

Pelatihan goal setting: Upaya meningkatkan keputusan karier siswa

Dian Juliarti Bantam¹ dan Muhammad Erwan Syah¹

Abstract

One of the problems faced by class XII students of SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul is confusion in determining career choices, such as majoring in college or going straight to work. Reinforced by the results of a questionnaire conducted by counseling teachers on January 13, 2020. The results showed that 35% of students were able to make career choices, while 55% of students had not been able to make career choices, and 15% were hesitant in making career choices. Departing from this, the service team consisting of 2 lecturers and 2 students of the Psychology Study Program, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University, conducted a Goal Setting Training (GST), in order to improve career decisions for students. Participants who took part in the training totaled 23 students of class XII SMA. GST is given to participants online through a zoom meeting with a duration of 4 hours. Data analysis used Parametric Paired Samples Test which shows that Goal Setting Training can improve students' Career Decisions ($t = -2.832$, $p = 0.016 < 0.05$). The conclusion of the training is that GST can improve the career decisions of class XII students of SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul.

Keywords

Career Decision, Goal Setting Training, Senior High School

Pendahuluan

Karier dikaitkan dengan suatu kemajuan dan perkembangan yang layak diperoleh individu, sebagai hasil dari usaha yang diusahakan sepanjang kehidupannya. Dapat dikatakan bahwa, pemilihan karier yang sesuai dengan tujuan dan keinginan merupakan keberhasilan dalam pengambilan keputusan seorang individu. Menurut Alkhelil (Bantam, 2020), pilihan karier adalah suatu proses penting dalam perkembangan individu yang dilaluinya sepanjang kehidupan, dimana tidak hanya melibatkan serangkaian keputusan untuk bisa menetapkan pilihan terbaik dari tindakan untuk menghasilkan kemajuan. Oleh karena itu, pilihan karier tidak terlepas dari perencanaan karier yang matang sebelum menetapkan pilihan.

Selanjutnya menurut Donald Super (Savitri & Muis, 2014), perkembangan karier terdiri dari lima fase berbeda. Pertama, antara usia 14-18 tahun, disebut fase kristalisasi, dimana remaja membangun gambaran tentang kerja yang masih tercampur dengan konsep diri secara umum yang telah ada. Fase kedua yaitu spesifikasi, antara usia 18-22 tahun, individu mempersempit pilihan karier dan mulai mengarahkan tingkah laku diri agar dapat bekerja pada bidang karier tertentu. Fase ketiga yaitu implementasi, berada pada umur 21-24 tahun, orang dewasa muda menyelesaikan masa sekolah atau pelatihannya dan memasuki dunia kerja. Fase keempat yang disebut dengan fase stabilitas, dimana pengambilan keputusan akan karier tertentu dilakukan saat seseorang berusia antara 25-35 tahun. Fase terakhir yaitu fase lima disebut konsolidasi, setelah usia 35 tahun individu akan memajukan karier dan akan mencapai posisi yang lebih tinggi.

Berdasarkan fase perkembangan karier di atas, masa SMA merupakan jenjang pendidikan yang berada pada fase

pertama yaitu siswanya berada pada usia antara 14 tahun sampai dengan 18 tahun. Mappiare (Putro, 2017) menyatakan bahwa pada masa ini terdapat ciri-ciri di antaranya yaitu adanya keinginan yang besar untuk mencoba segala hal yang belum diketahui dan adanya keinginan menjelajahi dunia sekitar. Harapannya, rasa ingin tahu dan keinginan mencoba membuat siswa memiliki berbagai pandangan dan informasi yang matang seputar karier yang diinginkan. Hanya saja, dilanjutkan bahwa remaja madya, juga berada dalam masa pertengahan dan kebingungan menentukan pilihan. Hal ini akan cukup mempengaruhi individu dalam membuat suatu keputusan untuk masa depan, yang juga mempengaruhi produktivitas kerja di masa yang akan datang. Sulaeman (2017), melaporkan bahwa turunya produktivitas seorang individu, dapat dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara potensi dan minat dengan pilihan karier yang dibuat ataupun terlalu memaksakan diri dengan pekerjaan yang berbeda dari passion. Oleh karena itu, pengambilan keputusan terkait karier atau pemilihan jurusan kuliah yang tepat, diharapkan dapat meningkatkan produktivitas.

