

Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas XII SMA N 1 Mengwi

^{1*}Ni Kadek Rini Purwati, ²Putu Agus Semara Putra Giri, ³Ni Wayan Sunita, ⁴I Komang Sukendra, ⁵Ni Nyoman Padmawati, ⁶I Wayan Sudiarsa, ⁷I Dewa Putu Juwana, ⁸I Wayan Sumandya

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8}

*Email: rinipurwati@mahadewa.ac.id

ABSTRAK

Kestabilan kondisi psikologis siswa selama pembelajaran berdampak pada prestasi akademik siswa. Kondisi yang stabil akan membangkitkan motivasi siswa untuk berprestasi. Berdasarkan hasil observasi diperoleh bahwa 14% siswa SMA N 1 Mengwi memiliki perasaan tidak aman tentang prestasi dimana siswa merasa tidak yakin tentang kemampuan mereka untuk mencapai tujuan akademik. Selain itu 15% siswa memiliki motivasi di bawah skala 7. Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi siswa adalah efikasi diri. Efikasi diri perlu dikembangkan, untuk itu pelatihan efikasi diri diperlukan untuk menjaga kestabilan kondisi psikologis siswa dan motivasi berprestasinya. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu siswa mengenali potensi diri dan menanamkan *mindset* positif. Pelatihan ini dilaksanakan di SMA N 1 Mengwi dengan sasaran siswa kelas XII. Pelatihan dilaksanakan dalam 3 tahap yang meliputi persiapan, pelaksanaan, dan refleksi. Metode pelaksanaan dilaksanakan melalui metode penyuluhan, diskusi, dan *hypnoterapi*. Pelatihan memberikan manfaat positif dalam memahami potensi diri dan menanamkan rasa syukur. Pelatihan mendapat respon baik dari siswa dimana pelatihan berlangsung sangat interaktif yang terlihat dari antusias siswa mengikuti kegiatan. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis angket, yakni sebanyak 96,6% siswa telah memiliki gagasan yang lebih jelas berkaitan dengan penetapan tujuan dan ambisi, serta hanya 3,4% siswa yang kondisi motivasinya berada di bawah skala 7.

Kata kunci : efikasi diri, motivasi berprestasi, psikologi

ABSTRACT

The stability of students' psychological conditions during learning has an impact on students' academic achievement. Stable conditions will raise students' motivation to excel. Based on the results of observations, it was found that 14% of SMA N 1 Mengwi students felt insecure about their achievements, while students felt unsure about their ability to achieve academic goals. 15% of students have motivation on a scale of less than 7. One of the factors that influences students' achievement motivation is self-efficacy. Self-efficacy needs to be developed, for this reason, self-efficacy training is needed to maintain the stability of students' psychological conditions and their achievement motivation. It is hoped that this training can help students recognize their potential and instill a positive mindset. This training was carried out at SMA N 1 Mengwi targeting class XII students. Training is carried out in 3 stages which include preparation, implementation, and reflection. The implementation method is carried out through counseling, discussion, and hypnotherapy methods. Training provides positive benefits in understanding one's potential and instilling a sense of gratitude. The training received a good response from students and the training was very interactive as seen from the students' enthusiasm in participating in the activities. This is shown from the analysis of the

questionnaire results, namely that 96.6% of students had clearer ideas about setting goals and ambitions, and only 3.4% of students whose motivation was below a scale of 7.

Key words: *self-efficacy, achievement motivation, psychology*

PENDAHULUAN

Elemen penting dalam membentuk motivasi berprestasi dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya motivasi berprestasi adalah efikasi diri. Dalam konteks motivasi berprestasi, peningkatan efikasi diri dapat menjadi faktor kunci untuk meraih keberhasilan. Rustika (Rustika, 2012) menyatakan bahwa efikasi diri berperan penting dalam kehidupan sehari-hari dimana seseorang mampu mengoptimalkan potensi dirinya, jika didukung oleh efikasi diri.

