

## PENINGKATAN EFIKASI DIRI AKADEMIK REMAJA MELALUI STRATEGI *SMART GOALS*

Sarah Gracyntia Juliana<sup>1</sup>, Sri Tiatri<sup>2</sup> & Jap Tji Beng<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: sarah.707232022@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: sri.tiatri@untar.ac.id

<sup>3</sup>Fakultas Teknologi Informasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: t.jap@fti.untar.ac.id

### ABSTRACT

*Adolescents are in a critical stage of development characterized by identity exploration and increasing academic demands, yet many of them demonstrate low self-confidence in learning. Low academic self-efficacy can negatively affect motivation, persistence, and academic achievement. This community engagement activity aimed to improve adolescents' understanding of the concept of academic self-efficacy and introduce the SMART Goals method as a strategy to build learning confidence. The activity was conducted as a 120-minute offline psychoeducational seminar, attended by 22 high school students participating in a Bible study class at a local church. The methods used included a pre-test, case study discussion, material presentation, SMART Goal practice, result sharing, post-test, and reflection. Despite several challenges, such as participant delays and limited facilitator support due to poor weather conditions, the seminar was implemented effectively and remained participatory. The results of the pre- and post-tests showed an increase in participants' understanding of academic self-efficacy and structured goal-setting strategies. Participants also showed enthusiasm in sharing their experiences and formulating learning goals that were relevant to their personal needs. The findings of this activity that conducted through a simple, contextual, and interactive psychoeducational approach, succeeded in increasing adolescents' awareness of the importance of self-efficacy in learning and equipping them with basic skills in academic planning. The SMART Goals method also played a role as a concrete strategy that helped participants build academic self-efficacy by formulating learning goals that are specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound.*

**Keywords;** *academic self-efficacy, SMART Goals, adolescents, psychoeducation, community engagement*

### ABSTRAK

*Remaja berada pada tahap perkembangan penting yang ditandai dengan pencarian jati diri dan peningkatan tuntutan akademik, namun banyak di antara mereka yang menunjukkan keyakinan diri yang rendah dalam proses belajar. Rendahnya efikasi diri akademik dapat berdampak negatif terhadap motivasi, ketekunan, dan pencapaian akademik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai konsep efikasi diri akademik dan memperkenalkan metode SMART Goals sebagai strategi dalam membangun kepercayaan diri dalam belajar. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk seminar psikoedukatif secara luring selama 120 menit, diikuti oleh 22 remaja SMA peserta kelas pendalaman Alkitab di sebuah gereja. Metode yang digunakan meliputi pre-test, diskusi studi kasus, penyampaian materi, praktik penyusunan SMART Goal, sharing hasil, post-test, dan refleksi. Meskipun terdapat kendala seperti keterlambatan peserta dan terbatasnya fasilitator akibat cuaca buruk, kegiatan tetap berlangsung dengan partisipatif dan efektif. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep efikasi diri akademik dan strategi penyusunan tujuan belajar yang terstruktur. Peserta juga menunjukkan antusiasme dalam berbagi pengalaman dan merumuskan tujuan belajar yang relevan dengan kebutuhan pribadi mereka. Kegiatan yang dilaksanakan dengan pendekatan psikoedukatif sederhana, kontekstual, dan interaktif ini mampu meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya efikasi diri dalam belajar serta membekali mereka dengan keterampilan dasar dalam perencanaan akademik. Metode SMART Goals turut berperan sebagai strategi konkret yang membantu peserta membangun efikasi diri akademik melalui perumusan tujuan belajar yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terikat waktu.*

**Kata kunci;** *efikasi diri akademik, SMART Goals, remaja, psikoedukasi, pengabdian masyarakat*



## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan krusial dalam kehidupan individu, dimana banyak perubahan signifikan terjadi baik secara fisik, kognitif, maupun emosional (Backes & Bonnie, 2019). Pada fase ini, remaja mulai mencari jati diri, mengeksplorasi minat, dan membentuk pola pikir serta nilai hidup yang akan menjadi dasar perilaku mereka di masa depan. Masa ini juga diwarnai dengan dorongan untuk mendapatkan pengakuan sosial dan keinginan untuk mandiri dalam mengambil keputusan. Tidak heran jika remaja sering menghadapi dilema antara tuntutan dari luar dan kebutuhan dari dalam diri sendiri.

