

AKU BISA! MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA SMP DI PESANTREN MELALUI PELATIHAN “FOCUS”

Yuli Rahmawati*, Fatiya Halum Husna, Ridwan Aji Budi Prasetyo

Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: yuli.rahmawati@ub.ac.id

ABSTRAK

Self-efficacy atau keyakinan akan kemampuan pada diri sendiri adalah hal yang penting untuk siswa SMP, dimana hal ini membawa dampak langsung pada motivasi dan hasil belajar siswa. Karakteristik efikasi diri yang rendah pada siswa ditunjukkan pada beberapa perilaku maladaptif seperti tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, kurang usaha dalam belajar, cenderung menghindari tugas, mencontek, bahkan membolos. Salah satu permasalahan yang dihadapi SMPI Syabilurrosyad adalah keaktifan siswa dalam proses pembelajaran yang masih minim. Proses pemberdayaan dilakukan melalui pengabdian masyarakat yakni dengan Pelatihan “FOCUS”, dimana dalam pelatihan ini siswa akan dikenalkan terakait wawasan mengenai dirinya baik dari karakteristik fisik, psikologis, maupun sosio-emosional sehingga mereka dapat lebih adaptif dalam bertumbuh dan mengembangkan diri. Pelatihan diberikan kepada 42 orang siswa kelas VII SMPI Sabilurrosyad. Instrumen yang digunakan adalah skala General Self-Efficacy versi Bahasa Indonesia dengan pre-test dan post-test dilakukan pada kelompok yang sama. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor efikasi diri siswa ($p < .001$; t : -3.553). Pelatihan “FOCUS” memiliki efek sedang dalam meningkatkan efikasi diri siswa dengan Cohen's d -0.548.

Kata Kunci:

pelatihan; self-awareness; self-efficacy; siswa smp

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan institusi pendidikan berbasis agama Islam yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan perilaku santri melalui interaksi sosial antara Kiai, Ustadz, dan Santri (Ma'rufah, 2014). Seiring dengan perkembangan teknologi dan modernisasi, pesantren mengalami perkembangan dengan menggabungkan kurikulum sekolah umum serta pengembangan karakter yang berlandaskan nilai-nilai religius (Khusumadewi, 2022). Salah satu pesantren yang menerapkan pendekatan ini adalah SMPI Sabilurrosyad Malang, yang berlokasi di Malang, Jawa Timur. Sekolah ini menawarkan pendidikan dengan kombinasi kurikulum nasional, pendidikan karakter, dan nilai-nilai Islam yang kuat.

Siswa yang bersekolah di sekolah berbasis pesantren diwajibkan tinggal di pondok yang berada di lingkungan sekolah, dan terlibat aktif dalam kegiatan akademik maupun pendidikan keagamaan (Rasyid, 2012). Terdapat tantangan yang harus dihadapi siswa selama tinggal di pondok, salah satunya adalah siswa

harus dapat mengatur waktu dan dirinya dengan baik agar dapat menyelesaikan tugas akademik sekolah maupun tugas-tugas pondok yang berhubungan dengan pembelajaran keagamaan (Musiran, 2012). Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah, hal tersebut menjadi tantangan signifikan dalam keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Kurangnya keterlibatan ini disebabkan oleh pemahaman siswa yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya pendidikan bagi masa depan mereka, serta beban belajar yang lebih besar akibat kombinasi pendidikan formal dan keagamaan.

Fase remaja merupakan masa transisi yang penuh tantangan, di mana siswa mulai merencanakan peran dewasanya (Bandura, 1997). Pada masa ini, kemampuan remaja untuk mengembangkan efikasi diri—kepercayaan akan kemampuan mereka sendiri dalam mencapai tujuan—menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan akademik dan kesejahteraan emosional mereka. Efikasi diri yang rendah dapat mengakibatkan penurunan motivasi dan kepercayaan diri, terutama dalam situasi yang menuntut adaptasi, seperti lingkungan sekolah baru dan interaksi sosial yang lebih kompleks (Eccles & Midgley, 1997). Sebaliknya, menurut Connolly, Wheeler & Ladd (Bandura, 1997), remaja yang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya cenderung akan menjadi pribadi yang lebih baik dalam persahabatan yang suportif.

