terperinci. Partisipan diminta untuk melakukan visualisasi selama 5 menit di mana mereka membayangkan cerita dari *best possible self* (BPS) yang mereka tulis sebelumnya (kelompok eksperimen) atau kegiatan sehari-hari mereka selama 24 jam terakhir (kelompok kontrol). Semua partisipan diminta untuk mengulangi visualisasi selama 5 menit ini sekali sehari di rumah selama 10 hari ke depan. Adapun hipotesis dari penelitian ini ada tiga, yakni:

1.  $H_0$ : Tidak ada pengaruh intervensi BPS pada optimisme disposisional pada siswa SMP X di Takalar  
 $H_a$ : Ada ada pengaruh intervensi BPS pada optimisme disposisional pada siswa SMP X di Takalar
2.  $H_0$ : Tidak ada pengaruh intervensi BPS pada ekspektasi masa depan positif dan negatif pada siswa SMP X di Takalar  
 $H_a$ : Ada pengaruh intervensi BPS pada ekspektasi masa depan positif dan negatif pada siswa SMP X di Takalar
3.  $H_0$ : Tidak ada pengaruh intervensi BPS pada gaya atribusi yang lebih optimis pada siswa SMP X di Takalar  
 $H_a$ : Ada pengaruh intervensi BPS pada gaya atribusi yang lebih optimis pada siswa SMP X di Takalar

#### **Alat Ukur**

1. *Life Orientation Test* (LOT)

*Life Orientation Test* (LOT) oleh Scheier dan Carver (1985) adalah alat ukur disposisional optimisme yang digunakan untuk menilai sejauh mana individu mengharapkan hasil yang menguntungkan. Skala ini terdiri dari 12 pernyataan dengan 4 pernyataan positif, 4 pernyataan negatif, dan 4 pernyataan tambahan yang tidak berpengaruh pada skor. Partisipan diminta untuk menilai seberapa setuju mereka dengan setiap pernyataan pada skala 5 poin (0: sangat tidak setuju hingga 4: sangat setuju). Skor total LOT dihitung dengan menjumlahkan skor dari pernyataan positif dan membalik skor dari pernyataan negatif. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat optimisme yang lebih tinggi. Skala *Life Orientation Test* (LOT) menunjukkan konsistensi internal yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,81.

2. *Subjective Probability Task* (SPT)

*Subjective Probability Task* (SPT) oleh MacLoed (1996) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengetahui ekspektasi masa depan positif dan negatif yang lebih spesifik. *Subjective Probability Task* (SPT) terdiri dari 20 pernyataan yang mengacu pada ekspektasi negatif dan 10 pernyataan yang mengacu pada ekspektasi positif. Partisipan diminta untuk menilai kemungkinan mereka akan mengalami pernyataan-pernyataan tersebut pada skala 7 sampai 1 ("sangat tidak mungkin terjadi" hingga "sangat mungkin terjadi"). Skor yang lebih tinggi menunjukkan perkiraan yang lebih besar tentang kemungkinan terjadinya peristiwa positif atau negatif di masa depan. Skala ini memiliki nilai *Cronbach's alpha* adalah 0.82 untuk item yang dinyatakan positif dan 0.91 untuk item yang dinyatakan negatif. Sebuah studi

---

sebelumnya menunjukkan bahwa SPT sensitif terhadap manipulasi optimisme yang singkat (Peters et al., 2010).

### 3. *Attributional Style Questionnaire (ASQ)*

*Attributional Style Questionnaire (ASQ)* oleh Seligman et al. (1979) digunakan untuk mengukur gaya penjelasan optimis atau cara seseorang menjelaskan atau memberi makna pada peristiwa dalam hidup mereka. Skala ini terdiri dari 12 peristiwa hipotesis dengan 6 peristiwa baik dan 6 peristiwa buruk. Partisipan diminta untuk membayangkan peristiwa ini terjadi pada mereka dan menuliskan satu penyebab utama dari setiap peristiwa. Skor total ASQ diperoleh dengan merata-ratakan skor pada setiap peristiwa dan menghitung rata-rata keseluruhan skor pada item yang dinyatakan secara positif dan skor terbalik pada item yang dinyatakan secara negatif. Skor yang lebih tinggi pada skala ini menunjukkan gaya atribusi yang lebih optimis. Skala ini menunjukkan konsistensi internal yang baik dengan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,81.