Salah satu tantangan besar yang dihadapi remaja saat ini adalah tekanan dalam bidang akademik. Kurikulum yang semakin padat, ekspektasi orang tua dan guru, serta perbandingan sosial melalui media digital membuat remaja berada dalam situasi yang menuntut performa tinggi secara terus-menerus (Hellström & Beckman, 2021). Tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada kelelahan mental, kecemasan, bahkan penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kemampuan remaja dalam menghadapi dan mengelola tantangan akademik menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan secara serius.

Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri seorang remaja terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik sangat memengaruhi hasil belajar mereka (Schunk & DiBenedetto, 2022). Konsep ini dikenal sebagai *academic self-efficacy*, yakni keyakinan individu bahwa ia mampu meraih keberhasilan dalam konteks belajar, menyelesaikan tugas, dan mencapai target akademik yang ditetapkan (Bandura, 1997). Individu dengan tingkat *academic self-efficacy* atau efikasi diri akademik yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang kuat, menggunakan strategi belajar yang efektif, serta mampu bertahan menghadapi tantangan. Sebaliknya, mereka yang rendah dalam efikasi diri akademik cenderung cepat menyerah dan merasa tidak kompeten.

Penelitian yang dilakukan oleh Sahin dan rekan-rekannya (2024) menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami keraguan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya sendiri. Perasaan takut gagal, kecenderungan menghindari dari tugas sulit, dan pandangan negatif terhadap diri sendiri sering kali menjadi penghalang utama dalam mencapai keberhasilan akademik. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, hal ini dapat menurunkan motivasi belajar dan berdampak buruk terhadap performa akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk merancang intervensi edukatif yang dapat memperkuat pemahaman dan kepercayaan diri remaja terhadap kemampuannya sendiri.

Salah satu pendekatan yang efektif dalam membangun efikasi diri akademik adalah mengajarkan remaja cara menyusun tujuan belajar yang jelas, spesifik, dan terukur. Metode *SMART Goals* dapat menjadi sarana yang tepat, karena membantu individu menyusun tujuan dengan parameter yang konkret: *Specific, Measurable, Achievable, Relevant, dan Time-bound* (Saks, 2024). Dengan *SMART Goals*, remaja diajak untuk memiliki arah yang jelas, mampu mengevaluasi kemajuan diri, serta menyusun strategi langkah demi langkah. Hal ini secara tidak langsung menumbuhkan rasa percaya diri karena mereka dapat melihat pencapaian nyata dari usaha yang dilakukan.

*SMART Goals* telah diterapkan dalam berbagai bidang seperti bisnis, pengembangan diri, hingga pendidikan, dan terbukti meningkatkan produktivitas serta rasa pencapaian (Poe et al., 2021). Dalam konteks pendidikan, penerapan *SMART Goals* membantu siswa menetapkan target akademik yang realistis dan terstruktur. Hal ini mendorong siswa untuk fokus pada

proses, tidak hanya pada hasil akhir. Ketika siswa merasakan keberhasilan dari pencapaian kecil yang direncanakan, rasa percaya diri mereka akan meningkat secara bertahap.

Pentingnya pemahaman mengenai efikasi diri akademik dan strategi peningkatannya perlu dikenalkan sejak dini kepada remaja. Terutama bagi remaja yang aktif dalam komunitas rohani seperti kelas pendalaman Alkitab, di mana mereka tidak hanya belajar secara kognitif, tetapi juga menjalankan pelayanan. Komunitas Alkitab ini berfungsi sebagai ruang pembinaan iman dan karakter, yang mendorong anggotanya untuk bertumbuh dalam pemahaman spiritual sekaligus mengembangkan tanggung jawab sosial melalui berbagai kegiatan pelayanan. Dalam konteks ini, mereka dituntut untuk mampu berbicara di depan umum, mengambil keputusan, dan menunjukkan inisiatif dalam kegiatan komunitas. Rasa percaya diri dan keberanian untuk mencoba menjadi modal penting bagi remaja dalam pelayanan maupun kehidupan akademik.

