

## EFEKTIVITAS PROGRAM “MENJADI DIRI BERENCANA” PADA PESERTA PROGRAM ASAK PAROKI X

**Theresia Indira Shanti<sup>1</sup>, Charlotte Chrysantha<sup>2</sup>, Benedictus Wishnu Samudera<sup>3</sup>, Fransisca Maria Fabrianna Padmagita<sup>4</sup>, Agata de April<sup>5</sup>, Albertus Brandon<sup>6</sup>, Agnes Yanti<sup>7</sup>, Bernadetta Sabrina Simamora<sup>8</sup> & Florencia Rosa Andriani<sup>9</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
*Email: indira.shanti@atmajaya.ac.id*

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
*Email: charlot.201907000286@student.atmajaya.ac.id*

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
*Email: benedic.202007000016@student.atmajaya.ac.id*

<sup>4</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
*Email: fransis.202007000079@student.atmajaya.ac.id*

<sup>5</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
*Email: agata.202007000139@student.atmajaya.ac.id*

<sup>6</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
*Email: albertu.201907000130@student.atmajaya.ac.id*

<sup>7</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
*Email: agnes.201907000205@student.atmajaya.ac.id*

<sup>8</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
*Email: bernade.201807510079@student.atmajaya.ac.id*

<sup>9</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta  
*Email: florenc.201907000144@student.atmajaya.ac.id*

### ABSTRACT

*Students from disadvantaged families are vulnerable to not experiencing changes in their quality of life due to a lack of initiative to make changes. Intervention in the form of this training is given once a month, 2 hours each, for five consecutive months with a general theme “To Become A Planned Person” that aims to increase their understanding of self-esteem, self-efficacy, cognitive emotion regulation, social support, and future orientation; or with the themes conveyed to the public are “I Am Valuable,” “I Can Overcome Challenges,” “I Manage My Emotions,” “I Have Support to Achieve Goals,” and “Current and My Future.” There was no significant difference in the results of the different tests on the pre-test and post-test scores for each of these themes. This result may be due to the participant's score being included in the minimum, moderate category, making it challenging to increase returns, the pre and post-test questions being too few, and the difficulty level low. Participants mentioned that this successive training provided benefits, including making them believe in their abilities, not giving up when facing challenges, asking other people for help, and having friends. It is suggested that similar interventions can be carried out on a broader scale, in more than one parish.*

**Keywords:** *Self-esteem, self-efficacy, cognitive emotion regulation, social support, future orientation*

### ABSTRAK

Siswa dari keluarga kurang mampu rentan untuk tidak alami perubahan kualitas kehidupan karena kurangnya inisiatif untuk lakukan perubahan dalam hidupnya. Intervensi dalam bentuk pelatihan bertema umum “Menjadi Diri Berencana” ini diberikan satu kali dalam 1 bulan, masing-masing 2 jam, selama 5 bulan berturut-turut dengan tema yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai self-esteem, self-efficacy, cognitive emotion regulation, social support, dan future orientation; atau dengan tema yang disampaikan pada masyarakat adalah “Aku Berharga”, “Aku Mampu Mengatasi Tantangan”, “Aku Kelola Emosiku”, “Aku Memiliki Dukungan untuk Meraih Cita-cita”, dan “Saat ini dan Masa Depan”. Dari hasil uji beda terhadap skor pre-test dan post-test untuk masing-

masing tema tersebut tidak ada perbedaan signifikan. Hasil ini mungkin disebabkan skor peserta yang sudah termasuk dalam kategori minimal sedang, sehingga sulit untuk meningkatkan kembali dan soal pre dan post-test yang terlalu sedikit serta tingkat kesulitan rendah. Peserta menyebutkan bahwa pelatihan beruntun ini memberi manfaat antara membuat mereka percaya pada kemampuan mereka, tidak perlu putus asa saat menghadapi tantangan, dapat meminta bantuan orang lain, memiliki teman. Disarankan bahwa intervensi serupa dapat dilakukan pada skala yang lebih luas, lebih dari satu Paroki.