### **Prosedur**

Tiga hari sebelum sesi intervensi dilakukan, partisipan diinstruksikan untuk mengisi skala LOT, SPT dan ASQ. Kemudian untuk sesi intervensi dilakukan di ruangan kelas yang telah disediakan. Partisipan diberikan instruksi untuk intervensi BPS atau aktivitas harian (*daily activity*). Setelah manual intervensi dijelaskan, kemudian partisipan menerima pelatihan imajinasi selama 5 menit. Selanjutnya partisipan diminta untuk membayangkan dan menulis tentang diri mereka di masa depan dalam keadaan terbaik (kelompok eksperimen) dan menulis tentang aktivitas sehari-hari selama 24 jam terakhir (kelompok kontrol). Kemudian seluruh partisipan diinstruksikan untuk melakukan latihan imajinasi ini setiap hari selama 5 menit di rumah di waktu yang sama selama 10 hari ke depan. Partisipan diinstruksikan kembali untuk mengisi skala LOT, SPT dan ASQ pada hari ke 5 dan ke 10.

### **Analisis Data**

Dalam konteks penelitian ini dilakukan analisis ANCOVA menguji apakah terdapat perbedaan signifikan dalam skor antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah melakukan intervensi. Analisis kovarians (ANCOVA) adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata antara dua atau lebih kelompok dengan mengontrol variabel pengganggu (*covariates*). Analisis Kovarians (ANCOVA) merupakan suatu teknik statistik yang sangat kuat dan sering digunakan dalam uji eksperimen untuk mengevaluasi data dengan mengontrol variabel lain yang dapat memengaruhi hasil. Penggunaan ANCOVA memungkinkan peneliti untuk mendapatkan analisis yang lebih valid dan mengurangi variabilitas akibat *covariates* (Badii et al., 2017).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

**Tabel I. Uji Normalitas Skala LOTR**

Skala	Test	Kelompok	Normalitas	Ket.
LOTR	Pre-test	Kontrol	0,075	Valid
		Eksperimen	0,058	Valid
	Post-test 1	Kontrol	0,333	Valid

		Eksperimen	0,987	Valid
	Post-test 2	Kontrol	0,089	Valid
		Eksperimen	0,293	Valid

Pada skala LOTR, hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pada pre-test berdistribusi normal, baik pada kelompok eksperimen (0,058) maupun kontrol (0,075). Pada post-test 1, data untuk kedua kelompok juga berdistribusi normal, yaitu eksperimen (0,987) dan kontrol (0,333). Demikian pula pada post-test 2, data pada kelompok eksperimen (0,293) dan kontrol (0,089) menunjukkan distribusi normal.

**Tabel 2. Uji Homogenitas Skala LOTR**

Skala	Test	Kelompok	Homogenitas	Ket.
LOTR	Post-test 1	Kontrol	0,590	Homogen
		Eksperimen		
	Post-test 2	Kontrol	0,544	Homogen
		Eksperimen		

Pada skala LOTR, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data pada post-test 1 memiliki varians yang homogen, dengan nilai signifikansi sebesar 0,590. Demikian pula pada post-test 2, varians data juga homogen, ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,544. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi homogenitas varians terpenuhi untuk kedua tahapan post-test tersebut.

