

## Self Efficacy Training Pada Siswa Kelas XII SMK Muhammadiyah Sarolangun Jambi

Yulfi<sup>1</sup>, Citra Raflesia<sup>2</sup>, Ayu Oktaviani<sup>3</sup>, Sastika Seli<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas PGRI Silampari, Indonesia

### Corresponding Author

Nama Penulis: Yulfi

E-mail: [yulfipatmo@gmail.com](mailto:yulfipatmo@gmail.com)

### Abstrak

Stabilitas psikologi siswa sangat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran dan berdampak pada prestasi belajar siswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah motivasi berprestasi siswa atau disebut dengan efikasi diri (self-efficacy). Berdasarkan hasil data yang didapat melalui angket yang dibagikan kepada 50 siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sarolangun Jambi, terdapat 17% siswa memiliki motivasi di bawah skala 7. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi siswa masih rendah. Pelatihan efikasi diri adalah pelatihan yang bertujuan untuk menjaga kestabilan kondisi psikologis siswa dan motivasi berprestasinya. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu siswa mengenali potensi diri dan menanamkan mindset positif. Pelatihan ini diberikan kepada siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sarolangun Jambi. Prosedur pelaksanaan pelatihan ini meliputi tiga tahapan, yaitu 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. Selain itu terdapat peningkatan motivasi sebesar 12,3% setelah pelatihan. Motivasi siswa rata-rata berada pada skala 9 dan hanya 4,7 % siswa yang berada di bawah skala 7.

**Kata kunci** – berprestasi, Efikasi Diri, Motivasi, Pelatihan, Siswa

### Abstract

Students' psychological stability greatly influences students' success in achieving learning goals and has an impact on students' learning achievement. One of the factors that influences students' learning achievement is students' achievement motivation or what is called self-efficacy. Based on the results of data obtained through a questionnaire distributed to 50 classes, Self-efficacy training is a training that aims to maintain the stability of students' psychological conditions and their achievement motivation. It is expected that this training can help students recognize their own potential and instill a positive mindset. This training was given to class XII students of SMK Muhammadiyah Sarolangun Jambi. The procedure for implementing this training includes three stages, namely 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 where the training was very interactive as seen from the students' enthusiasm in participating in the activities. Apart from that, there was an improvement in motivation of 12.3% after training. The average student motivation is on a scale of 9 and only 4.7% of students are below a scale of 7.

**Keywords** – Achievement, Motivation, Self-efficacy, Students, Training

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Ini adalah kunci kesuksesan di masa depan. Pendidikan memiliki banyak manfaat bagi manusia. Melalui pendidikan, seseorang akan mampu merencanakan kehidupan yang lebih baik. Hal ini terjadi karena pendidikan mempengaruhi pola pikir (mindset) dan perilaku seseorang. Selain itu, pendidikan juga dapat mengembangkan kepribadian, pikiran dan keterampilan sosial seseorang. Sebagai hasilnya, melalui proses pendidikan seseorang akan memiliki lebih banyak kesempatan dalam memiliki karir yang lebih baik, kedudukan (status) sosial dan kepercayaan diri.

Keberhasilan seseorang dalam menempuh pendidikan dipengaruhi oleh banyak faktor. Dan faktor-faktor tersebut berbeda-beda pada diri manusia. Kasa, et.al. (2022) menyebutkan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi pendidikan, yaitu faktor motivasi, faktor sosial, faktor ekonomi keluarga, faktor faktor motivasi orang tua dan faktor aksesibilitas. Dan faktor motivasi siswa menduduki peringkat pertama dalam hal ini.

Elemen penting dalam membentuk motivasi berprestasi dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya motivasi berprestasi adalah efikasi diri (Purwati, et.al: 2024). Dalam konteks motivasi berprestasi, peningkatan efikasi diri dapat menjadi faktor kunci untuk meraih keberhasilan. Sejalan dengan hal ini, Rustika (2012) menyatakan bahwa efikasi diri berperan penting dalam kehidupan sehari-hari dimana seseorang mampu mengoptimalkan potensi dirinya, jika didukung oleh efikasi diri.

Motivasi berprestasi atau efikasi diri diharapkan dapat membantu seseorang dalam mencapai keberhasilan, baik secara personal maupun profesional. Bandura (dikutip dari Feist and Feist, 2008) bahwa efikasi diri merupakan suatu mekanisme refleksi diri yang paling penting dimana dengan melalui efikasi diri, seseorang mampu melakukan tindakan yang akan menghasilkan efek yang diinginkan. Fortuna, et.al (2022) menambahkan bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan individu terhadap tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Adanya motivasi berprestasi yang tinggi membuat individu berusaha mencapai target belajar yang dianggap bermakna dan penting, sekalipun dihadapkan pada hambatan (Bangung, Hariani, & Walipah: 2020). Hal ini didasari pada pendapat McClelland (1971) yang menyebutkan ciri-ciri motivasi berprestasi berdasarkan 6 dimensi, yaitu individu memiliki tanggung jawab pribadi, bersedia menerima konsekuensi dari pengambilan keputusan, menyesuaikan tingkat kesulitan dalam mengerjakan tugas, dapat menyelesaikan tugas dengan alternatif bervariasi, menyukai umpan balik, dan dapat mengatur waktu penyelesaian tugas. Sehingga motivasi berprestasi tidak hanya dijadikan sebagai acuan penentuan keberhasilan belajar di sekolah, namun juga keberhasilan dalam menghadapi tantangan hidup, menggapai cita-cita, dan menjadi lebih unggul dari orang lain. Sebaliknya, motivasi berprestasi rendah dapat meningkatkan tingkat prokrastinasi dan menurunkan kemampuan bertanggung jawab pada tugas yang dimiliki (Setyadi & Mastuti, 2014).