**Kata kunci:** *Self-esteem, self-efficacy, cognitive emotion regulation, social support, future orientation*

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pembangunan berkelanjutan di Indonesia adalah pendidikan dapat terjangkau dan dialami oleh semua anak Indonesia. Gereja Katolik mendirikan komunitas ASAK (Ayo Sekolah Ayo Kuliah) dengan tujuan untuk memberi bantuan biaya sekolah (uang pangkal dan uang sekolah bulanan) bagi keluarga kurang mampu. Keluarga kurang mampu berkarakteristik diantaranya prestasi belajar yang lebih rendah (Coetzee et al., 2020), lingkungan tempat tinggal yang kurang kondusif untuk berprestasi di bidang akademik (Gold & Nepomnyaschy, 2018), orangtua memiliki tingkat pendidikan yang rendah, kurang dapat mendampingi anak-anak untuk belajar karena mereka sendiri tidak terlalu memahami pelajaran di sekolah dan bagaimana memotivasi anak-anak untuk mengatasi kesulitan di sekolah (Jones, Loiselle & Highlander, 2018), dan kurang dapat memberikan harapan yang tinggi pada anaknya sehingga anak-anak kurang memiliki dorongan untuk mengubah kehidupan keluarga mereka (Fehily & Schlösser, 2020).

Karakteristik ini membuat anak-anak mereka rentan untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah dan mencapai pendidikan tinggi, yang merupakan salah satu karakteristik dan kesempatan untuk mengubah keluarga mereka menjadi lebih layak. Hal ini sesuai temuan Jones et al. (2018), yaitu bahwa melalui interaksi sehari-hari yang dilakukan dengan sadar dan rencana maupun tanpa sadar, orangtua melakukan sosialisasi nilai-nilai kehidupan, sikap dan perilaku tertentu, yang mempengaruhi anaknya, termasuk dengan memberi contoh pada anak-anaknya. Sosialisasi ini membuat generasi berikutnya sulit mengubah kelas ekonominya. Selain itu, orangtua dari kelompok ini kurang responsif terhadap kebutuhan anak mereka (Leung & Shek, 2013). Kerentanan ini merupakan salah satu alasan diperlukannya intervensi bagi mereka untuk menemukan potensi mereka dan membantu mereka meningkatkan kualitas hidup sesuai kekuatan mereka (Martin et al., 2018).

Intervensi ini dapat dilakukan oleh orang lain di luar keluarga tersebut, terutama yang dapat berperan sebagai mentor untuk mengatasi keterbatasan pendidikan orangtua mereka dan stigma yang mereka alami/hambatan untuk berprestasi (Jones et al., 2018). Sayangnya, sampai saat ini Paroki X belum melakukan pendampingan psikologis, padahal pendampingan yang memakai metode refleksi (Dickman, 2020) dapat membantu individu terutama anak muda diantaranya untuk mengenali diri (Menon, 2018), berpikir positif mengenai diri (Putri, 2017), mengeksplorasi aspirasi dan orientasi masa depan mereka (Fehily & Schlösser, 2020), mengetahui yang perlu dilakukan untuk mencapai apa yang diharapkan (Dickman, 2020), memotivasi diri (Bisri & Pratiwi, 2013), berteman (Choaibi & Lomas, 2021). Dalam hidup, individu mengalami tantangan dan situasi yang menuntut perubahan baik dalam berinteraksi dengan orang lain maupun untuk mengatasi situasi (de Freitas et al., 2016). Perubahan disebabkan faktor lingkungan (misalnya promosi karir) ataupun individu (misalnya kelulusan), yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri, berinteraksi dengan orang lain secara berbeda, dan memakai strategi untuk mengelola tuntutan baru. Proses perubahan bertujuan/berintensi yang dikembangkan individu disebut sebagai *Personal growth initiative* (PGI) (de Freitas et al., 2016).

PGI melibatkan pengembangan kekuatan individu, yang membantu individu untuk bertumbuh dan berubah secara positif (Robitschek, 1998; Weigold & Robitschek, 2011; Robitschek et al., 2012). PGI dapat distimulasi oleh perkembangan individu, intensi individu, dan lingkungan. Misalnya awalnya seorang anak tidak sadar bahwa terjadi perkembangan moral. Lingkungan menstimulasinya sehingga anak itu menjadi sadar. Saat anak memiliki intensi untuk melakukan, maka ia mulai terlibat dalam perubahan untuk memiliki kesadaran dan perilaku moral tersebut (Robitschek, 1998). Untuk mencapai PGI, individu perlu melibatkan diri mereka secara aktif dalam proses yang mengubah cara berpikir dan berperilaku mereka (Robitschek, 1998; Robitschek et al., 2012).

