

PELATIHAN *GOAL SETTING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI AKADEMIK SISWA

Nyoman Wiraadi Tria Ariani¹

¹Fakultas Dharma Acarya, Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
Denpasar, 80237, Indonesia

nyomantria@uhnsugriwa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelatihan *Goal Setting* untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok (*one-group pre-test post-test design*). Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* yang terdiri dari 12 orang. Analisis data menggunakan metode *paired sample t-test* yang bertujuan mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan skor sebelum dan skor sesudah diberikan perlakuan. Pelatihan *Goal Setting* terdiri dari lima sesi yaitu: (1) analisis diri, (2) wawasan karir, (3) penetapan tujuan dan perencanaan karir, (4) rencana tindakan, dan (5) evaluasi yang bertujuan untuk membantu permasalahan efikasi diri akademik siswa kelas X. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *Goal Setting* ini belum memperlihatkan peningkatan yang signifikan dalam skor efikasi diri akademik siswa karena peningkatan skor efikasi diri akademik hanya terjadi dalam sejumlah kecil siswa yang mengikuti pelatihan, dan bahkan peningkatan tersebut hanya sebatas beberapa poin saja. Faktor ini mungkin disebabkan oleh kurangnya keterbukaan siswa dalam mengambil manfaat penuh dari setiap sesi pelatihan yang disediakan, serta terbatasnya waktu pelatihan yang sering bertepatan dengan pelajaran praktik. Sebagai akibatnya, siswa yang mengikuti pelatihan mungkin menjadi kurang fokus selama sesi pelatihan berlangsung. Situasi ini menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut dalam meningkatkan efektivitas pelatihan *Goal Setting*, seperti meningkatkan keterlibatan siswa, memberikan dukungan lebih intensif, atau menyesuaikan jadwal pelatihan dengan lebih baik untuk menghindari gangguan dengan pelajaran praktik siswa. Penelitian ini berkontribusi pada perluasan pemahaman mengenai teori efikasi diri, terutama dalam ranah pendidikan dan pelatihan bagi siswa tingkat sekolah menengah. Dari sisi praktis, temuan penelitian ini menyajikan informasi berharga bagi pihak sekolah atau penyelenggara program intervensi dan layanan bimbingan dalam merancang kegiatan yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan siswa.

Kata kunci: efikasi diri; akademik; pelatihan; *goal setting*

Abstract

This research aimed to examine the effectiveness of goal-setting training in improving students' academic self-efficacy. The study employed a quantitative approach with a one-group pre-test and post-test design. The sample was selected using purposive sampling and consisted of 12 individuals. Data analysis involved using paired sample t-tests to assess the effectiveness of the intervention by examining the differences between pre-treatment and post-treatment scores. The goal-setting training comprised five sessions, namely: (1) self-analysis, (2) career insights, (3) Goal Setting and career planning, (4) action planning, and (5) evaluation, all of which aimed to address issues related to the academic self-efficacy of tenth-grade students. The results of the study revealed that goal-setting training did not lead to a significant improvement in the academic self-efficacy scores of the students. The increase in academic self-efficacy scores was observed in only a small subset of the students who participated in the training, and even then, the improvement was modest, only a few points. This outcome may be attributed to the limited openness of some students in fully benefiting from each training session and time constraints, often coinciding with practical lessons. Consequently, students undergoing the training may have experienced a lack of focus during the training sessions. This situation underscores the need for further efforts to enhance the effectiveness of goal-setting training. Potential measures include increasing student engagement, providing more intensive support, or better aligning the training schedule to minimize conflicts with practical lessons. This study contributes to the development of self-efficacy theory, particularly within the context of education and student training at the secondary school level. Practically, the findings provide valuable insights for schools and intervention program organizers in designing more effective and relevant guidance activities tailored to students' needs.

Keywords: academic; self-efficacy; goal-setting; training

PENDAHULUAN

Remaja memiliki tugas perkembangan yang bertujuan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi tuntutan dan peran sebagai individu dewasa (Santrock, 2002). Menurut Hurlock (2004), remaja memiliki kebutuhan psikologis yang termasuk keinginan untuk mengambil keputusan secara mandiri. Siswa tahun pertama di sekolah sering menghadapi beberapa masalah, termasuk penyesuaian diri, pencapaian akademik, dan beban belajar yang signifikan (Salam, 2019). Hal ini juga relevan dengan pengalaman siswa yang bersekolah di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), di mana mereka tengah bersiap menghadapi masa depan mereka sebagai orang dewasa. Siswa kelas X mengalami tahap transisi dari jenjang pendidikan sebelumnya (SMP) ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi (SMK). Hasil penelitian oleh para peneliti menunjukkan bahwa tahun pertama di sekolah lanjutan sering kali merupakan tahun yang penuh tantangan bagi sebagian besar siswa (Eccles dkk., dalam Santrock 2003).