Dalam konteks pesantren, tantangan bagi siswa SMP untuk mengembangkan efikasi diri lebih besar karena tekanan belajar yang lebih tinggi, baik dalam aspek akademis maupun religius. Dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk guru, orangtua, dan teman sebaya, sangat penting untuk membantu siswa membangun efikasi diri yang kuat, yang akan berdampak positif pada performa akademis dan relasi sosial mereka (Tsang, 2012). Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengkaji program Pelatihan Formulasi Orientasi Cita-Cita Dan Upaya Strategis (FOCUS) sebagai upaya meningkatkan efikasi diri siswa SMP di pesantren, dengan harapan bahwa peningkatan efikasi diri akan berdampak pada keterlibatan aktif dan kesuksesan akademik mereka.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2024 (1 hari) yang berlokasi di SMPI Sabilurrosyad, Kelurahan Karangbesuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Pelaksanaan pelatihan ini menjadi satu rangkaian dengan masa pengenalan lingkungan sekolah (MPLS) untuk siswa-siswi yang baru memasuki kelas VII. Adapun pelaksanaan kegiatan Pelatihan FOCUS meliputi tahap identifikasi kebutuhan, penyusunan modul pelatihan dan rancangan kegiatan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi kegiatan pelatihan.

Identifikasi Kebutuhan

Tim pengabdian Masyarakat melakukan wawancara kepada Kepala Sekolah SMPI Sabilurrosyad, dimana hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa-siswi dirasa kurang berperan aktif dalam proses pembelajaran karena kurangnya pengetahuan terkait tujuan pribadi mereka. Selain itu, sekolah juga membutuhkan

data minat siswa-siswi agar dapat membantu mengarahkan mereka dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler. Setelah itu, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan sekolah terkait waktu pelaksanaan pelatihan, hingga disetujui untuk dilakukan pada Rabu, 17 Juli 2024 pukul 08.00-12.00 di Aula Sekolah. Pelatihan ini menjadi satu rangkaian dengan masa pengenalan lingkungan sekolah (MPLS), dengan peserta pelatihan siswa-siswi baru kelas VII tahun ajaran 2024/2025.

Penyusunan Modul Pelatihan

Modul pelatihan disusun berdasarkan analisis kebutuhan yang telah dilakukan dengan pihak sekolah. Terdapat dua topik utama yang dimuat dalam modul, yakni terkait dengan *self-awareness* dan *goal setting*. Kegiatan ini dikemas secara menarik dengan menggabungkan beberapa metode yakni ceramah, permainan, dan pengerjaan lembar kerja.

Terdapat beberapa penugasan dalam lembar kerja yang dapat membantu siswa-siswi dapat lebih mengenali dirinya, yakni dengan mengisi tes *inventory* RMIB, lembar *Johari Window*, menyebutkan kelebihan dan kekurangan, mengisi lembar kerja RIASEC, dan mengisi jurnal reflektif terkait dengan Kesimpulan profil diri dan penetapan cita-cita. Setelah belajar memahami diri sendiri, siswa-siswi diajarkan untuk membuat perencanaan sesuai dengan cita-cita yang telah mereka tetapkan. Penugasan yang diisi meliputi rencana aktivitas, seperti misalnya kursus atau ekstrakurikuler yang dapat diikuti untuk membantu mencapai cita-cita.



Gambar 1. Lembar Kerja Pelatihan

Pelaksanaan Pelatihan

Sesi pemberian pelatihan diawali dengan pengisian *pre-test* dengan memberikan skala sikap *self-efficacy*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat efikasi diri siswa-siswi sebelum mendapatkan pelatihan FOCUS. *Pre-test* dilaksanakan tiga hari sebelum pelaksanaan pelatihan.

Pelatihan FOCUS dilakukan kepada 42 orang siswa-siswi kelas VII SMPI Sabilurrosyad. Peserta dibagi menjadi delapan kelompok berdasarkan jenis kelamin, dengan didampingi satu orang fasilitator dari mahasiswa. Sebelum

pelaksanaan pelatihan, fasilitator telah mendapatkan *training* sesuai dengan modul pelatihan, dan telah mendapatkan materi baca serta standar operasional prosedur (SOP) fasilitator yang dapat digunakan sebagai panduan.



Gambar 2. Pendampingan dalam kelompok

Sesi pelatihan dibuka oleh MC, pembacaan doa, serta penulisan cita-cita masing-masing peserta di pohon harapan. Setelah itu, memasuki sesi pertama yakni sesi *self-awareness* yang disampaikan melalui materi presentasi dan pendampingan langsung oleh fasilitator dalam pengisian lembar kerja. Setelah sesi pertama selesai, dilanjutkan dengan materi *goal setting* yang disampaikan melalui permainan. *Debrief* dari permainan yang dilakukan adalah semakin tujuan itu dekat dan spesifik, maka akan semakin mudah untuk dicapai. Setelah mencoba permainan, peserta diminta untuk mengisi lembar kerja masing-masing disesuaikan dengan cita-cita yang mereka inginkan. Sesi pelatihan kemudian ditutup dengan pemberian hadiah kepada peserta yang aktif berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian pelatihan, dan foto bersama.



Gambar 3. Pelaksanaan pelatihan

Setelah pelatihan selesai, peserta pelatihan diminta untuk mengisi post-test dengan memberikan skala sikap *self-efficacy*. *Post-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat efikasi diri siswa-siswi setelah mendapatkan pelatihan FOCUS.