Empat komponen yang mengarahkan individu untuk mencapai PGI (Robitschek et al., 2012) yaitu:

- a. Kesiapan untuk berubah, yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengenali bahwa dirinya siap terlibat dalam proses tertentu untuk perubahan;
- b. Perencanaan komprehensif, yang merupakan strategi individu untuk mengelola kebutuhannya, sehingga dapat membantunya untuk mengalami perubahan secara bertahap;
- c. Kemampuan untuk menggunakan sumber yang dimiliki, baik yang berasal dari individu itu sendiri maupun luar individu untuk mencapai tujuannya;
- d. Perilaku bertujuan, yang ditunjukkan saat individu melakukan aktivitas secara sadar dan bertujuan, mulai dari pembentukan keterampilan, untuk melakukan perubahan, mengoptimalkan potensinya, memiliki perspektif bahwa peristiwa dan pengalaman merupakan kesempatan untuk mengoptimalkan potensi pada dirinya, dan berusaha mendapatkan manfaat dari kesempatan yang dimilikinya. Perilaku bertujuan ini menunjukkan dilakukannya perilaku untuk memastikan perubahan.

Individu yang memiliki skor tinggi pada *readiness for change*, *planfulness*, *intentional behavior* dan *using resources dimensions* memiliki potensi untuk mengidentifikasi atau menciptakan kesempatan yang memungkinkan dan memperbesar pengembangan personal yang positif, lebih mudah beradaptasi dengan situasi, mengatasi situasi stressful, memiliki kepuasan hidup lebih tinggi dan mencari solusi terhadap situasi yang dihadapi (de Freitas et al., 2016). PGI bukan suatu proses yang singkat. Intervensi untuk meningkatkan PGI peserta ASAK dilakukan dalam beberapa tahap, dengan masing-masing tahap akan diuji efektivitasnya. Tahap-tahap ini dipilih untuk meningkatkan karakteristik psikologis tertentu, baik yang sudah memiliki hubungan dengan PGI maupun yang diasumsikan memiliki hubungan dengan PGI. Untuk intervensi pada peserta ASAK, tahapan ini dilakukan mulai Januari 2022 sampai dengan Mei 2022, yaitu dimulai dengan pengenalan mentor dan program, meningkatkan *self-esteem*, meningkatkan *self-efficacy*, meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dan kognitif, meningkatkan kemampuan mengenali dan mencari dukungan sosial, dan meningkatkan kesadaran adanya orientasi masa depan (Hamilton, Connolly, Liu, Stange, Abramson & Alloy, 2015). Intervensi untuk orangtua peserta ASAK dilakukan di tahap terakhir, dengan menginformasikan proses dan permohonan dukungan orangtua dalam proses transformasi anak.

Kesiapan seseorang untuk berubah meliputi 4 dimensi (Robitschek et al., 2012). Kesiapan untuk terlibat berkaitan dengan *self-esteem* (Sirls, 2016) dan *self-efficacy* (Stewart, 2014). Ada hasil penelitian bahwa mereka kurang memiliki regulasi emosi dibandingkan siswa dengan sosial ekonomi yang lebih beruntung (He et al., 2021). Padahal, regulasi emosi adalah suatu hal penting, karena regulasi emosi berhubungan dengan asertivitas (Silaen & Dewi, 2015). Sedangkan untuk dukungan sosial, tidak dilakukan uji peningkatan, namun lebih dilihat kesediaan untuk dapat mengupayakan dukungan sosial atau hal lain yang membantu mereka untuk berubah. Kesiapan ini juga diduga berkaitan dengan kesediaan untuk meminta dukungan sosial dari beberapa pihak

di sekitarnya, sehingga ia semakin dapat menggunakan sumber daya itu dengan optimal untuk perubahan. Seseorang yang kurang memiliki orientasi pada masa depan, diasumsikan akan kurang memiliki kesediaan untuk mengoptimalkan semua potensi dan mengambil manfaat yang dimilikinya karena tidak ada sesuatu di masa depan yang tidak berusaha dicapainya.

Pada pengabdian ini, agar lebih dapat dipahami oleh masyarakat umumnya yang non Psikologi, PGI dinamakan Diri Berencana, sementara tema tiap bulan adalah: (a) “Diriku berharga” (*Self-esteem*); (b) “Aku mampu mengatasi tantangan” (*Self-efficacy*); (c) “Aku kelola emosiku” (Regulasi Kognitif dan Emosi); (d) “Aku memiliki dukungan untuk meraih cita-cita” (*Social support*); (e) “Saat ini dan masa depanku” (*Future orientation*). Pengabdian masyarakat dan penelitian akan dilakukan di komunitas ASAK Paroki X sehubungan kemudahan dan ketersediaan komunitas. Selain itu, peneliti atau fasilitator utama sudah diminta oleh pengurus ASAK untuk melakukan pendampingan terhadap kelompok siswa tersebut.

Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pelatihan yang dapat membuat mereka menjadi Diri yang Berencana, yang terdiri dari rangkaian pelatihan yang meningkatkan pemahaman mereka untuk dapat merasa berharga, mengatasi tantangan, mengelola emosi, memiliki dukungan meraih cita-cita, dan orientasi masa depan. Secara rinci, rumusan masalah umum adalah “Apakah ada peningkatan pemahaman materi “Menjadi Diri Berencana” pada peserta pelatihan? Tiap pelatihan (tiap bulannya) adalah: (a) apakah ada peningkatan pemahaman materi “Diriku berharga” pada peserta pelatihan bulan Januari?; (b) apakah ada peningkatan pemahaman materi “Aku mampu mengatasi tantangan” pada peserta pelatihan bulan Februari?; (c) apakah ada peningkatan pemahaman materi “Aku kelola emosi” pada peserta pelatihan bulan Maret?; (d) apa gambaran manfaat yang diperoleh peserta pelatihan bulan April dengan tema “Aku memiliki dukungan untuk meraih cita-cita”?; (e) apa gambaran manfaat yang diperoleh peserta pelatihan bulan Mei dengan tema “Saat ini dan masa depanku”?;

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode yang dipakai untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan melakukan pelatihan. Susunan acara pelatihan hampir sama untuk tiap bulannya, dengan metode utama untuk menanamkan pemahaman pada peserta adalah ceramah, refleksi, berbagi di kelompok dan penegasan arah, tergantung pada tema di masing-masing bulan. Masing-masing kelompok didampingi oleh asisten fasilitator baik mahasiswa maupun pengurus ASAK. Untuk tema, rinciannya adalah sebagai berikut: Januari memberikan materi *self-esteem* yang diwujudkan dalam tema “Diriku Berharga”, Februari pemberian materi *self-efficacy* yang diwujudkan dalam tema “Aku Mampu Mengatasi Tantangan”, Maret pemberian materi pengelolaan regulasi kognitif dan emosi yang diwujudkan dalam tema “Aku Kelola Emosiku”, April pemberian materi mencari dukungan sosial yang diwujudkan dalam tema “Aku Memiliki Dukungan untuk Meraih Cita-cita”, dan Mei adalah pemberian materi orientasi masa depan yang diwujudkan dalam tema “Saat Ini dan Masa Depan”. Khusus untuk materi dukungan sosial, hanya diberikan pertanyaan untuk menggali kesediaan mereka mencari dukungan sosial dari orangtua, teman, dan guru sehingga tidak ada uji peningkatan pemahaman materi. Kegiatan pelatihan dilakukan secara luring maupun daring tergantung dari keadaan pandemi. Untuk pelatihan bulan Januari, Maret, April, dan Mei 2022, dilakukan secara luring dengan melakukan protokol kesehatan. Untuk Februari 2022, dilakukan secara daring, karena COVID-19 (omicron) sedang meningkat dan Paroki X melarang berkumpul komunitas termasuk ASAK. Saat jumlah penderita COVID-19 menurun di Maret, pelatihan dilakukan secara luring.

Kuesioner uji pemahaman diberikan sebelum dan setelah pelatihan untuk tema “Aku Berharga”,

“Aku Mampu” dan “Aku Kelola Diriku.” Untuk topik “Aku memiliki Dukungan” dan “Saat ini dan Masa Depan”, peserta mengatakan bahwa kuota internet mereka terbatas untuk akses kuesioner *online* yang diberikan pengabdian masyarakat. Untuk memprioritaskan materi pelatihan dipahami dan diikuti peserta dengan tenang dan gembira, pengabdian masyarakat memutuskan untuk melihat gambaran manfaat yang diperoleh peserta dari informasi yang diberikan dalam proses di kelompok.

Khusus untuk kuesioner “Menjadi Diri Berencana” diberikan di bulan Januari, sebelum rangkaian pelatihan dimulai dan diberikan lagi di akhir Mei setelah rangkaian pelatihan selesai, untuk mengetahui efektivitas rangkaian program ini. Peserta yang mengisi kuesioner *pre-test* untuk “Menjadi Diri Berencana” adalah 62 orang, dan yang mengisi kuesioner *post-test* adalah 24 orang. Karena menguji beda skor pemahaman pada *pre* dan *post-test*, maka yang dipakai hanyalah 24 orang peserta pelatihan pagi dan siang.