**Tabel 3. Uji Hipotesis ANCOVA Skala LOTR**

Post Test	F	Sig.	Efek Kelompok (Partial Eta <sup>2</sup> )	R <sup>2</sup> Model	Kesimpulan
Post-test 1	1,472	0,236	0,056 (kecil)	0,070	Tidak signifikansi
Post-test 2	0,001	0,970	0,000 (sangat kecil)	0,129	Tidak signifikansi

Hasil uji ANCOVA pada skala LOTR menunjukkan bahwa pada Post-test 1, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan nilai F = 1,472 dan nilai signifikansi p = 0,236. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol tidak mengalami perubahan yang berbeda secara signifikan setelah intervensi pada skala LOTR. Ukuran efek dari variabel kelompok juga tergolong kecil, ditunjukkan oleh nilai Partial Eta Squared = 0,056. Asumsi model ini didukung oleh nilai R Squared = 0,070, yang berarti bahwa model hanya mampu menjelaskan sekitar 7% dari variasi skor post-test 1.

Selain itu, hasil uji ANCOVA pada Post-test 2 juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan nilai F = 0,001 dan nilai

signifikansi  $p = 0,970$ . Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat perbedaan waktu, kelompok eksperimen dan kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan setelah intervensi pada skala LOTR. Ukuran efek yang sangat kecil, ditunjukkan oleh nilai Partial Eta Squared = 0,000, juga memperkuat temuan ini. Nilai R Squared untuk model ini adalah 0,129, yang berarti model hanya menjelaskan sekitar 12,9% dari variasi skor pada post-test 2.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan skor LOTR pada kedua post-test tersebut, yang berarti bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan belum cukup efektif dalam mendorong perubahan yang signifikan pada optimisme siswa. Meskipun terdapat sedikit peningkatan pada post-test kedua, efek tersebut tidak berlanjut atau terlihat pada post-test 1 dan post-test 2, sehingga menyarankan perlunya pendekatan yang lebih intensif atau berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih signifikan.

**Tabel 4. Uji Normalitas dan Homogenitas Skala SPT**

SPT	Test	Kelompok	Normalitas	Keterangan	Homogenitas	Keterangan		
SPT Positif	Pre-test	Eksperimen	0,887	Normal	0,252	Homogen		
		Kontrol	0,996	Normal				
	Post-test 1	Eksperimen	0,089	Normal				
		Kontrol	0,613	Normal				
	Post-test 2	Eksperimen	1,51	Normal			0,147	Homogen
		Kontrol	0,736	Normal				
	Post-test 3	Eksperimen	0,161	Normal			0,137	Homogen
		Kontrol	0,408	Normal				
SPT Negatif	Pre-test	Eksperimen	0,572	Normal	0,141	Homogen		
		Kontrol	0,158	Normal				
	Post-test 1		0,947	Normal				
		Eksperimen	0,590	Normal				
	Post-test 2	Kontrol	0,518	Normal			0,348	Homogen
			0,611	Normal				
	Post-test 3	Eksperimen	0,365	Normal			0,577	Homogen
		Kontrol	0,435	Normal				

Pada SPT Positif, hasil uji normalitas untuk pre-test menunjukkan bahwa data pada

kelompok eksperimen (0,887) dan kontrol (0,996) berdistribusi normal. Pada post-test 1, data untuk kedua kelompok (eksperimen 0,089 dan kontrol 0,613) juga berdistribusi normal, dan uji homogenitas menghasilkan nilai 0,252, yang menunjukkan bahwa varians antar kelompok adalah homogen. Pada post-test 2, data pada kelompok eksperimen (1,51) dan kontrol (0,736) tetap berdistribusi normal, dengan nilai homogenitas 0,147 yang menunjukkan homogenitas varians. Begitu pula pada post-test 3, data pada kedua kelompok (eksperimen 0,161 dan kontrol 0,408) berdistribusi normal, dan hasil uji homogenitas (0,137) juga menunjukkan varians antar kelompok homogen.

