

PENERAPAN *GOAL SETTING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA : PENDEKATAN EKSPERIMEN *NON RANDOMIZED CONTROL TRIAL*

Oleh:

Dian Anggun Angraeni

Effy Wardati Maryam

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023



Pendahuluan

Siswa merupakan individu yang berkarakter, unik serta bersifat dinamis terhadap proses perkembangan individu. Siswa dikatakan unik karena masih memiliki potensi, kecakapan, motivasi, minat, bakat, kebiasaan, pola pikir, persepsi serta karakteristik yang berbeda (Widodo, Sari, Wanhar, & Julianto, 2021). Begitu juga dengan kepercayaan diri siswa, setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda (Wahyuni, 2020).

Menurut Lauster kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleransi dan bertanggung jawab (Haque, Susanto, Damayanti, & Apriliani, 2019).

Berdasarkan survei awal melalui data primer yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara dengan guru BK menyatakan bahwa “kepercayaan diri siswa masih cenderung berbeda, hanya beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dimana siswa yang menjabat sebagai ketua dan wakil yang memiliki kepercayaan diri tinggi karena memiliki kebiasaan berbicara didepan kelas.

Salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri adalah personal *goal setting* (Hapsari et al., 2020) dimana *goal setting* membantu individu mengarahkan perilakunya sehingga dapat memperkirakan seberapa besar kemampuannya sendiri berdasarkan usaha-usaha yang sudah dilakukan.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat perbedaan antara tingkat kepercayaan diri siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?
2. Apakah ada perbedaan peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan *goal setting*

Metode

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen jenis *Quasi- Exsperimen* yaitu untuk membandingkan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol (Akhwani & Nurizka, 2021). Jenis penelitian menggunakan *non randomized control trial*.

Subjek yang akan diteliti adalah siswa SMK Yapalis Krian Sidoarjo berjumlah 82 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 41 siswa kelompok eksperimen dan 41 kelompok kontrol.

Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala adopsi kepercayaan diri yang dilakukan oleh (Pertiwi & Ansyah, 2021). Metode analisa data penelitian menggunakan uji parametrik untuk menguji perbedaan skor skala kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Pretest* dan *Posttest* menggunakan uji statistik analisa *Independent Samples T-Test* dan uji analisis perbedaan skor *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen menggunakan statistika analisa *Paired Sampels T-Test* yang menggunakan program JASP 0.16.

Hasil

Hasil uji hipotesis

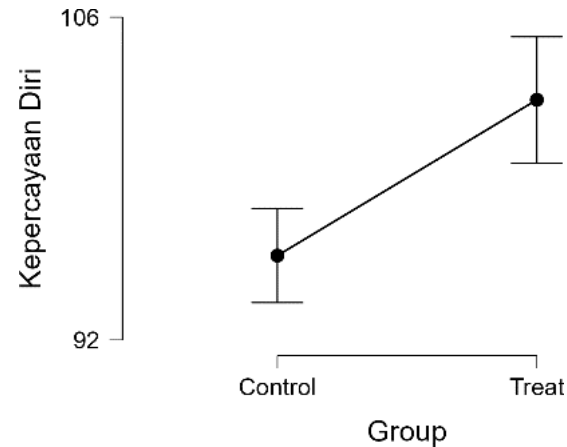
Independent Simple T-Testt						
	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen'sd
Kepercayaan Diri	-4.002	80	< .001	-6.756	1.688	-0.884
Note. Student's t-test.						

Hasil Uji hipotesis menggunakan uji *Independent Sample T-Test* nilai t sebesar -4.002 dan Nilai signifikansi p sebesar 0.001 yang lebih kecil dari 0.05, hal tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis 1 dapat diterima