Hasil dari wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Denpasar menjelaskan bahwa sebagian siswa kelas X yang memilih bersekolah di SMK melakukannya bukan karena keinginan pribadi, tetapi karena tidak diterima di sekolah negeri. Selain itu, ada juga siswa yang sebenarnya ingin bersekolah di SMK, namun tidak berhasil lolos seleksi untuk jurusan yang mereka minati, sehingga mereka harus memilih jurusan lain. Guru BK mengamati bahwa hal ini menyebabkan siswa kelas X merasa ragu terhadap kemampuan mereka sendiri, cenderung merasa kurang percaya diri, dan mungkin hanya mengikuti sekolah tanpa semangat yang kuat. Siswa kelas X juga menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan belajar di SMK yang berbeda dari saat mereka bersekolah di SMP. Mereka merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara tugas, ujian selama periode praktik, dan pelajaran teori.

Hasil dari wawancara dengan wali kelas juga mengindikasikan bahwa siswa kelas X sering menjadi perhatian guru-guru karena perilaku masalah, seperti sering terlambat datang ke sekolah dan kurang serius selama pembelajaran di kelas. Wali kelas dan guru BK telah melakukan upaya untuk membina dan memotivasi siswa kelas X, tetapi hingga saat ini, belum ada kemajuan, sehingga siswa kelas X sangat memerlukan pendampingan dalam bentuk kelompok, dengan harapan bahwa hal ini dapat membantu siswa untuk berkembang lebih baik ke depannya. Hal ini menunjukkan fenomena salah satu SMK di Denpasar, siswanya mengalami kurangnya kesadaran terhadap tujuan karier jangka panjang. Oleh karena itu, pelatihan *Goal Setting* dipandang sebagai intervensi yang penting untuk membantu siswa di Denpasar membangun perencanaan masa depan dan meningkatkan efikasi diri mereka secara akademik.

Berdasarkan hasil pengamatan pada kelas X selama sesi pelajaran teori dan praktik, beberapa hal berikut dapat diidentifikasi. Pada kelas teori, ketika diberi tugas, sebagian siswa memilih untuk meniru atau mencontek tugas dari teman sekelas. Meskipun demikian, ada juga siswa yang tetap berkomitmen untuk menyelesaikan tugasnya sendiri, dan beberapa siswa baru mulai mengerjakan tugas mereka ketika bel istirahat. Setelah semua tugas dikumpulkan, ketua kelas bertanggung jawab untuk mengumpulkannya ke ruang guru. Pada sesi pelajaran praktik, khususnya saat materi mesin las dijelaskan oleh guru pembimbing praktik, beberapa siswa terlibat dalam perilaku bercanda dan tertawa. Guru kemudian memberikan teguran kepada siswa yang bersangkutan. Setelah penjelasan guru selesai, siswa diminta untuk membaca buku panduan. Beberapa siswa patuh dan membaca, sementara yang lain terlibat dalam percakapan dengan teman sekelas atau bahkan berbaring santai di kursi.

Selain itu, hasil dari *Focus Group Discussion* atau FGD menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka sendiri dan merasa kurang percaya diri dalam bersaing dengan teman-teman sekelas. Saat diberi tugas kelompok, terutama yang dianggap sulit, beberapa siswa cenderung mengandalkan siswa-siswa yang rajin dan tidak aktif berkontribusi. Selama mengerjakan soal atau pekerjaan rumah yang dianggap sulit, ada kecenderungan bagi mereka untuk meniru pekerjaan teman sekelas. Hampir semua siswa mengalami ketidaknyamanan saat menghadapi pelajaran yang sulit, sering merasa putus asa, dan mudah mengeluh ketika dihadapkan pada materi yang mereka anggap sulit.

Efikasi diri akademik adalah kemampuan dan keyakinan diri siswa dalam menguasai materi pelajaran, mengadopsi strategi belajar yang lebih efektif, mengatur waktu dan lingkungan belajar secara efisien, serta mengawasi dan mengendalikan upaya belajar mereka (Chemers dkk, 2001). Bandura (1997) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung bersedia menghadapi tugas-tugas yang sulit, sementara siswa dengan efikasi diri yang rendah lebih enggan mencoba dan cenderung menyerah dengan mudah. Siswa yang merendahkan efikasi diri mereka memiliki kecenderungan untuk melihat tugas sebagai lebih sulit daripada yang sebenarnya, yang berdampak pada tingkat stres yang lebih tinggi dan pandangan sempit terhadap masalah yang mereka anggap tidak dapat mereka selesaikan (Abdullah, 2019).