Pada SPT Negatif, uji normalitas menunjukkan bahwa data pada pre-test untuk kelompok eksperimen (0,572) dan kontrol (0,158) berdistribusi normal, dan varians antar kelompok homogen. Pada post-test 1, hasil uji normalitas untuk kelompok eksperimen (0,947) dan kontrol (0,590) menunjukkan distribusi normal, dengan uji homogenitas 0,141 yang menunjukkan homogenitas varians. Pada post-test 2, baik kelompok eksperimen (0,518) maupun kontrol (0,611) berdistribusi normal, dengan nilai homogenitas 0,348 yang menunjukkan varians antar kelompok homogen. Pada post-test 3, data pada kelompok eksperimen (0,365) dan kontrol (0,435) berdistribusi normal, dan uji homogenitas (0,577) menunjukkan bahwa varians antar kelompok homogen. Secara keseluruhan, hasil uji menunjukkan bahwa data pada kedua skala (positif dan negatif) berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen, sehingga asumsi untuk analisis lebih lanjut dapat dipenuhi.

**Tabel 5. Uji ANCOVA Skala SPT Positif**

Post Test	F Kelompok	Sig.	Efek Kelompok (Partial Eta <sup>2</sup> )	R <sup>2</sup> Model	Kesimpulan
Post-test 1	0.016	.901	0.001 (sangat kecil)	0.052	Tidak signifikan
Post-test 2	0.861	.363	0.035 (kecil)	0.197	Ada tren positif, tapi belum signifikan
Post-test 3	0.819	.374	0.033 (kecil)	0.073	Efek kembali melemah

Hasil uji ANCOVA pada SPT Positif menunjukkan bahwa pada Post-test 1, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan nilai  $F = 0,016$  dan nilai signifikansi  $p = 0,901$ , yang berarti bahwa kelompok eksperimen dan kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berbeda setelah intervensi pada skala SPT Positif. Asumsi model ini juga didukung oleh nilai  $R$  Squared = 0,052, yang menunjukkan bahwa model ini hanya menjelaskan 5,2% dari variasi pada data.

Pada Post-test 2, hasil uji ANCOVA menunjukkan nilai  $F = 0,861$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,363$ , yang menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol juga tidak

signifikan. Nilai R Squared = 0,197 menunjukkan bahwa model ini menjelaskan sekitar 19,7% dari variasi data.

Pada Post-test 3, uji ANCOVA kembali menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol tidak signifikan, dengan nilai  $F = 0,819$  dan nilai signifikansi  $p = 0,374$ . Nilai R Squared = 0,073 menunjukkan bahwa model ini hanya menjelaskan sekitar 7,3% dari variasi data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan optimisme siswa, yang diukur melalui ekspektasi terhadap kejadian menguntungkan. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan belum cukup efektif dalam mendorong perubahan signifikan pada keyakinan siswa terkait kejadian positif. Ada sedikit peningkatan di post-test kedua, namun efek ini tidak berlanjut pada post-test ketiga.

**Tabel 6. Uji ANCOVA Skala SPT Negatif**

Post Test	F Kelompok	Sig.	Efek Kelompok (Partial Eta <sup>2</sup> )	R <sup>2</sup> Model	Kesimpulan
Post 1	1.055	.314	0.040 (kecil)	0.354	Model signifikan, tapi kelompok belum berpengaruh
Post 2	0.588	.450	0.023 (sangat kecil)	0.145	Model mulai melemah, belum signifikan
Post 3	5.301	.030	0.175 (besar)	0.400	Efek intervensi signifikan dan kuat

Pada Post-test 1, hasil uji ANCOVA menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan nilai  $F = 1,055$  dan nilai signifikansi  $p = 0,314$ . Nilai R Squared = 0,354 mengindikasikan bahwa model ini menjelaskan 35,4% dari variasi data.

Pada Post-test 2, hasil uji ANCOVA menunjukkan nilai  $F = 0,588$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,450$ , yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Nilai R Squared = 0,145 menunjukkan bahwa model ini hanya menjelaskan 14,5% dari variasi data.