Berdasarkan hasil observasi siswa di SMK Muhammadiyah Singkut, masih ditemukan banyaknya siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya siswa yang memiliki nilai rendah, semangat belajar rendah, minat melanjutkan studi ke jenjang perguruan tinggi rendah bahkan kemampuan manajemen diri sendiri juga rendah. Apabila hal ini terus terjadi, maka kemauan belajar dan kemampuan menghadapi kesulitan juga akan menurun. Salah satu cara dalam meningkatkan efikasi diri adalah dengan mengadakan pelatihan motivasi berprestasi (*self efficacy training*).

Seperti yang disebutkan oleh Wijaya, et.al (2022), pelatihan motivasi berprestasi adalah sebuah pelatihan yang bertujuan meningkatkan motivasi dan kebutuhan untuk berprestasi dalam diri. Kegiatan ini dapat memberikan pemahaman lebih untuk mengetahui sekiranya potensi apa yang ada dalam diri seseorang dan menambah semangat untuk dapat berprestasi semaksimal mungkin. McClelland (1971) juga mengatakan bahwa Pelatihan motivasi berprestasi atau *Achievement Motivation Training* (AMT) juga memberikan kontribusi secara relevan bagi kemajuan masyarakat.

Kartianti and Asgar (2021) berpendapat bahwa 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. Sehingga salah satu materi yang dapat diberikan dalam pelatihan peningkatan efikasi diri adalah berkaitan dengan materi mengenal potensi diri dan materi *power of mind*. Melalui kedua materi ini, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, meningkatkan motivasi, serta potensi yang dimiliki. Dengan mengenal potensi diri maka keyakinan diripun dapat dibangun.

## METODE

Pelatihan Peningkatan Efikasi Diri pada kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini telah dilaksanakan di SMA Negeri Singkut, Provinsi Jambi. Pelatihan ini khusus diberikan kepada siswa kelas XII di sekolah tersebut. Pemilihan siswa kelas XII ini didasari atas pertimbangan mereka akan menghadapi Ujian Sekolah yang menentukan akhir kelulusan mereka di tingkat pendidikan menengah atas dan kesiapan mereka dalam melanjutkan pendidikan di tingkat perguruan tinggi.

Dalam pelaksanaannya, pelatihan efikasi diri atau *self efficacy training* meliputi tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan refleksi. Pada tahapan persiapan, kegiatan diawali dengan mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh siswa. Kegiatan mengidentifikasi masalah ini dilakukan dengan melakukan observasi dan interview kepada beberapa siswa kelas XII SMA Singkut, Provinsi Jambi.

Pada tahapan selanjutnya yaitu pelaksanaan. Penyuluhan, terapi dan hypnotherapy dilakukan selama masa pelatihan berlangsung. Dan tahap terakhir yaitu refleksi. Di tahapan akhir dalam pelatihan ini dilaksanakan untuk mengetahui respon siswa dan kondisi mereka setelah diberikannya pelatihan terkait peningkatan efikasi diri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian pembahasan ini akan dijelaskan secara rinci kegiatan yang dilaksanakan pada setiap tahapan pemberian pelatihan.

### 1. Tahap persiapan

Tahap persiapan diawali dengan mengidentifikasi masalah berdasarkan hasil observasi dan interview yang diperoleh dari siswa. Selanjutnya, dilakukan penyusunan rencana program pelatihan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Menindaklanjuti rencana yang telah disusun, maka pelaksana kegiatan pelatihan melakukan diskusi dengan pihak sekolah terkait kesesuaian rencana program pelatihan, serta penentuan waktu dan tempat pelatihan.