Temuan ini juga mendapat dukungan dari penelitian yang dilakukan oleh Uwah (2008), yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki kemampuan untuk memprediksi kesuksesan siswa. Siswa yang memiliki prestasi akademik lebih tinggi umumnya memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi, yang mengakibatkan mereka lebih tekun dalam menghadapi tantangan, memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menetapkan tujuan, serta mampu mengawasi penggunaan waktu secara efektif dibandingkan dengan siswa lainnya. Korelasi positif juga terlihat antara efikasi diri akademik dan prestasi akademik karena siswa yang memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tinggi cenderung memiliki kapasitas untuk menerima tantangan dengan lebih baik, memiliki ketekunan dalam menghadapinya, dan mampu memotivasi diri mereka sendiri dalam mengatasi berbagai tantangan (Adeyemo, 2007). Efikasi diri akademik juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam menentukan pilihan, performa, ketekunan, dan tindakan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka (Sembiring, 2022).

Kristiyani (2020) menyampaikan bahwa intervensi yang dirancang untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa sebaiknya berfokus pada peningkatan efikasi diri. Meningkatkan motivasi dan efikasi diri di antara siswa, tujuannya bisa membuat mereka berusaha lebih keras dan memiliki daya tahan yang lebih lama, hal inilah yang mengarahkannya pada kesuksesan karena efikasi diri dapat memprediksi performansi akademik secara signifikan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri adalah dengan metode pelatihan yang merupakan metode yang cukup efektif untuk meningkatkan motivasi, mengubah struktur kognitif dan memodifikasi sikap serta menambah keterampilan berperilaku (Johnson & Johnson, 2009).

Pemaparan di atas mengindikasikan adanya suatu kebutuhan akan pelatihan *Goal Setting* yang memberikan keterampilan bagi siswa didik supaya memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya dan mengerahkannya secara maksimal dengan menentukan strategi-strategi dalam menampilkan performansi yang diharapkan. Penetapan tujuan atau *Goal Setting* adalah suatu teori kognitif yang berdasarkan pada gagasan bahwa setiap individu memiliki tujuan yang ingin

dicapai dalam hidup mereka. Teori ini mengemukakan bahwa proses menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik dapat membantu individu untuk mencapai prestasi yang lebih baik dan mengarahkan tindakan mereka menuju pencapaian tujuan tersebut (Latham & Pinder, 2006).

Penelitian sebelumnya oleh Morisano dkk. (2010) menemukan bahwa pelatihan dalam penetapan tujuan dapat memberikan manfaat bagi siswa yang menghadapi kesulitan dalam prestasi akademis mereka. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan yang signifikan dalam prestasi akademis mereka, serta meningkatkan motivasi belajar mereka. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Setiawan pada tahun 2017 juga menghasilkan kesimpulan yang serupa. Dalam penelitiannya, Setiawan menemukan bahwa pelatihan penetapan tujuan mampu meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Hasil kedua penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pelatihan dalam penetapan tujuan dalam meningkatkan prestasi akademis dan motivasi belajar, baik untuk siswa yang mengalami kesulitan akademis maupun mahasiswa secara umum.

Oleh karena itu, siswa kelas X membutuhkan pelatihan *Goal Setting* untuk meningkatkan efikasi diri akademik. Dalam pelatihan ini, para siswa diajak berdiskusi dan mempraktikkan pengetahuan serta keterampilan baru yang hendak dilatihkan untuk kemudian diumpamakan balik secara mendalam bersama fasilitator dan siswa lainnya. Melalui kesempatan berdiskusi dan mempraktikkan apa yang diberikan dalam pelatihan, siswa pelatihan diharapkan memiliki pengalaman menguasai keterampilan serta memiliki sebuah model untuk dipelajari. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas pelatihan *Goal Setting* dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

METODE

Variabel atau Konsep yang diteliti

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *Goal Setting* yang merupakan suatu program pelatihan perencanaan karir yang disesuaikan dengan mata pelajaran kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Denpasar. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah efikasi diri akademik, yang merujuk pada kemampuan dan keyakinan diri siswa dalam menguasai materi pelajaran, menerapkan strategi belajar yang lebih efektif, mengelola waktu dan lingkungan belajar secara lebih produktif, serta mengawasi dan mengendalikan upaya belajar mereka (Chemers dkk, 2001).

Metode Sampling

Penelitian ini mengadopsi teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel yang mengacu pada seleksi individu-individu dan lokasi dengan pertimbangan khusus, karena mereka dianggap dapat memberikan pemahaman yang spesifik mengenai isu utama yang ada dalam penelitian dan fenomena yang diteliti (Azwar, 2012).

Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian terdiri dari 12 siswa yang merupakan siswa baru yang masuk ke kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Denpasar. Denpasar merupakan ibu kota Provinsi Bali yang memiliki konsentrasi institusi pendidikan cukup tinggi, termasuk berbagai jenis dan jenjang sekolah menengah, baik negeri maupun swasta. Sebagai kota dengan dinamika sosial dan pendidikan yang cepat, siswa di Denpasar cenderung menghadapi tekanan akademik dan tuntutan pencapaian yang tinggi, sehingga menjadi lokasi yang relevan untuk mengkaji efikasi diri akademik. Selain itu, Pemilihan lokasi di Denpasar juga didasarkan pada aksesibilitas

peneliti terhadap sekolah dan peserta, serta adanya dukungan dari pihak sekolah dalam pelaksanaan pelatihan dan pengumpulan data. Hal ini mempermudah koordinasi serta pelaksanaan program intervensi selama waktu penelitian. Subjek penelitian ini mencakup siswa baik perempuan maupun laki-laki. Mereka juga telah bersedia menjadi subjek penelitian dengan memberikan persetujuan tertulis melalui proses *inform consent*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *Goal Setting* yang merupakan suatu program pelatihan perencanaan karir yang disesuaikan dengan mata pelajaran kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Denpasar.

Instrumen Penelitian

Pelatihan *Goal Setting* ini terstruktur dalam lima sesi yaitu: (1) analisis diri, (2) wawasan karir, (3) penetapan tujuan dan perencanaan karir, (4) rencana tindakan, dan (5) evaluasi yang bertujuan untuk membantu permasalahan siswa kelas X. Skala efikasi diri akademik dalam bentuk skala Likert dengan lima pilihan respon yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), CS (Cukup Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor pada masing-masing pilihan untuk aitem *favorable* yaitu 1, 2, 3, 4, 5 (dimulai dari STS, TS, CS, S, SS), nilai 1 untuk STS dan nilai 5 untuk SS. Sebaliknya, untuk aitem *unfavorable* skor masing-masing pilihan 1, 2, 3, 4, 5 (dimulai dari SS, S, CS, TS, STS) nilai 1 untuk SS dan nilai 5 untuk STS. Skor total dari skala efikasi diri akademik menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula efikasi diri akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula efikasi diri akademik siswa. Setelah dilakukan *professional judgement* terhadap *behavioral checklist* efikasi diri akademik yang diperoleh hasil Aiken's V sebesar 0,625 – 0,812, sedangkan *professional judgement* pada skala efikasi diri akademik yang diperoleh hasil Aiken's V sebesar 0,687 – 0,906 maka hal itu menunjukkan bahwa terdapat koefisien yang cukup tinggi bagi aitem tersebut.

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok subjek (*desain pre-test post-test* kelompok tunggal). Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang pertama kali diukur dalam tahap *pre-test*, kemudian diberikan perlakuan atau intervensi, dan akhirnya diukur kembali dalam tahap *post-test*, sesuai dengan pendekatan yang dijelaskan oleh Creswell (2010). Adapun subjek penelitian terdiri dari 12 siswa yang merupakan siswa baru yang masuk ke kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Denpasar. Subjek penelitian ini mencakup siswa baik perempuan maupun laki-laki. Pelatihan *Goal Setting* dirancang berdasarkan prinsip belajar mengalami (*experiential learning*), yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja, tetapi peserta juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang dilatihkan dalam bentuk permainan yang sarat makna. Dalam teori belajar pengalaman, didefinisikan sebagai suatu proses untuk penciptaan pengetahuan melalui transformasi pengalaman. Melalui belajar pengalaman individu memperoleh informasi yang melibatkan asosiasi berbagai indra, mengandung konteks emosional, menggunakan modalitas belajar kaya (visual, audiovisual, dan kinestetik), belajar komprehensif (kognisi, afeksi, konasi) (Afiatin, 2009). Dalam pelatihan ini, para siswa diajak berdiskusi dan mempraktekkan pengetahuan serta keterampilan baru yang hendak dilatihkan untuk kemudian diumpamakan kembali secara mendalam bersama fasilitator dan peserta lainnya. Melalui kesempatan berdiskusi dan mempraktekkan apa yang diberikan dalam pelatihan, peserta pelatihan diharapkan memiliki pengalaman menguasai keterampilan serta memiliki sebuah model untuk dipelajari. Materi keterampilan yang dilatihkan yaitu mengenal potensi diri, membentuk persepsi positif, manajemen waktu, menentukan prioritas, dan daya juang.