Pada Post-test 3, uji ANCOVA menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan nilai  $F = 5,301$  dan nilai signifikansi  $p = 0,030$ . Nilai R Squared = 0,400 menunjukkan bahwa model ini menjelaskan 40% dari variasi data, yang merupakan hasil yang lebih signifikan dibandingkan dengan uji ANCOVA pada post-test sebelumnya.

Intervensi *Best Possible Self* berhasil memberikan efek signifikan dalam mengurangi ekspektasi terhadap kejadian tidak menguntungkan pada *post-test* ketiga, yang berarti bahwa yang berarti bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak namun hanya pada ekspektasi negatif, tidak untuk ekspektasi

positif. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun intervensi tidak langsung berdampak pada peningkatan optimisme, namun partisipan mampu mengurangi pesimisme siswa, yang tercermin dalam penurunan ekspektasi negatif terhadap masa depan. Efek ini mulai terlihat pada post-test ketiga, yang menunjukkan adanya *delayed effect* (efek tertunda) dari intervensi. Pretest Negatif juga menunjukkan pengaruh besar, yang menunjukkan bahwa kondisi awal siswa sangat berperan dalam perubahan yang terjadi.

**Tabel 7. Uji Normalitas Skala ASQ**

Skala	Test	Kelompok	Normalitas	Ket.
ASQ	Pre-test	Kontrol	0,331	Valid
		Eksperimen	0,592	Valid
	Post-test	Kontrol	0,509	Valid
		Eksperimen	0,311	Valid

Pada skala ASQ, hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pada pre-test berdistribusi normal, baik pada kelompok eksperimen (0,592) maupun kontrol (0,331). Pada post-test, data untuk kedua kelompok juga berdistribusi normal, yaitu eksperimen (0,311) dan kontrol (0,509).

**Tabel 8. Uji Homogenitas Skala ASQ**

Skala	Test	Kelompok	Homogenitas	Ket.
ASQ	Post-test	Kontrol	0,947	Homogen
		Eksperimen		

Pada skala ASQ, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data pada post-test memiliki varians yang homogen, dengan nilai signifikansi sebesar 0,947. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi homogenitas varians terpenuhi untuk post-test.

**Tabel 9. Uji Hipotesis ANCOVA Skala ASQ**

Post Test	F	Sig.	Efek Kelompok (Partial Eta <sup>2</sup> )	R <sup>2</sup> Model	Kesimpulan
Post-test	1,587	0,219	0,060 (kecil)	0,066	Tidak signifikansi

Hasil uji ANCOVA pada Post-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan nilai F = 1,587 dan nilai signifikansi p = 0,219. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat perbedaan waktu, kelompok eksperimen dan

kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan setelah intervensi pada skala yang diuji. Ukuran efek yang kecil, ditunjukkan oleh nilai Partial Eta Squared = 0,060, juga memperkuat temuan ini. Nilai R Squared untuk model ini adalah 0,066, yang berarti model hanya menjelaskan sekitar 6,6% dari variasi skor pada Post-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan skor pada Post-test, yang berarti bahwa yang berarti bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan belum cukup efektif dalam mendorong perubahan yang signifikan pada optimisme siswa. Meskipun terdapat sedikit peningkatan pada post-test, efek tersebut tidak berlanjut atau terlihat pada post-test pertama dan kedua, sehingga menyarankan perlunya pendekatan yang lebih intensif atau berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih signifikan.