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi wadah untuk menjembatani kebutuhan edukatif ini melalui pendekatan yang kontekstual dan aplikatif. Dalam kegiatan ini, remaja akan diperkenalkan dengan konsep efikasi diri akademik dan metode *SMART Goals*, yang disampaikan dalam format seminar interaktif. Melalui diskusi, refleksi, dan latihan penyusunan tujuan, peserta diharapkan dapat menginternalisasi konsep yang diberikan. Proses pembelajaran akan dirancang agar sesuai dengan dunia remaja, ringan namun tetap substantif.

Dengan menanamkan pemahaman mengenai efikasi diri akademik dan keterampilan dasar penyusunan *SMART Goals*, remaja tidak hanya dibekali untuk sukses secara akademik. Mereka juga dipersiapkan menjadi pribadi yang percaya diri, bertanggung jawab, dan memiliki arah dalam hidup. Nilai-nilai ini tidak hanya penting dalam dunia pendidikan, tetapi juga dalam kehidupan sosial, spiritual, dan pelayanan mereka di tengah komunitas.

Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan remaja memiliki kesadaran baru akan pentingnya percaya pada kemampuan diri dan memiliki target yang terstruktur. Dengan begitu, mereka dapat berkembang menjadi generasi muda yang tangguh, reflektif, dan proaktif dalam menghadapi tantangan masa kini dan masa depan. Inilah kontribusi nyata yang ingin diberikan oleh kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

### **Permasalahan Mitra**

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang ditemukan di komunitas remaja peserta kelas pendalaman Alkitab di salah satu gereja di Jakarta, yang selanjutnya akan disebut sebagai GHS (Gereja HKBP Semper). Berdasarkan hasil observasi dan komunikasi dengan pendamping rohani di GHS, diketahui bahwa sebagian besar remaja menunjukkan sikap pasif dalam diskusi, ragu-ragu mengambil peran, serta tidak yakin terhadap kemampuan mereka sendiri, baik dalam konteks akademik maupun pelayanan.

Beberapa remaja enggan memimpin doa, menyampaikan pendapat, atau bertanggung jawab dalam tugas-tugas pelayanan yang menuntut inisiatif dan kepercayaan diri. Mereka cenderung menghindari dari situasi yang menantang dan lebih memilih menjadi pengikut pasif daripada menjadi pelaku aktif dalam kegiatan komunitas. Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa para remaja belum memiliki tingkat efikasi diri akademik yang memadai, yakni keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas belajar dan mencapai keberhasilan akademik.

Situasi ini menjadi perhatian bagi pimpinan GHS karena berdampak pada perkembangan karakter remaja secara menyeluruh. Ketika remaja merasa tidak mampu atau tidak percaya diri dalam menghadapi tantangan belajar, mereka cenderung menarik diri dari tanggung jawab dan



melewatkan kesempatan untuk bertumbuh. Selain itu, pemahaman mereka akan pentingnya efikasi diri masih rendah, sehingga tidak menyadari bahwa kepercayaan diri dalam belajar dapat dibangun dan dikembangkan. Di sisi lain, sebagian besar dari mereka juga belum memiliki strategi belajar yang terarah dan tidak terbiasa menyusun tujuan yang jelas dalam proses akademik maupun pelayanan.