Populasi adalah peserta ASAK kelas VII sampai perkuliahan tingkat akhir, yang kemudian dibagi dalam dua kelompok penyampaian materi (sesi). Sesi pertama adalah peserta kelas VII, VIII, IX, dan X. Sedangkan sesi kedua adalah peserta kelas XI, XII dan kuliah. Diharapkan seluruh penerima beasiswa ASAK hadir dalam tiap sesi pelatihan. Namun karena kendala sakit akibat pandemi COVID-19, kegiatan keluarga atau tugas sekolah, maka beberapa peserta tidak dapat mengikuti pelatihan.

Untuk tema “Aku Berharga”, diikuti oleh 16 siswa pagi dan siang, tema “Aku Mampu” diikuti oleh 42 siswa pagi dan siang, tema “Aku Kelola Diriku” diikuti oleh 27 orang pagi dan siang, tema “Aku memiliki Dukungan” diikuti oleh 31 orang dan “Saat ini dan Masa Depan” diikuti oleh 25 orang. Jumlah peserta yang mengisi kuesioner “Menjadi Diri Berencana” sebelum dan setelah pelatihan berlangsung adalah 24 orang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah tabel rekapitulasi data deskriptif dari skor *pre-test* dan *post-test* peserta pelatihan:

**Tabel 1**

*Data deskriptif variabel pengetahuan*

Variabel Pengetahuan	N	Test	Total Skor			Instrumen			Standar Deviasi
			Min	Max	$\bar{X}$	Min	Max	$\bar{X}$	
Aku Berharga	16	<i>Pre</i>	0	2	1,12	0	2	1	0,885
		<i>Post</i>	0	2	1,56	0	2	1	0,727
Aku Mampu	42	<i>Pre</i>	0	2	1,78	0	2	1	0,470
		<i>Post</i>	0	2	1,78	0	2	1	0,470
Aku Kelola Diriku	27	<i>Pre</i>	9	10	9,85	5	10	7,5	0,362
		<i>Post</i>	9	10	9,74	5	10	7,5	0,446
Aku Berencana	24	<i>Pre</i>	22	40	50	16	64	40	5,882
		<i>Post</i>	19	42	50,45	16	64	40	5,364

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari data *pre-test* maupun *post-test* pada uji pemahaman materi “Aku Berharga”, diperoleh *mean* total skor lebih besar dari pada *mean* instrumen, hal ini mengindikasikan bahwa peserta cenderung mengetahui bahwa masalah orang lain tidak mempengaruhi harga dirinya, serta jika ia bersedih bukan berarti ia tidak berharga. Dari data di

atas juga dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai *mean* dari 1,12 pada saat *pre-test*, menjadi 1,56 pada saat *post-test*.

Untuk uji pemahaman materi “Aku Mampu”, baik pada data *pre-test* maupun *post-test* diperoleh *mean* total skor lebih besar dari pada *mean* instrumen. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta mengetahui bahwa diri sendiri adalah penentu keberhasilan dalam meraih masa depan. Dari data di atas juga dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan *mean* dari pada *pre-test* dan saat *post-test*.

Sementara untuk uji pemahaman materi “Aku Kelola Diriku”, menunjukkan *mean* total skor lebih besar dari pada *mean* instrumen, dan bahkan total skor peserta minimum mencapai 9 dan maksimum 10 yang merupakan nilai maksimum instrumen, baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa para peserta cenderung memiliki pengetahuan akan emosi serta perasaannya. Namun demikian dapat diketahui bahwa terjadi penurunan nilai *mean* dari 9,85 pada saat *pre-test*, menjadi 9,74 pada saat *post-test*.

Untuk pemahaman materi “Aku Berencana”, diperoleh *mean* total skor lebih besar dari pada *mean* instrumen *pre-test* maupun *post-test*, hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta memilih jawaban di sebelah kanan skala, seperti setuju atau sangat setuju dalam menerapkan hal-hal yang berhubungan dengan rencana pengembangan diri. Dari data di atas juga dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai *mean* dari 50 pada saat *pre-test*, menjadi 50,45 pada saat *post-test*.