### Pembahasan

Dalam beberapa tahun terakhir, intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan optimisme, seperti latihan *Best Possible Self* (BPS), telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam berbagai penelitian. Latihan ini dirancang untuk membantu individu membayangkan diri mereka dalam situasi terbaik dan paling optimal di masa depan, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan secara umum. Intervensi *Best Possible Self* (BPS) merupakan teknik yang mengajak peserta untuk membayangkan dan menuliskan tentang masa depan mereka di mana semua impian dan tujuan hidup tercapai. Malouff dan Schutte (2016) menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam meningkatkan optimisme serta memberikan dampak positif lainnya pada kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan afek positif (Malouff & Schutte, 2016). Selain itu, Liu et al., (2021) juga menunjukkan bahwa dispositional optimism dapat ditingkatkan melalui intervensi psikologis seperti BPS, yang membantu dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Intervensi *Best Possible Self* (BPS) seharusnya memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan optimisme di kalangan remaja. Penelitian telah menunjukkan bahwa BPS efektif dalam membangun pandangan positif terhadap masa depan, serta mengurangi risiko depresi, yang dapat berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja (Malouff & Schutte, 2016; Carrillo et al., 2019).

Namun dalam penelitian ini ditemukan bahwa Hasil dari SPT Positif menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada semua *post-test*. Meskipun terdapat tren positif di *post-test* kedua, hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak cukup kuat untuk menghasilkan perubahan yang nyata dalam optimisme siswa. Kemungkinan, intervensi yang diberikan belum mampu membangun harapan atau ekspektasi positif yang lebih besar di antara siswa. Meskipun ada tren positif yang teramati pada *post-test* kedua, efek ini tidak tercapai secara statistik (Ruppel et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan tidak cukup kokoh untuk menghasilkan perubahan signifikan dalam optimisme siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi psikologis sering kali memiliki efek positif dalam meningkatkan optimisme, tetapi tidak semua intervensi berhasil mencapai hasil yang substansial (Malouff & Schutte, 2016; Schutte & Malouff, 2024). Oleh karena itu, tren positif yang terlihat dalam *post-test* kedua tidak mencerminkan perubahan yang memadai dan berkelanjutan dalam harapan siswa.

Hasil intervensi menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan belum mampu membangun harapan atau ekspektasi positif yang lebih besar di antara siswa. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya kekuatan atau efektivitas dari aktivitas yang dilakukan dalam intervensi. Hal ini dijelaskan oleh penelitian sebelumnya bahwa intervensi psikologis yang dirancang untuk

---

meningkatkan optimisme kadang-kadang juga berhasil menurunkan gejala-gejala negatif seperti depresi, namun hasil tersebut sangat bergantung pada sifat dan desain intervensi itu sendiri (Malouff & Schutte, 2016; Schutte & Malouff, 2024). Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang terlalu umum atau kurang ditargetkan mungkin mengakibatkan efektivitas yang rendah.

Sebaliknya, pada SPT Negatif, hanya post-test ketiga yang menunjukkan perbedaan signifikan. Ini mengindikasikan bahwa intervensi *Best Possible Self* dapat mengurangi ekspektasi terhadap kejadian tidak menguntungkan. Penurunan ekspektasi negatif ini penting, karena dapat berkontribusi pada pengurangan pesimisme siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun optimisme positif tidak meningkat signifikan, pengurangan dalam ekspektasi negatif dapat menjadi langkah kecil menuju peningkatan kesejahteraan mental siswa. Penurunan ekspektasi negatif ini merupakan langkah penting, karena pengurangan terhadap rasa pesimis dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan (Smith, 2017). Intervensi yang berhasil dalam menurunkan ekspektasi negatif dapat membawa implikasi positif dalam jangka panjang. Pengurangan ekspektasi negatif terkait dengan peningkatan motivasi dan pengurangan kecemasan yang pada akhirnya dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis (Padmala & Pessoa, 2014). Dalam konteks pendidikan, intervensi yang membantu siswa mengatur ekspektasi mereka terhadap hasil yang tidak diinginkan dapat mengurangi stres yang berhubungan dengan kinerja akademik, yang merupakan faktor penting dalam pengembangan konsep diri yang positif dan optimisme (Filho et al., 2024).