### **Tujuan Pelaksanaan Kegiatan**

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk menjawab permasalahan yang dihadapi oleh remaja di GHS melalui dua pendekatan utama. Pertama, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para remaja mengenai efikasi diri akademik, khususnya dalam kaitannya dengan keyakinan diri dalam proses belajar. Dengan memahami konsep ini, diharapkan remaja mulai menyadari bahwa kepercayaan diri merupakan fondasi penting dalam membentuk motivasi, ketekunan, dan keberhasilan belajar. Kedua, kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkenalkan metode *SMART Goals* (Spesifik, Terukur, Dapat Dicapai, Relevan, dan Berbatas Waktu) sebagai strategi praktis dalam meningkatkan efikasi diri akademik. Melalui pembelajaran ini, para remaja diajak untuk menyusun tujuan yang jelas dan terarah, sehingga mampu membangun pengalaman pencapaian serta kepercayaan diri yang lebih tinggi. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan konseptual, tetapi juga mendorong perubahan cara berpikir terhadap proses belajar, serta membentuk karakter remaja yang lebih reflektif, proaktif, dan bertanggung jawab dalam menghadapi tantangan baik di bidang pendidikan maupun pelayanan.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk seminar psikoedukatif secara luring selama 120 menit, bertempat di ruang kelas gereja yang biasa digunakan untuk kegiatan pendalaman Alkitab. Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja usia 15 hingga 18 tahun yang aktif mengikuti kelas rohani di gereja tersebut. Tujuan utama dari seminar ini adalah untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep efikasi diri akademik serta memperkenalkan metode *SMART Goals* sebagai salah satu strategi praktis yang dapat digunakan untuk meningkatkan keyakinan diri dalam proses belajar. Kegiatan ini tidak dimaksudkan untuk mengubah perilaku dalam jangka panjang, melainkan lebih pada menumbuhkan kesadaran awal dan membekali peserta dengan pemahaman dan alat yang aplikatif.

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* menggunakan *Google Form* yang telah disiapkan oleh tim pelaksana. *Pre-test* ini terdiri dari lima pertanyaan terbuka yang dirancang untuk mengeksplorasi pemahaman awal peserta mengenai efikasi diri akademik seperti “Menurut kamu, apa yang dimaksud dengan efikasi diri akademik dalam konteks belajar?”, serta kebiasaan mereka dalam menyusun dan menjalankan tujuan belajar seperti “Bagaimana cara kamu biasanya menyusun tujuan belajar?”. Pengisian *pre-test* dilakukan sebelum sesi *ice breaking*, guna mendapatkan gambaran murni tentang persepsi awal peserta sebelum dipengaruhi oleh paparan materi.

Setelah pengisian *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan sesi pembukaan yang mencakup sambutan dari perwakilan gereja dan perkenalan singkat tim pelaksana PKM. Sesi tersebut kemudian diikuti dengan *ice breaking* untuk mencairkan suasana dan membangun kenyamanan antar peserta. Setelah itu, dilakukan survei interaktif menggunakan *Mentimeter*, di mana peserta diminta menjawab pertanyaan seputar tantangan belajar, tingkat percaya diri akademik, serta pengalaman mereka dalam menyusun tujuan belajar.

Materi utama seminar terbagi dalam dua bagian. Bagian pertama membahas mengenai konsep efikasi diri akademik, mengapa hal ini penting bagi remaja, serta faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya keyakinan terhadap kemampuan akademik. Bagian kedua fokus pada pengenalan *SMART Goals* sebagai strategi yang dapat membantu peserta menyusun tujuan belajar yang lebih spesifik, terukur, realistis, relevan, dan terbatas waktu. Dalam sesi praktik, peserta dibebaskan untuk mengerjakannya di buku catatan kelas ataupun *SMARTphone* mereka masing-masing. Setelah itu, beberapa peserta dipilih secara sukarela untuk membagikan *SMART Goal* mereka di depan kelompok. Sesi ini bertujuan untuk memberi inspirasi, memperkuat pemahaman, serta membangun keberanian dan rasa percaya diri.

Menjelang akhir kegiatan, peserta kembali diminta untuk mengisi *post-test* yang sama seperti *pre-test*, menggunakan *Google Form*. *Post-test* ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan ditutup dengan refleksi singkat dari fasilitator, tanya jawab, dan ucapan terima kasih kepada peserta dan pihak mitra. Seluruh kegiatan dirancang agar peserta dapat memahami konsep-konsep yang disampaikan secara kontekstual, aplikatif, dan relevan dengan kehidupan mereka sebagai remaja yang aktif secara rohani dan akademik.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil**

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan dalam bentuk seminar interaktif berdurasi 120 menit, dengan melibatkan 22 remaja usia SMA yang tergabung dalam kelas pendalaman Alkitab di GHS. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dan dipandu oleh satu orang fasilitator utama. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman peserta terhadap efikasi diri akademik dan mengembangkan keterampilan dalam menyusun tujuan belajar menggunakan pendekatan *SMART Goals*.