Untuk bisa menentukan metode uji pengaruh atau perbedaan hasil *pre* dan *post-test* yang tepat, perlu dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Metode uji normalitas yang peneliti gunakan adalah metode *Saphiro-Wilk*. Pada awalnya, uji normalitas dengan metode *Saphiro-Wilk* biasa dipakai untuk ukuran sampel di bawah 50. Namun, seperti yang ditemukan oleh Razali dan Wah (2011), *Saphiro-Wilk* menjadi metode uji normalitas yang lebih banyak dipakai karena memiliki hasil yang paling kuat, termasuk lebih kuat dari metode uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yang biasa digunakan untuk sampel besar.

Jika diperoleh data berdistribusi normal, maka peneliti menggunakan teknik uji (*Paired Sample t-Test*) untuk melihat signifikansi perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Namun apabila data berdistribusi tidak normal, maka peneliti menggunakan teknik uji *match pair test* dalam hal ini menggunakan uji *Sign-Wilcoxon (Signed Rank Test)*. Uji Sign-Wilcoxon test merupakan uji non-parametrik untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan dan digunakan sebagai alternatif pengganti uji Paired Sample t Test jika data tidak berdistribusi normal (Maghfira, 2019).

### *Aku Berharga*

Berikut tabel uji normalitas *Saphiro-Wilk* yang dilakukan:

**Tabel 2**

*Uji normalitas variabel aku berharga (pre-test dan post-test)*

Aku Berharga	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Pre-test	0,771	16	0,001
Post-test	0,644	16	0,000

Dari Tabel 2, diketahui bahwa data *pre-test* dan data *post-test* variabel Aku Berharga memiliki nilai signifikansi  $< 0,05$  (*significance level*). Hal ini menyimpulkan bahwa data-data tersebut berdistribusi tidak normal. Langkah berikutnya dilakukan uji perbedaan menggunakan *Sign-Wilcoxon*.

**Tabel 3**

*Uji perbedaan pre-test dan post-test variabel aku berharga*

Aku Berharga	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	
PostTest - PreTest	Negative Ranks	2	3,00	6,00	-1,732	0,083
	Positive Ranks	6	5,00	30,00		
	Ties	8				
	Total	16				

Dari nilai signifikansi yang diperoleh dengan angka  $>0,05$  dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada variabel Aku Berharga. Dari Tabel 3 juga diketahui bahwa terjadi penurunan nilai pada 2 responden, dan terjadi peningkatan nilai pada 6 responden, serta 8 responden lainnya tidak ada perbedaan.

#### *Aku Mampu*

Berikut tabel uji normalitas *Saphiro-Wilk* yang dilakukan:

**Tabel 4**

*Uji normalitas variabel aku mampu (pre-test dan post-test)*

Aku Mampu	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Pre-test	0,503	42	0,000
Post-test	0,503	42	0,000

Pada variabel Aku Mampu diketahui bahwa data *pre-test* dan data *post-test* variabel memiliki nilai signifikansi  $< 0,05$  (*significance level*). Hal ini berarti bahwa variabel-variabel tersebut berdistribusi tidak normal. Langkah berikutnya dilakukan uji perbedaan menggunakan *Sign-Wilcoxon*.

**Tabel 5**

*Uji perbedaan pre-test dan post-test variabel aku mampu*

Aku Mampu	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)

PostTest - PreTest	Negative Ranks	2	2,50	5,00	0,000	1,000
	Positive Ranks	2	2,50	5,00		
	Ties	38				
	Total	42				

Dari nilai signifikansi yang diperoleh dengan angka 1,000 (>0,05) dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan sama sekali antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada variabel Aku Mampu. Dari Tabel 5 juga diketahui bahwa terjadi penurunan nilai pada 2 responden, dan terjadi peningkatan nilai pada 2 responden sehingga menghasilkan jumlah *mean* yang sama, serta 38 responden lainnya tidak mengalami perbedaan.

*Aku Kelola Diriku*

Berikut tabel uji normalitas *Saphiro-Wilk* yang dilakukan:

**Tabel 6**

*Uji normalitas variabel aku kelola diriku (pre-test dan post-test)*

Aku Kelola Diriku	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Pre-test	0,427	27	0,000
Post-test	0,549	27	0,000

Dari Tabel 6, diketahui bahwa data *pre-test* dan data *post-test* variabel Aku Kelola Diriku memiliki nilai signifikansi < 0,05 (significance level). Hal ini menyimpulkan bahwa data-data tersebut berdistribusi tidak normal. Langkah berikutnya dilakukan uji perbedaan menggunakan *Sign-Wilcoxon*.