Hasil uji ANCOVA pada LOTR dan ASQ juga memperkuat temuan sebelumnya, dengan menunjukkan bahwa intervensi tidak berdampak signifikan pada peningkatan skor optimisme. Ukuran efek yang kecil menunjukkan bahwa intervensi mungkin perlu diperkuat atau disesuaikan. Hal ini mengarah pada pemikiran bahwa meskipun *Best Possible Self* adalah pendekatan yang berpotensi efektif, penerapannya mungkin memerlukan penyesuaian dalam konten atau metode untuk lebih mendukung perubahan yang signifikan. Hal ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan efek kecil, yang menandakan bahwa intervensi tersebut mungkin perlu diperkuat atau disesuaikan agar dapat memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap optimisme (Bolier et al., 2013). Intervensi psikologis sering kali memiliki efek positif kecil dan mungkin bervariasi tergantung pada kualitas desain studi dan metode yang digunakan (Bolier et al., 2013; Carpenter et al., 2018). Walaupun BPS dinyatakan sebagai salah satu metode yang berpotensi efektif untuk meningkatkan optimisme, efektivitasnya tampak beragam tergantung pada konteks dan populasi. Seperti pada penelitian-penelitian sebelumnya ditemukan bahwa efek positif dari intervensi BPS lebih signifikan pada sampel masyarakat umum dibandingkan dengan mahasiswa, yang menunjukkan bahwa individu yang lebih tua dengan pengalaman hidup yang lebih matang dapat lebih mudah membayangkan dan menginternalisasi konsep 'diri terbaik' mereka (Carrillo et al., 2019; Malouff & Schutte, 2016; Pietrowsky & Mikutta, 2012).

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *Best Possible Self* (BPS) tidak menghasilkan perbedaan signifikan dalam meningkatkan optimisme siswa, berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Subjective Probability Task* (SPT), *Life Orientation Test* (LOT) dan *Attributional Style Questionnaire* (ASQ). Meskipun ada tren positif yang teramati, efek tersebut tidak mencapai tingkat signifikansi statistik. Di sisi lain, intervensi berhasil mengurangi ekspektasi negatif pada post-test ketiga, menunjukkan potensi BPS dalam mengurangi pesimisme siswa.

Disarankan agar intervensi *Best Possible Self* (BPS) diperkuat dengan menyesuaikan konten dan metode agar lebih efektif dalam meningkatkan optimisme siswa. Selain itu, penerapan

---

intervensi dalam jangka waktu yang lebih lama dapat membantu mengevaluasi dampak berkelanjutan terhadap optimisme dan kesejahteraan mental siswa. Penelitian lanjutan juga penting dilakukan dengan desain yang lebih variatif, melibatkan lebih banyak variabel untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas intervensi BPS. Terakhir, memberikan pelatihan lebih lanjut kepada fasilitator intervensi akan mengoptimalkan proses dan teknik yang digunakan dalam sesi visualisasi, sehingga hasil yang lebih signifikan dapat dicapai.