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan diri seseorang untuk berhasil mencapai tujuannya. Seperti dinyatakan oleh Bandura (Feist and Feist, 2008) bahwa efikasi diri merupakan suatu mekanisme refleksi diri yang paling penting dimana dengan melalui efikasi diri ini, seseorang mampu melakukan tindakan yang akan menghasilkan efek yang diinginkan. Selanjutnya, Fortuna (Fortuna *et al.*, 2022) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan individu terhadap tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Efikasi diri siswa dapat menurun disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya pengalaman kegagalan, kurangnya umpan balik yang diberikan guru atau rekan sejawat, perbandingan sosial, kurangnya dukungan sosial, tantangan akademik yang tinggi, ketidakpastian tentang tujuan dan masa depan, kondisi mental atau emosional, dan persepsi keterbatasan diri. Seperti dinyatakan oleh Fitriani (Fitriani and Rudin, 2020) bahwa faktor yang menyebabkan rendahnya efikasi diri siswa adalah faktor pengalaman menguasai sesuatu, faktor modeling sosial, faktor persuasi sosial, faktor kondisi fisik dan

emosional, faktor budaya, faktor jenis kelamin, faktor dari tugas yang dihadapi dan faktor insentif eksternal. Dinyatakan juga oleh Alouw (Alouw and Sangkianti, 2021) bahwa menurunnya efikasi diri siswa berkaitan dengan emosi, motivasi, pola asuh, dan hubungan sosial.

Rendahnya efikasi diri yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan stress akademik. Stress akademik merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kondisi aktual yang dimiliki oleh siswa. Barseli (Barseli, Ifdil and Nikmarijal, 2017) menyatakan faktor penyebab stres akademik pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dianggap berat, hasil ujian yang tidak sesuai harapan, tugas yang menumpuk, dan lingkungan sosial. Memahami faktor-faktor ini adalah langkah pertama untuk membantu siswa mengatasi rendahnya efikasi diri yang berdampak dapat dicegahnya stress akademik pada siswa, sehingga pencapaian akademik siswa menjadi lebih baik. Seperti dinyatakan oleh Rahmawati (Rahmawati, Fahrudin and Abdillah, 2021) bahwa siswa yang mengalami stress akademik serius, akan dapat mempengaruhi pencapaian akademik. Tentunya efikasi diri yang rendah akan berimbas pada motivasi berprestasi siswa.

Beberapa penelitian telah dilakukan berkaitan dengan pengkajian dan analisis hubungan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi, diantaranya adalah Prihatini (Prihatini *et al.*, 2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel pada efikasi diri dengan motivasi berprestasi. Oktaverina (Oktaverina and Nashori, 2015) juga menyatakan bahwa siswa mendapatkan beberapa manfaat selama mengikuti pelatihan efikasi diri seperti lebih percaya

diri, tidak mudah putus asa dan termotivasi untuk belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penting untuk mengembangkan efikasi diri dan meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa.

Berdasarkan pemaparan tersebut, sebagai upaya meningkatkan motivasi berprestasi, maka diperlukan pelatihan efikasi diri. Salah satu materi pelatihan yang dapat diberikan adalah berkaitan dengan materi mengenal potensi diri dan materi *power of mind*. Melalui materi mengenal potensi diri dapat membantu siswa mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, motivasi, serta potensi yang dimiliki. Dengan mengenal potensi diri maka keyakinan diripun dapat dibangun. Menurut Kartianti (Kartianti and Asgar, 2021), mengenal potensi diri bagi siswa merupakan hal yang sangat penting dan bermanfaat untuk memahami, mengarahkan dan mengembangkan diri, serta membantu dalam pengambilan keputusan baik dalam pemilihan karir maupun studi lanjut setelah lulus sekolah.

Selain itu, dalam pelatihan efikasi diri, penting untuk mengenali dan memanfaatkan kekuatan pikiran (*power of mind*) sebagai alat untuk membangun rasa percaya diri dan motivasi. Teknik-teknik ini dapat membantu individu mengatasi hambatan, memandang diri mereka sendiri dengan lebih positif, dan mengarahkan energi mental mereka ke arah pencapaian tujuan. Untuk itu, mengubah *mindset* merupakan langkah kunci dalam meningkatkan efikasi diri. Rohmah (Rohmah *et al.*, 2021) menyatakan *mindset* berpengaruh pada keyakinan siswa tentang kapasitas dan kemampuan yang dimiliki, dimana dengan memiliki *growth mindset* maka siswa percaya bahwa mereka mampu menghadapi kesulitan akademik dengan cara menetapkan strategi yang baru dan meningkatkan performa belajarnya.