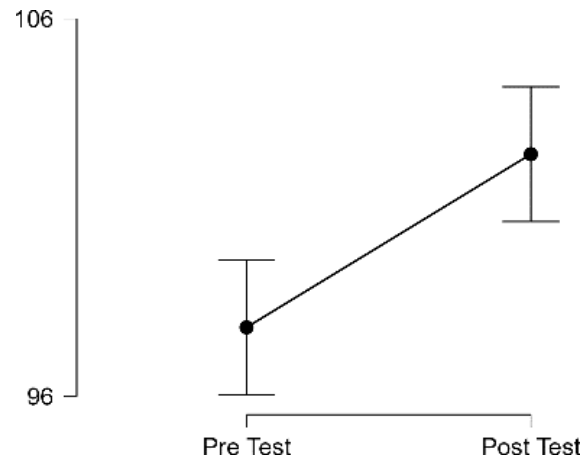
Paired Samples T-Test							
Measure1	Measure2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen'sd
Pre Test	Post Test	-3.673	40	< .001	-4.585	1.248	-0.574
Note. Student's t-test.							

Hasil uji hipotesis 2 menggunakan uji *Paired Sample T-Test* mendapatkan nilai t sebesar -3.673 dan Nilai signifikansi p sebesar 0.001 yang lebih kecil dari 0.05, hal tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis 2 dapat diterima

Hasil



Berdasarkan gambar diatas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kepercayaan diri yang tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sudah diberikan perlakuan pelatihan goal setting. Pada pre test dan post test mengalami peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan pelatihan goal setting.



Pembahasan

Pada penelitian ini menjelaskan bahwa pelatihan goal setting terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Hapsari et al., 2020) yang juga menunjukkan terdapat peningkatan kepercayaan diri pada remaja setelah memperoleh pelatihan goal setting dibandingkan sebelum diberikan pelatihan. Selain itu juga pernah dilakukan oleh penelitian terdahulu yaitu (Bloom, 2013) juga mendapatkan hasil yang signifikan dari *goal setting* dan kepercayaan diri yang positif, dan kepercayaan diri pada diri siswa mengalami peningkatan yang lebih besar.

Goal setting dalam teori kognitif sosial dari Bandura (Hapsari et al., 2020) menekankan bahwa tujuan yang spesifik akan menciptakan kesenjangan antara tujuan dan bagaimana untuk mencapainya, kesenjangan akan membuat individu untuk mengerahkan sumber daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan.

Peneliti menggunakan *goal setting* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, karena pelatihan *goal setting* memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada siswa tentang inspirasi sukses, mengenali kelebihan dan kekurangan diri, menentukan target, menerima dan bersikap pada umpan balik dari orang lain, serta berkomitmen menjalankan strategi dan mengatasi gangguan yang timbul agar bisa fokus untuk meraih tujuan

Dengan adanya pelatihan goal setting memberikan perubahan terhadap tingkat kepercayaan diri individu dengan mengarahkan perilakunya sehingga dapat mengukut seberapa besar kemampuan yang dimiliki berdasarkan pada usaha yang sudah dilakukan

Temuan Penting Penelitian



Manfaat Penelitian

- Manfaat penelitian dengan memberikan pelatihan *goal setting* diharapkan bisa bermanfaat untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri pada siswa terutama siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah.
- Selain itu penelitian ini semoga bermanfaat untuk pihak sekolah agar bisa menerapkan pelatihan *goal setting* pada semua siswa yang ada disekolah

Referensi

Afifah, A., Hamidah, D., & Burhani, I. (2019). Studi komparasi tingkat kepercayaan diri (self confidence) siswa antara kelas homogen dengan kelas heterogen di sekolah menengah atas. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 1–23.

Akhwani, A., & Nurizka, R. (2021). Meta-Analisis Quasi Eksperimental Model Pembelajaran Value Clarification Technique (VCT) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar.

Jurnal Basicedu, 5(2), 446–454. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.706> Andayani, M., & Zubaidah, A. (2019).

Membangun Self-Confidence Siswa melalui Pembelajaran Matematika 1. *Desimal : Jurnal Matematika*, 2(155), 147–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/djm.v2i2.4279>

Anisah, L., & Handayani, E. S. (2020). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Smp Negeri 1 Pelaihari. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6, 23–28. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v6i3.3771>

Auliya, N. N. (2020). Pengaruh Persepsi Kesempatan Kerja dan Kepercayaan Diri Terhadap Kesiapan Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 283. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4912>

Bloom, M. (2013). Self-regulated learning: Goal setting and self-monitoring. *The Language Teacher*, 37(4), 46. <https://doi.org/10.37546/jalttl37.4-6>

Fitriani. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Berkomunikasi Lisan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas XII ATP 1 SMK Negeri 1 Pasir Penyus Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 3(1), 51–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v3i1.74>

Referensi

Hafizah, H., & Ambiyar, A. (2021). Hubungan Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Belajar Simulasi Komunikasi dan Digital Siswa. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 49.