## DAFTAR REFERENSI

- Agarwal, A., & Majumdar, A. (2024). Optimism and Self-esteem of Employees Contributing to Organizational Productivity. *Journal of Psychosocial Research*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.32381/jpr.2024.19.01.1>
- Alfiasari, Y. H. (2023). Parental and peer attachment as determinant factors of adolescent's optimism. *Journal of Child Family and Consumer Studies*, 2(2), 90–100. <https://doi.org/10.29244/jcfcs.2.2.90-100>
- Al Musafiri, M. R., & Ma'rifatul Umroh, N. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Badii, M. H., Castillo, J., & Wong, A. C. (2017). Uso de análisis de covarianza (ancova) en investigación científica. *Revista Innovaciones De Negocios*, 5(9). <https://doi.org/10.29105/rinn5.9-3>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. T. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. <https://doi.org/10.1002/da.22728>
- Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, Á., Sánchez-Meca, J., & Baños, R. (2019). Effects of the best possible self intervention: a systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 14(9), e0222386. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222386>
- Carver, C. S., & Scheier, M. (2005). Optimism. In *Handbook of Positive Psychology* (pp. 700–714). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0051>
- Carver, C. S., & Scheier, M. (2016). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 75–89). American Psychological Association.
- Filho, E. P., Añez, M. E. M., Nóbrega, K. C., & Fernandes, L. T. (2024). How to offer good service? a study on behavior of consumer expectations over time in educational service. *International Journal of Quality & Reliability Management*, 41(7), 1898-1919. <https://doi.org/10.1108/ijqrm-04-2021-0116>
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., ... & A'la, N. (2017). Menulis ekspresif untuk anak jalanan: “suatu metode terapi menulis dalam diary melalui modul eksperimen”. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1486>
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Kumari, N. (2015). *Optimism-Pessimism among Adolescents In Relation To Their Socioeconomic Status*. <http://www.oijrj.org/oijrj/mar-apr2015/20.pdf>

- Liu, Y., Pettersson, E., Schandl, A., Markar, S. R., Johar, A., & Lagergren, P. (2021). Psychological distress after esophageal cancer surgery and the predictive effect of dispositional optimism: a nationwide population-based longitudinal study. *Supportive Care in Cancer*, 30(2), 1315-1322. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06517-x>
- MacLeod, A. K. (1996). Affect, emotional disorder, and future-directed thinking. *Cognition & Emotion*, 10(1), 69-86. <https://doi.org/10.1080/026999396380394>
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? a meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594-604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, Á., Sánchez-Meca, J., & Baños, R. M. (2019). Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 14(9), 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222386>
- Carver, C. S., & Scheier, M. (2005). Optimism. In *Handbook of Positive Psychology* (pp. 700–714). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0051>
- Carver, C. S., & Scheier, M. (2016). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 75–89). American Psychological Association.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(27(7)), 798–807. <https://www.leader-blogueur.com/wp-content/uploads/2015/05/02e7e5293b4dd5d2f4000000.pdf>
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(3), 371–378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- Osmayeni, S., & Taufik, T. (2024). Hubungan Optimisme dengan Resiliensi Anak dari Keluarga yang Bercerai. *YASIN*, 4(4), 607–618. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i4.3157>
- Padmala, S., & Pessoa, L. (2014). Motivation versus aversive processing during perception.. *Emotion*, 14(3), 450-454. <https://doi.org/10.1037/a0036112>
- Pietrowsky, R., & Mikutta, J. (2012). Effects of positive psychology interventions in depressive patients—a randomized control study. *Psychology*, 3(12), 1067-1073. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312158>
- Purnomo, A., Hariadi, L., Permitasari, I. R. A., & Argasiam, B. (2023). Harga diri dan dukungan sosial keluarga terhadap optimisme perencanaan karir pada remaja pusat pengembangan anak semarang. *Psikologi Prima*, 6(1), 28–35. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i1.3688>
- Rupprechter, S., Stankevicius, A., Huys, Q. J. M., Steele, J. D., & Serìes, P. (2018). Major depression impairs the use of reward values for decision-making. *Scientific Reports*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-31730-w>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063.
- Schutte, N. S. and Malouff, J. M. (2024). The simultaneous impact of interventions on optimism
- .....

- and depression: a meta-analysis. *Mental Health Science*. <https://doi.org/10.1002/mhs2.79>
- Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., & Von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of abnormal psychology*, 88(3), 242. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.242>
- Smith, S. A. (2017). Job-searching expectations, expectancy violations, and communication strategies of recent college graduates. *Business and Professional Communication Quarterly*, 80(3), 296-320. <https://doi.org/10.1177/2329490617723116>
- Sucipto, S. (2019). The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 14-20. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.16252>
- Vigi, M. I. AA & Maryam, E. W. (2024). Gambaran Optimisme pada Remaja di Panti Asuhan. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 11-11.
-