Kegiatan berlangsung sesuai alur yang telah dirancang. Sesi dimulai dengan melakukan registrasi dan pengisian *pre-test* yang terdiri dari lima pertanyaan terbuka. Kegiatan diawali dengan doa dan dilanjutkan dengan *ice breaking* sebagai sarana membangun suasana yang akrab. Selanjutnya, fasilitator mengarahkan peserta mengikuti survei interaktif menggunakan Mentimeter untuk menggali pengalaman belajar mereka secara reflektif. Bagian kegiatan ini mendorong peserta mengekspresikan pengalaman pribadi secara terbuka. Survei Mentimeter mengungkap bahwa 17 peserta (77,3%) pernah merasa ragu untuk melanjutkan usaha belajar setelah mengalami kegagalan.

Materi inti disampaikan dalam dua sesi, yakni (1) pengenalan konsep efikasi diri akademik dan sumber-sumbernya menurut Bandura (1997), dan (2) pengenalan metode *SMART Goals* sebagai alat penyusunan tujuan belajar. Setelah sesi pemaparan, peserta melakukan praktik penyusunan *SMART Goals* secara mandiri menggunakan perangkat HP mereka. Beberapa peserta secara sukarela membagikan hasilnya dalam sesi berbagi. Kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab, refleksi, dan pengisian *post-test*.

**Gambar 1**  
*Materi sumber efikasi diri*

Sumber Efikasi	Penjelasan	Contoh:
Mastery Experience	Pengalaman keberhasilan sebelumnya	"Aku pernah dapat nilai bagus karena belajar konsisten."
Vicarious Experience	Melihat orang lain berhasil	"Kalau teman bisa presentasi dengan lancar, aku juga bisa."
Social Persuasion	Dukungan dari orang lain	"Guru bilang aku pasti bisa, itu bikin semangat."
Physiological & Emotional States	Perasaan saat menghadapi tugas	"Kalau tenang, aku lebih mudah fokus belajar."

Materi mengenai efikasi diri akademik dipahami dengan baik oleh peserta karena disampaikan secara sistematis dan kontekstual. Fasilitator memberikan contoh konkret dari kehidupan remaja, seperti pengalaman gagal ujian, mendapat dukungan guru, atau melihat teman berhasil dalam tugas belajar. Diskusi tentang tokoh fiktif "Dimas" yang mengalami hambatan belajar memantik kesadaran peserta terhadap tantangan serupa yang mereka alami. Hal ini mempermudah peserta dalam menghubungkan teori dengan pengalaman mereka sendiri.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (18 dari 22; 81,8%) memiliki pemahaman dasar mengenai konsep kepercayaan diri, namun belum mengaitkannya secara spesifik dengan proses belajar. Selain itu, 16 peserta (72,7%) menyatakan bahwa mereka belum terbiasa menyusun tujuan belajar yang konkret dan terukur. Pemahaman tentang perencanaan belajar masih bersifat umum dan belum diarahkan secara sistematis.

**Gambar 2**  
*Materi SMART Goals*

SMART	Penjelasan	Contoh
S Specific (Spesifik)	Tujuan jelas dan tidak terlalu umum	"Belajar Biologi bab Sistem Ekskresi" (Bukan "belajar Biologi")
M Measurable (Terukur)	Bisa diukur kemajuannya	"Baca 5 halaman modul Biologi"
A Achievable (Dapat dicapai)	Tidak terlalu sulit, sesuai kemampuan saat ini	"Belajar 20 menit per hari" (bukan langsung 2 jam)
R Relevant (Relevan dengan tujuan pribadi)	Penting buat kamu, ada hubungannya dengan nilai, cita-cita, atau tugas	"Karena minggu depan ada ulangan Biologi"
T Time-bound (Ada batas waktunya)	Ada tenggat atau jadwal jelas	"Dilakukan 3 hari ke depan, Senin-Rabu"

*Post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep efikasi diri akademik. Sebanyak 20 peserta (90,9%) dapat mendefinisikan efikasi diri secara tepat, yakni sebagai "keyakinan bahwa saya bisa mencapai tujuan belajar jika saya berusaha dan memiliki rencana." Selain itu, 19 peserta (86,3%) mampu menyusun tujuan belajar dengan memenuhi kelima komponen *SMART* (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*).