Teknik Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *paired sample t-test*, yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dari perlakuan yang diberikan, yang dapat diamati melalui adanya perbedaan antara skor sebelum perlakuan dan skor setelah perlakuan diberikan (Creswell, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan skala efikasi diri akademik yang terdiri dari 34 aitem dengan realibilitas 0,914. Hasil *pre-test* dan *post-test* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Inisial	Sebelum	Sesudah	Peningkatan
1	MR	87	86	-1
2	GR	93	85	-8
3	MI	77	83	6
4	AFR	92	94	2
5	ERP	93	86	-7
6	A	80	98	18
7	DP	85	87	2
8	ARK	86	83	-3
9	FH	83	91	8
10	WN	91	84	-7
11	HMZ	85	100	15
12	N	81	81	0
Rata-rata		86.08	88.17	2.08

Tabel 2. Hasil uji hipotesis

Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)		
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
Lower	Upper					
Pair 1	Sesudah – Sebelum	2.083	8.404	2.426	-3.256 7.423	.859 11 .409

Karakteristik demografis subjek merupakan siswa kelas X (sepuluh) di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang umumnya berusia antara 15–16 tahun. Usia ini merupakan masa remaja awal, yang secara psikologis ditandai dengan perkembangan identitas diri, pencarian jati diri, serta mulai memiliki kesadaran terhadap masa depan, termasuk karier dan cita-cita. Berdasarkan data hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan namun tidak signifikan (tidak bermakna) sebab $P = 0,409 > 0,05$. Artinya pelatihan *Goal Setting* yang dilakukan belum mampu meningkatkan skor efikasi diri akademik siswa secara signifikan. Berdasarkan data yang telah disajikan, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat peningkatan dalam skor efikasi diri akademik siswa setelah diberikan pelatihan *Goal Setting*. Namun, perlu diperhatikan bahwa peningkatan ini tidak mencapai tingkat yang signifikan atau bermakna secara statistik. Hal ini dapat dijelaskan oleh nilai P yang ditemukan, yaitu $P = 0,409$, yang ternyata lebih besar dari tingkat signifikansi yang umumnya digunakan, yaitu 0,05. Dengan kata lain, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan skor efikasi diri

akademik sebelum dan sesudah pelatihan *Goal Setting* tidak dapat diatribusikan kepada pelatihan tersebut secara signifikan. Meskipun terdapat peningkatan, peningkatan tersebut hanya bersifat marginal atau tidak cukup besar untuk dianggap sebagai perubahan yang signifikan dalam efikasi diri akademik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Goal Setting* yang telah dilakukan dalam penelitian ini belum dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan secara signifikan skor efikasi diri akademik siswa. Kemungkinan faktor-faktor tertentu seperti metode pelatihan atau tingkat keterlibatan siswa perlu dieksplorasi lebih lanjut untuk memahami mengapa peningkatan tersebut tidak mencapai tingkat signifikansi yang diharapkan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan *Goal Setting* yang telah diimplementasikan belum berhasil meningkatkan secara signifikan efikasi diri akademik siswa. Hal ini menjadi sebuah temuan yang mengejutkan karena tidak sesuai dengan hipotesis awal penelitian yang mengindikasikan bahwa pelatihan *Goal Setting* akan meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Beberapa faktor mungkin berperan dalam hasil ini. Pertama, penting untuk mencatat bahwa penelitian ini telah merancang pelatihan *Goal Setting* dengan lima pertemuan, dengan harapan bahwa materi yang disampaikan akan lebih efektif dan bahwa siswa pelatihan akan dapat mencapai capaian pembelajaran yang diharapkan. Namun, hasil menunjukkan bahwa sebagian siswa pelatihan tidak hadir pada sejumlah pertemuan, yaitu dua siswa hanya menghadiri tiga kali pertemuan dan dua siswa lainnya hanya dua kali pertemuan. Kehadiran yang tidak konsisten dalam pelatihan ini dapat mempengaruhi efektivitas proses penyerapan materi selama pelatihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khan dkk. (2003) yang mengungkapkan bahwa kehadiran di kelas memiliki dampak signifikan pada prestasi atau kinerja siswa dalam ujian. Siswa dengan tingkat kehadiran yang baik cenderung mencapai hasil yang baik, sedangkan siswa dengan kehadiran yang buruk memiliki risiko mendapatkan hasil yang buruk.

Kedua, pelatihan ini dilaksanakan sebanyak 5×60 menit, di mana durasi ini termasuk singkat. Berdasarkan perspektif kognitif sosial (Bandura, 1997) pelatihan *Goal Setting* merupakan bagian dari faktor lingkungan yang berperan dalam mempengaruhi faktor personal. Kegiatan yang dilakukan siswa selama mengikuti pelatihan *Goal Setting* sebagai faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap efikasi diri akademik siswa, ada kemungkinan faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi hasil penelitian ini, seperti perbedaan karakteristik individu siswa, motivasi mereka untuk mengikuti pelatihan, serta bagaimana mereka menerapkan keterampilan yang mereka pelajari selama pelatihan dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, temuan ini menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut untuk memahami mengapa pelatihan *Goal Setting* tidak menghasilkan peningkatan efikasi diri akademik yang signifikan, serta perluasan atau penyesuaian metode pelatihan agar lebih efektif di masa depan.