Mindset merujuk pada pola pikir atau cara pandang seseorang terhadap diri mereka sendiri, kemampuan, dan

tantangan. Mengubah *mindset* adalah perjalanan yang berkelanjutan, dan ini melibatkan pengembangan pola pikir yang mendukung pertumbuhan dan pencapaian. Dengan memahami bahwa pikiran dapat berubah, individu dapat merancang langkah-langkah konkrit untuk mengubah *mindset* mereka dan meningkatkan efikasi diri.

Berdasarkan hasil observasi kepada siswa SMAN 1 Mengwi diperoleh informasi terkait kondisi motivasi siswa dimana terdapat 15% siswa memiliki motivasi dibawah skala 7, berdasarkan skala 1-10 (sangat rendah - sangat tinggi). Untuk dapat lebih meningkatkan motivasi berprestasi dan untuk menjaga kestabilan kondisi motivasi pada siswa tersebut, maka dilaksanakan kegiatan pelatihan efikasi diri. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu siswa mengenali potensi diri dan menanamkan *mindset* positif untuk menjaga kestabilan kondisi psikologis siswa.

RUMUSAN MASALAH

Kondisi motivasi siswa SMAN 1 Mengwi perlu ditingkatkan dan dijaga kestabilannya. Hal ini berdasarkan hasil observasi, yakni terdapat 15% siswa memiliki motivasi dibawah skala 7. Tantangan yang dihadapi sekolah adalah bagaimana untuk dapat meningkatkan dan menjaga kestabilan motivasi siswa khususnya siswa kelas XII yang akan bersiap memasuki jenjang perguruan tinggi maupun dunia kerja.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yang dihadapi mitra, yakni:

1. Bagaimana meningkatkan dan menjaga kestabilan kondisi psikologis siswa, sehingga dapat meningkatkan motivasi berprestasi?
2. Bagaimana membantu siswa dalam mengenali potensi diri dan menanamkan *mindset* positif?

METODE

Pelatihan efikasi diri dilaksanakan dalam 3 tahap yang meliputi persiapan, pelaksanaan, dan refleksi. Tahap persiapan diawali dengan mengidentifikasi masalah berdasarkan hasil observasi. Selanjutnya dilaksanakan perancangan solusi. Tahap pelaksanaan menggunakan metode penyuluhan, diskusi, dan *hypnoterapi*. Tahap refleksi dilaksanakan untuk mengetahui respon dan kondisi siswa setelah pelatihan diberikan. Tahap kegiatan disajikan pada gambar berikut



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelatihan dilaksanakan di SMA N 1 Mengwi dengan melibatkan siswa kelas XII. Kegiatan dilaksanakan pada 23 Oktober 2023. Jumlah peserta pelatihan adalah sebanyak 110 orang.

PEMBAHASAN

Tahap persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan mengidentifikasi masalah berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari hasil analisis angket yang telah diberikan kepada siswa. Selanjutnya, dilakukan penyusunan rencana program pelatihan untuk mengatasi solusi. Menindaklanjuti rencana yang telah disusun, maka dilakukan diskusi dengan pihak sekolah terkait kesesuaian rencana program pelatihan, serta penentuan waktu dan tempat pelatihan.

Pelatihan efikasi diri bagi siswa kelas XII SMA N 1 Mengwi bertujuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa dan menjaga kestabilan kondisi psikologis

siswa. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini adalah “Mengenal Potensi Diri” dan “*Power of Mind*”. Berikut ini pemaparan berkaitan dengan tahap pelaksanaan dan tahap refleksi pada kegiatan pelatihan.

Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan dengan metode penyuluhan, diskusi, dan *hypnoterapi*. Metode Penyuluhan dilaksanakan untuk memaparkan materi berkaitan dengan materi “Mengenal Potensi Diri” dan “*Power of Mind*”. Pemaparan materi diawali dengan *icebreaking* agar siswa merasa lebih dekat dengan narasumber dan pendamping kegiatan pelatihan.



Gambar 2. Ice Breaking

Pemberian materi *Power of Mind* ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa berkaitan dengan manfaat kekuatan pikiran dan bagaimana mengarahkan pikiran positif. Pada kegiatan ini siswa juga diajarkan cara mengubah *mindset*. Melalui pemaparan materi ini diharapkan siswa dapat memiliki *growth mindset*. Menurut Wahidah (Wahidah and Royanto, 2019), siswa yang memiliki *growth mindset* cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan memiliki motivasi yang tinggi dalam menghadapi

tantangan. Hal ini dikarenakan seseorang dengan *growth mindset* memiliki kepercayaan bahwa usaha dan kontrol diri mampu mengembangkan karakter dan potensi yang dimilikinya.