Evaluasi

Hasil evaluasi dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya adalah, peserta mampu menyimak materi dengan baik, serta aktif dalam aktivitas dan aktif menanyakan hal yang belum dimengerti kepada fasilitator. Disisi lain, beberapa materi kurang dapat dimengerti karena ditulis dalam Bahasa Inggris, serta waktu pengerjaan lembar kerja yang terlalu singkat. Selain itu, kehadiran OSIS sebagai panitia dirasa mengganggu karena melakukan hal-hal yang distraktif. Penggunaan meja-kursi dirasa akan lebih efektif, dibandingkan duduk *lesehan*, terutama karena lembar kerja yang harus diisi cukup banyak.

Evaluasi dari program pelatihan juga dilakukan secara kuantitatif, yakni dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan yang telah diberikan. Uji beda dilakukan dengan menggunakan Wilcoxon Paired Samples T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 42 orang siswa-siswi SMPI Sabilurrosyad pada tanggal 17 Juli 2024 di Ruang Aula sekolah. Lebih spesifik, pelatihan ini diikuti oleh 24 orang siswa dan 18 orang siswi dengan rentang usia 11-14 tahun. Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pelatihan ini berjenis kelamin laki-laki (57,1%) dengan usia mayoritas 13 tahun (50%).

Tabel 2. Data demografis peserta pelatihan

	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	57,1%
	Perempuan	18	42,9%
Usia	11 tahun	1	2,4%
	12 tahun	19	45,2%
	13 tahun	21	50%
	14 tahun	1	2,4%

Berdasarkan pada deskripsi statistik pada tabel 2 dapat diketahui bahwa skor efikasi diri pada siswa laki-laki memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan skor efikasi siswa perempuan. Baik rata-rata skor efikasi diri siswa laki-laki maupun siswa perempuan menunjukkan peningkatan setelah diberikan pelatihan.

Tabel 2. Deskripsi statistik

	Kategori	M	SD
Pre-test	Laki-laki	26.000	3.284
	Perempuan	23.389	4.175
Post-test	Laki-laki	28.167	4.641
	Perempuan	26.278	4.084

Uji beda hasil *pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui efektivitas dari kegiatan pelatihan FOCUS, dimana peserta diukur dengan menggunakan skala *General Self-Efficacy* versi Bahasa Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan signifikan antara skor efikasi diri siswa sebelum mengikuti pelatihan dengan skor setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 3. Deskripsi Statistik

		M	SD	z	p	Cohen's d
<i>Self-Efficacy</i>	Pre-test	24.881	3.871	-3.553	<0.001	-0.548
	Post-test	27.357	4.460			

Tabel 3 menunjukkan bahwa pelatihan “FOCUS” secara efektif dapat meningkatkan efikasi diri siswa ($z=-3.553$, $p<0.001$). Sebelum diberikan pelatihan skor efikasi diri peserta rata-rata 24.881 ($SD=3.871$). Sedangkan setelah diberikan pelatihan “FOCUS” nilai rata-rata efikasi diri peserta menunjukkan peningkatan ($M=27.357$; $SD=4.460$). Nilai Cohen's d -0.548 menunjukkan bahwa pelatihan memiliki efek sedang terhadap peningkatan skor efikasi diri pada peserta pelatihan. Skor *pre-test* yang lebih rendah dibandingkan skor *post-test* mengindikasikan bahwa pelatihan ini dapat menambah efikasi diri dari masing-masing siswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan adalah kegiatan ini berlangsung dengan lancar, dengan peserta sebanyak 42 orang. Kegiatan ini merupakan hasil kerjasama dengan mitra yakni SMPI Sabilurrosyad. Hasil analisis data dari pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sedang efikasi diri siswa antara sebelum dan sesudah pelatihan dilaksanakan. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, siswa-siswi mampu menyadari kemampuan dirinya sendiri, mampu menetapkan tujuan serta mampu membuat langkah-langkah konkret dalam mencapai cita-cita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar dengan adanya dukungan dana hibah internal Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Brawijaya Tahun 2024.

DAFTAR RUJUKAN

- Ma'rufah, S. M. (2014). Persepsi terhadap Kepemimpinan Kiai, Konformitas, dan Kepatuhan Santri terhadap Peraturan Pesantren. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Khusumadewi, A. P. (2022). Identification of Student's Psychological Wellbeing on Pondok Pesantren.
- Tsang, S. H. (2012). Self-Efficacy as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*.
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, 1(3), 1-7.

- Musiran, M. (2012). Model Pembelajaran Al-Islam dengan sistem boarding school: studi kasus di SMP Muhammadiyah Jati dan SMP Muhammadiyah Cepu, Kabupaten Blora.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Eccles, J. M. (1997). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. Dalam J. M. Notterman, *The evolution of psychology: Fifty years of the American Psychologist* (hal. 475-501). American Psychological Association.