Ketiga, beberapa siswa kurang menunjukkan antusiasme atau semangat dalam upaya untuk menjadi lebih baik. Mereka tidak aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas seperti berdiskusi, mengemukakan pendapat, atau terlibat dalam kelompok diskusi. Hal ini mencerminkan bahwa siswa mungkin belum sepenuhnya terlibat dalam proses tugas-tugas perkembangan yang bertujuan untuk mempersiapkan mereka menghadapi tuntutan dan peran sebagai orang dewasa, sesuai dengan konsep perkembangan yang dinyatakan oleh Santrock (2002). Keempat, terbatasnya waktu pelatihan yang bersamaan dengan jadwal pelajaran praktek dapat menjadi kendala. Keterbatasan waktu ini menyebabkan siswa yang mengikuti pelatihan tidak dapat sepenuhnya fokus selama pelatihan berlangsung. Ini mengindikasikan perlunya penyesuaian jadwal yang lebih baik agar pelatihan dapat dilaksanakan dengan lebih efektif di masa depan. Evaluasi dari siswa terhadap pelatihan menunjukkan bahwa rata-rata

mereka cukup puas dengan pelatihan yang diselenggarakan. Namun, ada ketidakpuasan yang disebabkan oleh masalah terkait waktu pelatihan yang bersamaan dengan pelajaran praktek. Kondisi ini menyebabkan siswa merasa terpecah perhatiannya dan kurang fokus pada pelatihan yang sedang berlangsung.

Dalam konteks ini, meskipun ada kepuasan umum dari siswa terhadap pelatihan, penting untuk mempertimbangkan perbaikan yang dapat dilakukan dalam pelaksanaan pelatihan di masa depan. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah penjadwalan pelatihan agar tidak bersamaan dengan pelajaran praktek sehingga siswa dapat lebih fokus dan berpartisipasi dengan lebih baik dalam pelatihan. Selain itu, upaya untuk meningkatkan antusiasme dan keterlibatan siswa dalam pelatihan juga perlu menjadi perhatian agar hasil pelatihan dapat lebih efektif dan signifikan dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Adapun saat melakukan follow up satu minggu setelah selesai pelatihan, siswa mengungkapkan manfaat yang didapatkan setelah pelatihan, sebagai berikut. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu waktu pelaksanaan pelatihan yang relatif singkat dan tumpang tindih dengan jadwal pelajaran praktik menjadi kendala utama dalam penelitian ini. Siswa tidak dapat mengikuti seluruh sesi pelatihan dengan optimal, sehingga proses internalisasi materi dan refleksi pribadi menjadi terbatas.

Adapun manfaat penelitian yang diperoleh siswa berdasarkan hasil refleksi siswa, pelatihan *Goal Setting* memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan perilaku akademik sebagian besar peserta. Banyak siswa mulai menunjukkan sikap yang lebih bertanggung jawab terhadap masa depan dan tugas-tugas sekolah. Seperti yang disampaikan oleh MR, *“Saya merasa setelah pelatihan saya bisa lebih memikirkan masa depan yaitu mencapai cita-cita menjadi polisi dengan cara belajar dan lulus ujian.”* Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan mampu mendorong siswa untuk merumuskan tujuan jangka panjang yang konkret serta strategi pencapaiannya melalui belajar.

Beberapa siswa juga mengalami perubahan perilaku yang positif, terutama dalam hal disiplin dan penyelesaian tugas. AFR mengungkapkan, *“Saya jadi tambah giat belajar dan beribadah. Saya mau menyelesaikan tugas-tugas praktek. Seminggu ini saya juga tidak terlambat sekolah.”* Hal senada juga disampaikan oleh A, yang menyatakan, *“Saya terlambat sekolah baru 1 kali, biasanya 5 kali dalam seminggu. Saya jadi mau masuk sekolah dengan tertib dan mau menyelesaikan tugas-tugas praktek.”* Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan dan komitmen terhadap tanggung jawab akademik.