<https://doi.org/10.23887/jipp.v5i1.31693>

Haliza, R. N., & Nugrahani, R. F. (2021). Pengaruh metode role play terhadap kepercayaan diri siswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 133–142.

Hapsari, W., Haryanti, K., & Prianjani, G. (2020). *Efektivitas Pelatihan Goal Setting Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Panti Asuhan*.

Haque, R. A., Susanto, D., Damayanti, S. D., & Apriliani, R. (2019). *Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI di Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang*. 107–116.

Haryanti, K., Reinaldi, E. T., Hapsari, W., Fera, P. L., & Wijiasih, S. P. P. (2020). Efektivitas Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kepercayaan Diri dan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan. *Vitasphere*, 1(1), 49.

<https://doi.org/10.24167/vit.v1i1.2969>

Heper, E., Yolacan, S., & Kocaeksi, S. (2014). The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 197–200. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.356>

Komariyah, S., & Lathifah Nuryanto, I. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 78–90. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i1.456>

Referensi

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x>
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125–152. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.1.125>
- Ma'rufi, A., Suryana, Y., & Muslihin, H. Y. (2018). Hubungan sikap berani dengan kepercayaan diri pada kegiatan senam irama. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(3), 287–296.
- Ningsih, F. R., & Awalya, A. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Siswa SMK Nusa Bhakti Semarang. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 198. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6915>
- Oktariani, M., Barlian, I., & Fatimah, S. (2017). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Program Lintas Minat Pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA Negeri 14 Palembang. *Jurnal Profit*, 1(1), 92–106.
- Pertiwi, A. Y., & Ansyah, E. H. (2021). The Relationship Between Body Image and Confidence In Vocational High School Teenage Girls. *Academia Open*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2625>
- Rahmah, L. H., Nurlaela, L., Maspiyah, M., & Rijanto, T. (2021). Pembelajaran Di Era Pandemi Covid-19: Implementasi Flipped Classroom Berbantuan Youtube Di Lembaga Pendidikan dan Keterampilan. *JUPI (Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Pembelajaran Informatika)*, 6(2), 286–292. <https://doi.org/10.29100/jipi.v6i2.2060>
- Rohmat, A. N., & Lestari, W. (2019). Pengaruh Konsep Diri dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis. *JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, 5(1), 73. <https://doi.org/10.30998/jkpm.v5i1.5173>

Referensi

Rowe, D. A., Mazzotti, V. L., Ingram, A., & Lee, S. (2017). *Effects of Goal-Setting Instruction on Academic Engagement for Students At Risk*. <https://doi.org/10.1177/2165143416678175>

Sides, J. D., & Cuevas, J. A. (2020). Effect of goal setting for motivation, self-efficacy, and performance in elementary mathematics. *International Journal of Instruction*, 13(4), 1–16. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.1341a>

Tarmilia, T., Yuliatun, I., Ramadhani, N., & Lestari, S. (2021). Pelatihan Penentuan Tujuan untuk Meningkatkan Regulasi Diri Belajar. *Abdi Psikonomi*, 2, 157–166. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v2i4.484>

Wahyuni, R. (2020). *Kepercayaan diri siswa dalam berkomunikasi serta penanganan guru bimbingan konseling di sekolah menengah atas negeri 1 Kampar*. UIN Suska Riau.

Widodo, H., Sari, D. P., Wanhar, F. A., & Julianto. (2021). Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMK. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2168–2175.

Yaylacı, S. T., & Ünlü, Ç. (2021). The Effect of Sport Activities on Self-Confidence Levels of 13-14 Year-Olds. *Journal of Educational Issues*, 7(3), 319. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i3.19216>

Zakariyya, F. (2020). Goal setting sebagai variabel prediktor orientasi masa depan pada siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 17–24.