Gambar 3. Pemaparan Materi *Power of Mind*

Pemaparan dilakukan secara interaktif dengan penyampaian pendapat siswa seperti disajikan pada gambar berikut.



Gambar 4. Diskusi Materi *Power of Mind*

Materi selanjutnya yang dipaparkan adalah materi Mengenal Potensi Diri. Materi ini bertujuan untuk lebih mengenali potensi yang dimiliki siswa dengan memberikan pertanyaan pemantik: "Siapakah saya?", "Apa sifat positifmu dan sifat negatifmu?"



Gambar 5. Pemaparan materi Mengenal Potensi Diri

Pada pemaparan ini siswa diajak untuk mengenali diri sendiri dengan bantuan pendapat orang lain.



Gambar 6. Kegiatan Mengenal Potensi Diri

Siswa diminta untuk saling mengutarakan pandangannya terkait karakter dan sifat rekannya. Selanjutnya siswa diminta mengutarakan kembali padangan yang diberikan oleh rekannya berkaitan karakter dan sifat yang dimiliki.



Gambar 7. Konfirmasi pada Kegiatan Mengenal Potensi Diri

Pada kegiatan ini siswa sangat antusias, terlihat dari aktifnya diskusi yang terjadi saat mengutarakan pandangannya satu sama lain.

Tahap pelaksanaan diakhiri dengan *hypnoterapi* yang bertujuan untuk menyegarkan kembali diri siswa untuk

lebih bersyukur kepada Tuhan dan orang tua. Menurut Nihayah (Nihayah and Retnani, 2017) *hypnoterapi* adalah suatu cara yang mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar karena pada kondisi ini siswa cenderung mudah diberikan sugesti, sehingga dapat menerima saran-saran perubahan positif serta dapat lebih fokus, antusias dan kondusif dalam melakukan perubahan. Pada sesi ini beberapa siswa terlihat sangat terharu. Setelah sesi terasa suasana yang baru dan menyegarkan.



Gambar 8. *Hypnoterapi*

Tahap akhir kegiatan pelatihan adalah refleksi yang dilaksanakan dengan pemberian angket. Refleksi dilakukan berkaitan dengan motivasi siswa setelah pelatihan, tujuan yang dimiliki siswa, dan respon terkait kegiatan pelatihan.

Hasil analisis angket yang diberikan kepada 110 siswa menunjukkan bahwa sebanyak 96,6% siswa memiliki gagasan yang lebih jelas berkaitan dengan penentuan tujuan dan ambisi yang ingin dicapai. Motivasi siswa rata-rata berada pada skala 9 dan hanya 3,4% siswa yang berada di bawah skala 7. Hal ini menunjukkan adanya perubahan dibandingkan saat observasi, yakni hasil observasi menunjukkan terdapat 15% siswa memiliki motivasi di bawah skala 7. Terjadi peningkatan motivasi sebesar 11,6% setelah pelatihan. Melalui pelatihan ini siswa mulai memiliki keyakinan diri yang lebih baik dalam hal menentukan tujuan akademis ataupun pribadi. Siswa memberikan respon yang positif terhadap kegiatan pelatihan ini. Beberapa pendapat

respon siswa adalah: “pelatihan membangkitkan semangat, merasakan kecerahan dalam diri, mendapat pelajaran baru, setelah mengikuti pelatihan ini *mindset* menjadi lebih baik dalam memandang dan menghadapi suatu hal/permasalahan, banyak wawasan yang didapatkan dari pelatihan ini, merasa lebih bermotivasi dalam mengejar impian karena dari pelatihan tersebut menjadi lebih mengenal diri dan kemampuan yang dimiliki, pelatihan ini memberikan motivasi dan membuat motivasi lebih meningkat.”

Pelatihan efikasi diri memiliki peran dalam meningkatkan motivasi berprestasi. Pelatihan efikasi diri memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan motivasi berprestasi. Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam mencapai tujuan atau tugas tertentu. Dengan kata lain, efikasi diri mencerminkan sejauh mana seseorang percaya bahwa dia memiliki keterampilan, pengetahuan, dan kapasitas untuk berhasil. Beberapa cara pelatihan efikasi diri dapat berkontribusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi, yakni membangun keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, membantu individu menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas keberhasilan mereka, membantu individu untuk menetapkan tujuan yang dapat dicapai dan realistis, pemberian contoh atau model peran positif. Dengan melihat orang lain yang berhasil mengatasi rintangan atau mencapai prestasi, peserta pelatihan dapat terinspirasi dan merasa lebih yakin akan kemampuan mereka sendiri. Melalui kombinasi faktor-faktor tersebut, pelatihan efikasi diri dapat menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan motivasi berprestasi. Hal ini tidak hanya berlaku dalam konteks pendidikan, tetapi juga dapat diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan dan pekerjaan.