**Tabel 7**

*Uji perbedaan pre-test dan post-test variabel aku kelola diriku*

Aku Kelola Diriku	N	Mea n Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2- tailed)	
PostTest - PreTest	Negative Ranks	6	5,00	30,00	-1,000	0,317
	Positive Ranks	3	5,00	15,00		
	Ties	18				
	Total	27				

Pada variabel Aku Kelola Diriku diperoleh nilai signifikansi dengan angka >0,05 dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dari Tabel 7 juga diketahui bahwa terdapat penurunan nilai pada 6 responden, dan peningkatan nilai hanya pada 3 responden, sementara 18 responden lainnya tidak mengalami perbedaan nilai antara *pre-test* antara *post-test*.

*Aku Berencana*

Berikut tabel uji normalitas *Saphiro-Wilk* yang dilakukan:

**Tabel 8**

*Uji normalitas variabel aku berencana (pre-test dan post-test)*

Aku Berencana	Shapiro-Wilk
---------------	--------------

	Statistik	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,970	24	0,657
<i>Post-test</i>	0,925	24	0,076

Dari Tabel 8, diketahui bahwa data *pre-test* dan data *post-test* variabel Aku Berharga memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$  (significance level). Hal ini menyimpulkan bahwa data-data tersebut berdistribusi normal. Langkah berikutnya dilakukan uji perbedaan menggunakan uji *Paired Sample T Test*.

**Tabel 9**

*Uji perbedaan pre-test dan post-test variabel aku berencana*

Pair	T	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test – Post-test</i>	-0,470	23	0,643

Dari nilai signifikansi yang diperoleh dengan angka  $>0,05$  dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada variabel Aku Berencana. Untuk “Diriku Berharga”, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai *mean* dari 1,12 pada saat *pre-test*, menjadi 1,56 pada saat *post-test*. Untuk uji pengetahuan “Aku Mampu”, terjadi penurunan pada skor 2 responden namun ada kenaikan skor pada 2 responden, sehingga nilai *mean* tetap sama. Untuk uji pengetahuan “Aku Kelola Diriku”, para peserta cenderung memiliki pengetahuan akan emosi serta perasaannya (skor peserta minimum 9 dari total nilai maksimum yaitu 10).

Pada tema “Aku Memiliki Dukungan untuk Meraih Cita-cita” peserta pelatihan menginformasikan bahwa mereka sudah merasa mendapatkan dukungan dari orangtua dan teman, dan mereka merasa diteguhkan bahwa teman mendukung mereka. Mereka juga menyadari bahwa kelompok pelatihan ASAK ini ternyata memberikan dukungan juga bagi mereka. Untuk tema “Saat ini dan Masa Depan”, responden juga menyatakan bahwa mendapatkan manfaat karena menjadi percaya diri untuk menentukan masa depan mereka dan bahwa mereka memiliki kemampuan, dukungan untuk meraih apa yang mereka cita-citakan asalkan mereka tidak menyerah dan tetap berusaha. Untuk tema “Menjadi Diri Berencana”, mereka rata-rata responden memiliki kecenderungan memilih skala yang terletak di sebelah kanan, seperti setuju, atau sangat setuju dalam memandang hal-hal yang berkaitan dengan inisiatif dan perencanaan diri mereka.

#### 4. KESIMPULAN

Pada uji pemahaman materi semua tema, dari data *pre-test* maupun *post-test* diperoleh *mean* total skor lebih besar dari pada *mean* instrumen, hal ini mengindikasikan bahwa peserta sudah cenderung memahami materi yang akan disampaikan atau soal yang kurang mencerminkan tingkat kesulitan secara tepat. *Mean* total skor lebih besar dibanding *mean* instrumen, hal ini mengindikasikan bahwa bahwa rata-rata responden memiliki kecenderungan memilih skala yang terletak di sebelah kanan, seperti setuju, atau sangat setuju dalam menilai hal-hal yang berkaitan dengan tema-tema tersebut dalam kehidupannya sehari-hari.