Selain itu, pelatihan juga memberikan dampak dalam meningkatkan efikasi diri dan kemandirian belajar. FH menyebut, *“Manfaat pelatihan membuat diri menjadi mandiri seperti mengerjakan soal ujian sendiri karena biasanya menyontek. Saya jadi yakin dengan jawaban saya sendiri.”* WN juga merasakan manfaat serupa, *“Saya bisa mandiri dan mau belajar. Saya juga mengetahui harapan saya dan berusaha mencapainya yaitu bisa mendapat nilai yang bagus.”* Bahkan, siswa yang awalnya merasa kurang mampu dalam pelajaran mulai menunjukkan kepercayaan diri, seperti yang diungkapkan HMZ, *“Awalnya saya merasa tidak bisa menyelesaikan tugas matematika, tapi sekarang sudah percaya pasti bisa mengerjakannya.”*

Meskipun demikian, tidak semua siswa merasakan manfaat pelatihan secara maksimal. ERP, misalnya, menyampaikan bahwa, *“Manfaatnya biasa saja karena belum bisa menerima aturan sekolah ini yang terlalu ketat... Perubahan setelah pelatihan untuk saya hanya lebih bisa menghargai orang...”* Sementara itu, DP mengungkapkan secara jujur, *“Seminggu setelah*

pelatihan saya merasa biasa saja, belum ada manfaatnya.” Hal ini menunjukkan bahwa dampak pelatihan bisa bersifat individual dan sangat tergantung pada keterbukaan serta kesiapan siswa untuk terlibat dalam proses pelatihan.

Secara keseluruhan, pelatihan *Goal Setting* mampu membangkitkan kesadaran diri, meningkatkan semangat belajar, dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif bagi sebagian besar siswa. Bahkan, seperti yang diungkapkan oleh N, *“Setelah menjalani pelatihan, pikiran saya lebih terbuka... saya mau menyelesaikannya satu-satu.”* Hal ini menandakan adanya proses internalisasi nilai dan kesadaran untuk berkembang yang menjadi salah satu indikator keberhasilan pelatihan meskipun bersifat jangka pendek.

KESIMPULAN

Pelatihan *Goal Setting* terdiri dari lima sesi yaitu: (1) analisis diri, (2) wawasan karir, (3) penetapan tujuan dan perencanaan karir, (4) rencana tindakan, dan (5) evaluasi yang bertujuan untuk membantu permasalahan efikasi diri akademik siswa kelas X. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *Goal Setting* yang telah diimplementasikan tidak menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam skor efikasi diri akademik siswa. Hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa peningkatan skor efikasi diri akademik yang diamati hanya sejumlah poin yang kecil. Terdapat beberapa alasan yang mungkin dapat menjelaskan hasil ini, seperti sebagian siswa mungkin tidak sepenuhnya memanfaatkan peluang yang diberikan selama sesi pelatihan. Mungkin ada ketidakterbukaan atau kurangnya kemauan dari sebagian siswa untuk benar-benar mengoptimalkan kemampuan mereka dalam setiap sesi pelatihan yang disediakan. Ini bisa menjadi faktor yang mempengaruhi hasil yang lebih signifikan. Kemudian, adanya keterbatasan waktu pelatihan yang tumpang tindih dengan jadwal pelajaran praktek juga menjadi salah satu hambatan. Ketika pelatihan dilakukan dalam situasi di mana siswa memiliki tanggung jawab pelajaran praktik yang juga harus mereka hadapi, hal ini dapat mengganggu fokus dan keterlibatan siswa dalam pelatihan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori efikasi diri, khususnya dalam konteks pendidikan dan pelatihan siswa sekolah menengah. Hasil yang menunjukkan tidak signifikannya peningkatan efikasi diri akademik memberikan indikasi bahwa intervensi seperti pelatihan *Goal Setting* tidak selalu secara otomatis menghasilkan perubahan signifikan, terutama jika tidak ditopang oleh kondisi eksternal dan internal yang mendukung. Secara teoritis, penelitian ini menegaskan bahwa efikasi diri bukan hanya dipengaruhi oleh pengalaman pengaturan tujuan, tetapi juga oleh motivasi intrinsik, keterlibatan aktif, dan dukungan lingkungan. Teori Bandura tentang efikasi diri menekankan pentingnya *mastery experience* (pengalaman keberhasilan langsung), dan penelitian ini menunjukkan bahwa jika siswa tidak sepenuhnya terlibat, maka potensi *mastery experience* selama pelatihan bisa jadi tidak tercapai optimal. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan wawasan penting bagi penyelenggara program intervensi atau bimbingan di sekolah. Pertama, jadwal pelatihan harus disusun secara fleksibel dan tidak bertabrakan dengan kegiatan akademik lainnya, agar siswa dapat fokus dan sepenuhnya terlibat. Kedua, perlu adanya pendekatan partisipatif atau motivasional sebelum pelatihan dimulai, untuk membangun komitmen dan kesiapan mental siswa dalam mengikuti sesi pelatihan. Ketiga, penggunaan instrumen asesmen yang lebih tepat dan sesuai konteks diperlukan agar hasil pengukuran efikasi diri lebih valid. Terakhir, penting bagi praktisi pendidikan untuk memantau hasil pelatihan dalam jangka panjang (*follow-up*) guna memastikan bahwa efek pelatihan tidak bersifat sementara dan dapat memberi dampak berkelanjutan terhadap kinerja akademik dan psikologis siswa. Saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya adalah yang pertama menetapkan jadwal pelatihan yang lebih sesuai dengan jadwal sekolah agar siswa dapat mengikuti pelatihan tanpa gangguan dari pelajaran lainnya. Kedua, mempertimbangkan