SIMPULAN

Pelatihan efikasi diri dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa untuk berprestasi dan untuk mencapai tujuan. Pelatihan ini membantu siswa lebih mengenal potensi diri sendiri dan menanamkan rasa syukur terhadap Tuhan dan orang tua. Pelatihan berlangsung sangat interaktif yang terlihat dari antusias siswa mengikuti kegiatan.

Pelatihan efikasi diri sebaiknya dapat dilaksanakan secara rutin kepada siswa, bukan hanya siswa kelas XII melainkan dimulai dari siswa kelas X. Agar tercipta kestabilan kondisi psikologis siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak yang terlibat sehingga kegiatan pelatihan dapat berjalan sesuai target yang ditentukan. Kepada SMA N 1 Mengwi yang telah berpartisipasi aktif dalam pelatihan dan mengizinkan pelatihan diselenggarakan di sekolah tersebut, kami ucapkan terimakasih. Serta kepada Program Studi Pendidikan Matematika Universitas PGRI Mahadewa Indonesia yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alouw, R.A. and Sangkianti, M.W. (2021) 'Efikasi Diri Siswa dan Implikasinya Dalam Belajar Di Rumah Belajar Yayasan Cinta Bangsa (YLBC) Suku Ta Wana, Watu Bambang Morowali Utara, Sulawesi Tengah', *Saint Paul's Review*, 1(2), pp. 98–119. Available at: <https://jurnal.sttsaintpaul.ac.id/index.php/spr/>.
- Barseli, M., Ifdil, I. and Nikmarijal, N. (2017) 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), pp. 143–148. Available at: <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Feist, J. and Feist, G.J. (2008) *Theories of Personality*. 7th edn. McGraw-Hill.
- Fitriani and Rudin, A. (2020) 'Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Efikasi Diri Siswa', *Jurnal Bening*, 4(2), pp. 1–8.
- Fortuna, N.D. et al. (2022) 'Efikasi Diri Dan Motivasi Berprestasi Dalam Pembelajaran Berbasis Online Selama Masa Pandemi Covid-19', *JURNAL TARBIYAH*, 29(1), p. 53. Available at: <https://doi.org/10.30829/tar.v29i1.1347>.
- Kartianti, S. and Asgar, S. (2021) 'Pelatihan Mengenal Potensi Diri Dan Kualitas Pribadi Bagi Siswa SMK', *Hirono: Jurnal Pengabdian Masyarakat LPPM Universitas Hein Namotemo*, 1(1), pp. 33–38. Available at: <http://ejournal.lppmunhena.ac.id/index.php/hirono>.
- Nihayah, L. and Retnani, W. (2017) 'Manfaat Hipnoterapi Terhadap Minat Belajar Bagi Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (Studi Deskriptif pada Siswa SDN Tenggulunan)', *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 1(1), pp. 1–21. Available at: <https://doi.org/10.21070/psikologia.v1i1.737>.
- Oktaverina, I. and Nashori, H.F. (2015) 'Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Matematika Siswa Sekolah Menengah Pertama', *Talenta*, 1(1), pp. 1–14.
- Prihatini, A. et al. (2018) 'Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Universitas X Yogyakarta', *Jurnal Psikologi*, 14(1), pp. 7–11.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A. and Abdillah, R. (2021) 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi', *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), pp. 135–153.
- Rohmah, F. et al. (2021) 'Efektivitas Pelatihan Growth Mindset Pada Siswa Sma Effectiveness Of Growth

- Mindset Training For High School Students', *Psycho Idea*, 19(1), pp. 103–114.
- Rustika, I.M. (2012) 'Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura', *Buletin Psikologi*, 20(1–2), pp. 18–25.
- Wahidah, F.R. and Royanto, L.R.M. (2019) 'Peran Kegigihan Dalam Hubungan Growth Mindset Dan School Well-Being Siswa Sekolah Menengah', *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(2), p. 133. Available at: <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i2.7618>.