Pelatihan ini memberikan banyak manfaat, seperti yang disampaikan peserta, yaitu memberi mereka rasa percaya diri, rasa berharga, mengetahui bahwa wajar untuk meminta bantuan orang lain, menambah teman, meneguhkan mereka untuk tidak mudah menyerah dalam meraih mimpi dan membuat mereka berani bermimpi. Mereka juga merasakan kedekatan dengan kelompok mereka dan pengurus ASAK, dan kedekatan ini dapat mereka lanjutkan setelah rangkaian pelatihan ini selesai. Diharapkan kedekatan ini dapat meneguhkan dan memperkuat rasa berharga, rasa percaya bahwa mereka mampu, dan rasa bahwa mereka memiliki dukungan, yang dapat

mereka gunakan untuk meraih apa yang mereka harapkan. Ada beberapa keterbatasan kegiatan pengabdian ini. Pertama, walaupun sudah memotivasi peserta untuk datang, namun pengelola kegiatan tetap tidak dapat memastikan dan mengharuskan semua peserta untuk datang terutama bila ada tugas lain untuk peserta. Kedua, tidak signifikannya perbedaan *pre-test* dan *post-test* mungkin disebabkan tingkat kesulitan soal yang terlalu mudah sehingga siswa sudah mengetahui jawaban yang tepat sebelum mengikuti pelatihan. Ketiga, dari sisi teoritis, kegiatan pengabdian ini perlu dilengkapi dengan penelitian, untuk menguji keterkaitan antara *self-esteem*, *self-efficacy*, *cognitive emotion regulation*, *social support*, dan *future orientation* dengan *personal growth initiative*. Keempat, kesempatan berbagi yang diberikan peserta dalam proses kelompok sebetulnya dapat digali lebih lanjut sesuai prosedur dan penggalian dengan pendekatan kualitatif. Namun demikian, ada keterbatasan waktu dan kesempatan, karena kegiatan ini diprioritaskan untuk pengabdian masyarakat, lebih sesuai kebutuhan mereka dan agar peserta lebih merasakan manfaatnya. Disarankan bahwa pelatihan ini dapat diberikan pada siswa dari area yang lebih luas, yang tidak terbatas hanya pada satu paroki saja.

## REFERENSI

- Bisri, M., & Pratiwi, T. I. (2013). Penerapan konseling kelompok dengan strategi reframing untuk meningkatkan motivasi siswa mengikuti pelajaran di kelas di SMP Negeri 1 Kandat. *Jurnal BK UNESA*, 3(1), 170–176.
- Choai, R. & Lomas, T. (2021). Coaching vulnerable youths for positive change: A coaching relationship model for promoting adolescent interpersonal relationships with trusted adults. *International Coaching Psychology Review* 1, 16(2).
- Coetsee, D., Pienaar, A. E., & van Wyk, Y. (2020). Relationship between academic achievement, visual-motor integration, gender and socio-economic status: North-West Child Health Integrated with Learning and Development study. *South African Journal of Childhood Education*, 10(1). <https://doi.org/10.4102/sajce.v10i1.646>
- De Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic Review about Personal Growth Initiative. *Anales de Psicología*, 32(3), 770. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- Fehily, O., & Schlösser, A. (2020). An exploration of the aspirations and future orientation of adolescents from low-income families. *Educational and Child Psychology*, 37(1), 118–135.
- Gold, S., & Nepomnyaschy, L. (2018). Neighborhood Physical Disorder and Early Delinquency Among Urban Children. *Journal of Marriage and Family*, 80(4), 919–933. <https://doi.org/10.1111/jomf.12487>
- Hamilton, J. L., Connolly, S. L., Liu, R. T., Stange, J. P., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2015). It Gets Better: Future Orientation Buffers the Development of Hopelessness and Depressive Symptoms following Emotional Victimization during Early Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 465–474. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9913-6>
- He, V. Y., Nutton, G., Graham, A., Hirschhausen, L., & Su, J.-Y. (2021). Pathways to school success: Self-regulation and executive function, preschool attendance and early academic achievement of Aboriginal and non-Aboriginal children in Australia’s Northern Territory. *PLOS ONE*, 16(11), e0259857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259857>
- Jones, D. J., Loiselle, R., & Highlander, A. (2018). Parent-Adolescent Socialization of Social Class in Low-Income White Families: Theory, Research, and Future Directions. *Journal of Research on Adolescence*, 28(3), 622–636. <https://doi.org/10.1111/jora.12392>
- Leung, J. T. Y., & Shek, D. T. L. (2013). Parenting for resilience: family processes and psychosocial competence of Chinese adolescents experiencing economic disadvantage in Hong Kong. *International Journal on Disability and Human Development*, 12(2), 127–137. <https://doi.org/10.1515/ijdh-2012-0137>

- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Robitschek, C. (1998). Personal Growth Initiative: The Construct and Its Measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183–198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Weigold, I. K., & Robitschek, C. (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255–264. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x>