Pelatihan efikasi diri atau Self Efficacy Training ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada diri siap guna menyiapkan diri siswa dalam menghadapi Ujian Sekolah dan Melanjutkan pendidikan ke tingkat universitas. Pelatihan diikuti oleh seluruh siswa kelas XII SMA Negeri Singkut Provinsi Jambi tahun ajaran 2023/2024.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan ini dibagi kedalam tiga kegiatan inti yaitu penyuluhan, diskusi, dan *hypnotherapy*. Metode penyuluhan diberikan dengan pemberian materi berkaitan dengan "Mengenal Potensi Diri" dan "Power of Mind". Materi Mengenal Potensi Diri disampaikan oleh pemateri pertama yaitu Ibu Yulfi, M.Pd. Kemudian kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan pemberian materi kedua berjudul "Power of Mind" yang disampaikan oleh pemateri kedua Ibu Ayu Oktaviani, M.Pd. Kegiatan penyuluhan ini berikan secara interaktif yaitu dengan adanya interaksi antara pemateri dengan siswa. Pada pemaparan materi ini, siswa diajak untuk mengenali dan mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri sendiri melalui orang lain. Setelah sesi penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi yang dipandu oleh pemateri ketiga dan keempat Ibu Citra Raflesia, M.Pd dan Ibu Sastika Seli, S.Pd.,M.A.



**Gambar 1.**  
Penyuluhan materi

Sesi terakhir dalam pelaksanaan pelatihan ini adalah hypnotherapy. Kegiatan ini diisi dengan ucapan syukur atas nikmat Tuhan Yang Maha Esa dan berterimakasih kepada kedua orang tua dan guru-guru. Selanjutnya yaitu refleksi. Siswa dibagikan angket berkaitan dengan respon siswa terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.



**Gambar 2.**  
Diskusi interaktif

Hasil analisis angket yang diberikan kepada 50 siswa menunjukkan bahwa sebanyak 89,6% siswa memiliki pandangan yang lebih jelas tentang penentuan tujuan dan ambisi yang ingin dicapai seperti daam kesiapan mengikuti Ujian Sekolah dan Minat melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya. Motivasi siswa rata-rata berada pada skala 9 dan hanya 4,7 % siswa yang berada di bawah skala 7. Hal ini menunjukkan adanya perubahan dibandingkan saat observasi, yakni hasil observasi menunjukkan terdapat 17% siswa memiliki motivasi di bawah skala 7. Terjadi peningkatan motivasi sebesar 12,3% setelah pelatihan. Melalui pelatihan ini siswa mulai memiliki keyakinan diri yang lebih baik dalam hal menentukan tujuan akademis ataupun pribadi.

## KESIMPULAN

Pelatihan efikasi diri (*self efficacy training*) dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa untuk berprestasi, mencapai cita-cita dan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Pelatihan ini membantu siswa lebih mengenal potensi diri sendiri dan menanamkan rasa syukur terhadap Tuhan, orang tua dan guru. Pelatihan berlangsung sangat interaktif yang terlihat dari antusias siswa mengikuti kegiatan karena memang kegiatan ini pertama kali dilakukan di sekolah tersebut. 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

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan Pengabdian Pda Masyarakat dengan Judul: Sel Efficacy Training pada SMK Muhammadiyah Sarolangun Jambi. Kepada civitas akademika di SMK Muhammadiyah Sarolangun Jambi, penulis mengucapkan terimakasih atas izin dan kerjasama yang baik selama pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bangung, P., Hariani, L. S., & Walipah, W. (2020). Motivasi Berprestasi: Konsep Diri, Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.21067/jrpe.v5i1.4340>
- Feist, J. and Feist, G.J. (2008) *Theories of Personality*. 7th edn. McGraw-Hill.
- 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. <https://doi.org/10.55984/hirono.v1i1.53>
- Kasa, M., Abolla daka, jacob, & Br Simanungkalit, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pendidikan Anak Di Kelurahan Fatukbot Kecamatan Atambua Selatan Kabupaten Belu. *Journal Economic Education, Business and Accounting*, 1(2), 79-86. <https://doi.org/10.35508/jeeba.v1i2.8699>
- McClelland, D. C., & Alschuler, A. S. (1971). *Achievement Motivation Development Project*. Final Report. ERIC.
- Ni Kadek Rini Purwati, Putu Agus Semara Putra Giri, Ni Wayan Sunita, I Komang Sukendra, Ni Nyoman Padmawati, I Wayan Sudiarsa, I Dewa Putu Juwana, & I Wayan Sumandya. (2024). Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas XII SMA N 1 Mengwi. *WIDYABHAKTI Jurnal Ilmiah Populer*, 6(2), 1-8. <https://doi.org/10.30864/widyabhakti.v6i2.400>
- Rustika, I.M. (2012) 'Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura', *Buletin Psikologi*, 20(1–2), pp. 18–25.
- Setyadi, P. Mastuti, E. 2014. Pengaruh Fear of Failure dan Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berasal dari Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* Vol. 3 No. 01, 12-20.
- Wijaya, R. N., Nuran, M. E., Salsabila, M. R., Hartono, B., Natalie, H., Yulianawati, L., Meilianawati, T., Puspiti, P. A., & Dorkas, M. A. (2023). Pengaruh Pelatihan Motivasi Berprestasi Terhadap Motivasi Berprestasi Anak Didik Komunitas X. *Psychopreneur Journal*, 6(2), 94–105. <https://doi.org/10.37715/psy.v6i2.3189>