### Gambar 3

*Peserta mencoba membuat SMART Goals*



Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan aktif, terutama dalam sesi diskusi studi kasus dan refleksi. Pada sesi penyusunan *SMART Goals*, seluruh peserta berhasil menyusun satu tujuan belajar pribadi. Sebanyak 9 peserta secara sukarela membagikan hasilnya di sesi berbagi. Tujuan yang mereka susun umumnya mencakup area belajar yang nyata, seperti “meningkatkan nilai ulangan matematika dengan belajar 30 menit setiap malam selama dua minggu.” Refleksi lisan yang dikumpulkan dalam sesi tanya jawab juga menunjukkan pergeseran cara pandang terhadap proses belajar. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka “tidak lagi terlalu takut gagal karena tahu apa yang harus dilakukan setelahnya,” serta “lebih paham arah belajar saya sendiri.”

**Tabel 1**

*Pre-test dan Post-test*

Pertanyaan	Subjek	Jawaban <i>Pre-test</i>	Jawaban <i>Post-test</i>
1. Apa yang dimaksud dengan <i>academic self-efficacy</i> ?	Subjek 1	Percaya diri	Keyakinan bahwa saya bisa mencapai tujuan belajar jika berusaha dan punya strategi
	Subjek 2	Kayaknya motivasi belajar	Keyakinan bahwa saya bisa selesaikan tugas akademik dengan usaha dan dukungan
	Subjek 3	Rasa percaya diri di sekolah	Yakin bisa berhasil dalam belajar kalau usaha dan strategi saya sesuai
2. Mengapa menurutmu penting memiliki keyakinan pada kemampuan diri saat menghadapi tugas sekolah?	Subjek 1	Supaya nggak gugup	Bisa bantu tetap semangat walau tugas sulit, jadi lebih tenang dan efektif
	Subjek 2	Biar nggak malas belajar	Supaya tetap mencoba dan tidak menyerah meskipun sulit
	Subjek 3	Biar lebih pede aja	Karena dengan yakin, saya bisa lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas
3. Bagaimana cara kamu biasanya menyusun tujuan belajar? Apakah	Subjek 1	Jarang bikin target, belajar kalau ada PR	Sekarang bikin target jelas, misalnya belajar 30 menit tiap malam
	Subjek 2	Belajar kalau ada ujian	Sekarang buat target harian, misalnya hafalan atau latihan soal



kamu pernah membuat target tertentu?	Subjek 3	Nggak pernah nulis tujuan belajar	Sekarang saya coba tulis dan tempel target belajar di dinding kamar
4. Apa langkah yang bisa kamu lakukan agar tujuan belajar yang kamu buat bisa tercapai dengan baik?	Subjek 1	Belajar lebih rajin aja	Buat tujuan <i>SMART</i> : spesifik, terukur, realistis, relevan, dan ada batas waktu
	Subjek 2	Fokus aja mungkin	Buat rencana belajar yang punya ukuran dan waktu jelas
	Subjek 3	Paksain diri biar semangat	Buat tujuan yang relevan dan ada batas waktu supaya bisa evaluasi

## Pembahasan

Metode psikoedukasi yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai efikasi diri akademik dan keterampilan menyusun tujuan belajar. Psikoedukasi sendiri merupakan metode intervensi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap isu psikologis melalui proses pembelajaran yang terstruktur. Dalam konteks kegiatan ini, peserta mendapatkan paparan konsep efikasi diri akademik dan *SMART Goals* secara bertahap, dimulai dari aktivitas reflektif hingga praktik penyusunan tujuan pribadi. Tahapan yang jelas serta penggunaan bahasa yang disesuaikan dengan usia peserta membuat materi lebih mudah dipahami (Cochrane et al., 2021).