penggunaan *behavioral checklist* efikasi diri akademik yang lebih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan untuk mengukur efikasi diri akademik siswa secara lebih akurat. Ketiga, melakukan pemilihan kelompok penelitian yang memiliki skor *pre-test* yang setara sehingga hasil pelatihan dapat lebih objektif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memiliki karakteristik awal yang serupa. Keempat, merancang desain penelitian yang memberikan *follow-up* berkala setelah pelatihan *Goal Setting* untuk memperkaya data penelitian dan memahami sejauh mana efek pelatihan tersebut dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Upaya-upaya ini diharapkan dapat membantu penelitian selanjutnya untuk lebih berhasil dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa melalui pelatihan *Goal Setting*.

REFERENSI

- Abdullah, S. M. (2019). Social cognitive theory: A Bandura thought review published in 1982–2012. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 18(1), 85–100. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Adeyemo, D. A. (2007). Moderating influence of emotional intelligence on the link between academic self-efficacy and achievement of university students. *Psychology and Developing Societies*, 19(2), 199–213. <https://doi.org/10.1177/097133360701900204>
- Afiatin, T. (2009). *Manajemen pelatihan*. Gadjah Mada University Press.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2009). *Joining together: Group theory and group skills* (10th ed.). Allyn and Bacon.
- Khan, H. U., Khattak, A. M., Mahsud, I. U., Munir, A., Ali, S., Khan, M. H., ... & Shah, S. H. (2003). Impact of class attendance upon examination results of students in basic medical sciences. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 15(2). <https://ayubmed.edu.pk/jamc/index.php/jamc/article/view/3959>
- Kristiyani, T. (2020). *Self-regulated learning: Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Kummerow, J. M. (1991). *New direction in career planning*. CPP Book.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2006). Enhancing the benefits and overcoming the pitfalls of goal setting. *Organizational Dynamics*, 35(4), 332–340. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2006.08.008>
- Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 255–264. <https://doi.org/10.1037/a0018478>
- Salam, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325–342. <https://doi.org/10.24952/bki.v1i2.2162>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup jilid 2*. Erlangga.
- Sembiring, J. (2022). Pengaruh efikasi diri dan beban kerja terhadap kinerja melalui kepuasan kerja pegawai pada kantor dinas ketahanan pangan dan peternakan Provinsi Sumatera Utara. *Jesya (Jurnal Ekonomi dan Ekonomi Syariah)*, 5(1), 185–199. <https://doi.org/10.36778/jesya.v5i1.621>

- Setiawan, N. A. (2017). Pengaruh pelatihan penetapan tujuan (goal setting) untuk meningkatkan motivasi belajar agama Islam pada mahasiswa. *Jurnal Al-Adyan, 12*(1), 31–51. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1443>
- Mansor, A. T., & Tan, K. A. (2009). Influence of gender on career readiness among Malaysian undergraduates. *Australian Journal of Career Development, 18*(2), 33–44. <https://doi.org/10.1177/103841620901800206>
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 22*(1), 63–81. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4)
- Teuscher, U. (2003). Evaluation of a decision training program for vocational guidance. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 3*, 177–192. <https://doi.org/10.1023/B:IJVO.0000006585.21787.0e>
- Wang, J., Zhang, D., & Shao, J. (2010). Group training on the improvement of college students' career decision-making self-efficacy. *Health, 2*(6), 551–556. <https://doi.org/10.4236/health.2010.26082>
- Witko, K. D., Bernes, K. B., Magnusson, K. C., & Bardick, A. D. (2006). Senior high students' career plans for the future: Outcomes of the comprehensive career needs survey in Southern Alberta, Canada. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 6*, 77–94. <https://doi.org/10.1007/s10775-006-9103-3>
- Wolfe, J. B., & Betz, N. E. (2004). The relationship of attachment variables to career decision-making self-efficacy and fear of commitment. *The Career Development Quarterly, 52*(4), 363–369. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2004.tb00952.x>
- Uwah, C. J., McMahan, H. G., & Furlow, C. F. (2008). School belonging, educational aspirations, and academic self-efficacy among African American male high school students: Implications for school counselors. *Professional School Counseling, 11*(5). <https://doi.org/10.1177/2156759X0801100503>