Salah satu kekuatan utama dalam kegiatan ini adalah keberadaan sesi interaktif yang secara langsung mendorong partisipasi aktif peserta (Mawarni et al., 2022). Misalnya, studi kasus tentang tokoh “Dimas” menjadi pemantik yang efektif dalam menggugah kesadaran peserta terhadap realitas psikologis yang kerap mereka alami, seperti perasaan kecewa akibat kegagalan, atau keraguan dalam melanjutkan usaha belajar. Diskusi terbuka dalam sesi ini memberi ruang bagi peserta untuk mengekspresikan pendapat dan pengalaman pribadi tanpa rasa takut dihakimi (Higgins et al., 2022). Keberanian peserta dalam berbicara secara terbuka mencerminkan meningkatnya rasa aman psikologis dan kepercayaan terhadap fasilitator maupun sesama peserta.

Materi inti tentang efikasi diri akademik juga disampaikan secara sistematis, mencakup empat sumber efikasi diri menurut Bandura (1997): *mastery experience* (pengalaman keberhasilan sebelumnya), *vicarious experience* (melihat keberhasilan orang lain), *social persuasion* (dukungan sosial), dan *physiological states* (kondisi emosional-fisiologis). Penjelasan ini disertai contoh konkret yang relevan dengan kehidupan remaja, sehingga peserta dapat dengan mudah mengaitkan teori dengan pengalaman pribadi. Beberapa peserta, misalnya, menyatakan bahwa mereka merasa lebih yakin ketika mendapat dukungan dari guru, atau ketika menyaksikan keberhasilan teman mereka dalam tugas belajar.

Efektivitas metode *SMART Goals* dalam memperkuat efikasi diri peserta dapat dipahami dari dua aspek. Pertama, tujuan yang spesifik dan terukur memberikan kejelasan arah, yang dapat mengurangi kebingungan dan meningkatkan fokus belajar. Kedua, saat peserta menyusun dan membaca ulang tujuan mereka, secara tidak langsung mereka memperkuat persepsi diri sebagai individu yang mampu mengatur dan mengejar pencapaian (Chung et al., 2021). Hal ini sejalan dengan prinsip penguatan regulasi diri (*self-regulation*), yaitu kemampuan untuk belajar secara mandiri dan terarah (Martins et al., 2024).

Temuan dari *post-test* mendukung hasil tersebut, di mana mayoritas peserta mampu mendefinisikan efikasi diri akademik secara tepat dan menyusun tujuan belajar dengan struktur *SMART*. Definisi yang diberikan peserta, seperti “keyakinan bahwa saya bisa mencapai tujuan belajar kalau saya berusaha dan punya rencana,” menunjukkan internalisasi konsep yang cukup kuat. Selain itu, peserta juga menunjukkan pemahaman bahwa kegagalan bukanlah akhir, melainkan kesempatan untuk mencoba pendekatan baru dan memperbaiki strategi.

Refleksi yang muncul pada sesi tanya jawab turut memperkuat kesimpulan bahwa kegiatan ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang bermakna (Doménech & Abellán Roselló, 2021). Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka merasa “lebih paham arah belajar,” serta “tidak terlalu takut gagal karena tahu harus mulai dari mana.” Ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi yang dikombinasikan dengan sesi interaktif dan praktik konkret dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membangun efikasi diri pada remaja.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat beberapa kendala teknis dan logistik dalam pelaksanaan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya. Peserta tidak hanya memperoleh pemahaman baru, tetapi juga mulai membentuk pola pikir dan kebiasaan belajar yang lebih reflektif serta terarah. Hal ini menunjukkan bahwa penanaman efikasi diri akademik tidak selalu membutuhkan pendekatan yang berat atau formal. Justru, pengalaman belajar yang dirancang secara sederhana namun relevan dan partisipatif terbukti mampu memberikan dampak yang signifikan.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan seminar psikoedukatif bertajuk “Think Positive, Start Strong: Ku Mulai dari Diri Sendiri” merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada remaja usia SMA peserta kelas pendalaman Alkitab di sebuah gereja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai efikasi diri akademik dan memperkenalkan metode *SMART Goals* sebagai strategi untuk memperkuat kepercayaan diri dalam belajar. Meskipun pelaksanaan kegiatan sempat mengalami kendala teknis akibat cuaca buruk yang menyebabkan keterlambatan peserta dan absennya asisten fasilitator, kegiatan tetap berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons yang positif dari peserta.

Peningkatan pemahaman peserta tercermin dari perubahan jawaban antara *pre-test* dan *post-test*, di mana peserta menunjukkan penguasaan konsep yang lebih baik serta kemampuan dalam mengaitkan efikasi diri dengan pengalaman belajar mereka sendiri. Metode psikoedukasi yang digunakan, dengan menggabungkan penyampaian materi, diskusi kasus, dan praktik *SMART Goals* secara langsung, terbukti efektif dalam menciptakan pembelajaran yang aktif, aplikatif, dan reflektif. Peserta tidak hanya memahami materi secara kognitif, tetapi juga mulai mampu menyusun tujuan belajar yang realistis dan relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Penerapan *SMART Goals* memberi pengalaman langsung bagi peserta untuk merasa lebih mampu, memiliki arah, dan mengevaluasi kemajuan secara konkret, yang pada akhirnya memperkuat rasa percaya diri mereka.

#### **Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak gereja mitra yang telah memberikan kesempatan dan ruang bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, serta kepada seluruh peserta kelas pendalaman Alkitab yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan fasilitator yang telah memberikan dukungan dalam proses perencanaan hingga evaluasi kegiatan, meskipun



dalam pelaksanaannya terdapat kendala yang tidak terduga. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi para peserta dan menjadi inspirasi bagi pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

## REFERENSI

- Backes, E. P., & Bonnie, R. J. (Eds.). (2019). *The promise of adolescence: Realizing opportunity for all youth*
- Chung, H. Q., Chen, V., & Olson, C. B. (2021). The impact of self-assessment, planning and goal setting, and reflection before and after revision on student self-efficacy and writing performance. *Reading and Writing*, 34(7), 1885-1913. DOI:10.1007/s11145-021-10186-x
- Cochrane, C., Moran, N., & Newton, E. (2021). Exploring the impacts of a carers' psycho-education group: personal insights from the family of people with early psychosis. *Psychosis*, 13(3), 253-264. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17522439.2020.1861073>
- Doménech Betoret, F., & Abellán Roselló, L. (2021). The MOCSE Model: Keys to promoting reflection on teaching and improvements in student learning. DOI:10.6035/Psique.2021.25
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Pelatihan Time Management Untuk Stres Akademik Siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1>
- Hellström, L., & Beckman, L. (2021). Life challenges and barriers to help seeking: Adolescents' and young adults' voices of mental health. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13101. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413101>
- Higgins, A., Downes, C., Murphy, R., Barry, J., Monahan, M., Doyle, L., & Gibbons, P. (2022). Factors influencing attendees' engagement with group psychoeducation: a multi-stakeholder perspective. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 49(4), 539-551. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01182-y>
- Martins, J., Moreira, T., Cunha, J., Núñez, J. C., & Rosário, P. (2024). Be SMART: Promoting goal setting with students at-risk of early school leaving through a mentoring program. *Children and Youth Services Review*, 157, 107423. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107423>
- Mawarni, A., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman, M. (2022). The Effectiveness of Psychoeducational Group of Goal-Setting Training to Improve Self-Efficacy and Learning Motivation. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 206-214. <https://doi.org/10.15294/jubk.v11i3.61152>
- Poe, L. F., Brooks, N. G., Korzaan, M., Hulshult, A. R., & Woods, D. M. (2021). Promoting Positive Student Outcomes: The Use of Reflection and Planning Activities with a Growth-Mindset Focus and SMART Goals. *Information Systems Education Journal*, 19(4), 13-22.
- Saks, K. (2024). The effect of self-efficacy and self-set grade goals on academic outcomes. *Frontiers in psychology*, 15, 1324007.
- Sahin, A., Renatha Ernawati, Rizki Amalia, Raudah Zaimah Dalimunthe, Amalia Rizki Pautina, Sya'ban Maghfur, Ahmad Fasya AlfayyadI. (2024). Self-Efficacy Pada Siswa: Systematic Literatur Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 627-639. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5549>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2022). Academic self-efficacy. In *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 268-282). Routledge.