Santrock (Risnasari & Basuki, 2020) menjelaskan bahwa dalam pengambilan keputusan karier banyak remaja yang mengalami perubahan, karena kurang mengeksplorasi pilihan karier sendiri dan terlalu sedikit mendapat bimbingan dari

¹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Korespondensi:

Dian Juliarti Bantam, Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Email: dianjb.tridharma@gmail.com, muhammaderwansyah@yahoo.com

konselor sekolah. Keputusan karier sendiri merupakan suatu proses pengambilan keputusan yang cukup penting dalam kehidupan individu, termasuk keputusan pemilihan rangkaian jurusan perkuliahan, pekerjaan, jabatan dan kedudukan. Menurut [Risnasari & Basuki \(2020\)](#), keputusan karier merupakan sebuah proses penentuan pilihan karier dari beberapa pilihan berdasarkan pemahaman diri dan pemahaman karier. Santrock juga menjelaskan bahwa dalam pengambilan keputusan karier banyak remaja yang mengalami perubahan, karena kurang mengeksplorasi pilihan karier sendiri dan terlalu sedikit mendapat bimbingan dari konselor sekolah.

Osipow, Carney, Winer, Yanico dan Koschier ([Ma & Yeh, 2005](#)) menjelaskan bahwa, keputusan pemilihan karier merupakan suatu kepastian atau keraguan terhadap pemilihan karier seseorang yang dapat menentukan kematangan karier orang tersebut. Melihat hal tersebut, untuk dapat mengakses keputusan pemilihan karier seseorang dapat menggunakan aspek kepastian dan keraguan terhadap pemilihan karier. Menurut [Brown \(Risnasari & Basuki, 2020\)](#), pengambilan keputusan tidak hanya melibatkan proses pengambilan keputusan karier saja, tetapi juga komitmen dalam melaksanakan pilihan keputusan karier tersebut untuk mendukung tujuan.

Keputusan pemilihan karier dikatakan juga sebagai upaya untuk menentukan masa depan seseorang, yang akan memiliki kemandirian mengenai pilihan pekerjaan berdasarkan minat dan kemampuannya ([Zamroni, 2016](#)). Terdapat dua aspek dalam keputusan pemilihan karier Menurut Osipow, Carney, Winer, Yanico dan Koschier ([Ma & Yeh, 2005](#)) yaitu kepastian karier dan keraguan karier. Menurut Osipow, dkk. ([Aquila, 2012](#)) keraguan karier (*career indecision*) merupakan situasi yang datang dan pergi sepanjang waktu pada saat keputusan tersebut sedang dibuat, diimplementasikan, tumbuh dan akhirnya mengarah kepada kebutuhan untuk membuat keputusan yang baru yakni menghasilkan keraguan yang baru. Selanjutnya menurut Guay, Senecal, Gauthier, dan Fernet ([Ma & Yeh, 2005](#)), bahwa keraguan karier mengacu pada ketidakmampuan individu dalam membuat keputusan tentang karier yang ingin diraih. Sedangkan kepastian karier (*career certainty*) mengacu pada derajat kepastian atau keyakinan individu dalam membuat keputusan karier ([Ma & Yeh, 2005](#)). Kepastian karier ini merujuk kepada tingkatan dimana individu merasa percaya diri dan telah memutuskan perencanaan karier mereka secara matang, yang biasa disebut juga dengan kematangan karier.

Melihat ciri-ciri remaja madya yang memiliki pertentangan maupun adanya keinginan mencoba serta penentuan pilihan karier yang belum kuat, maka sebaiknya keputusan dalam pilihan karier harus dimulai dari bangku sekolah yaitu SMA. Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan lembaga pendidikan tingkat atas setelah menempuh jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Salah satu permasalahan yang terjadi pada siswa SMA salah satunya adalah keputusan dalam membuat pemilihan karier atau jurusan kuliah siswa.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul pada bulan Maret 2020, diketahui bahwa salah satu yang menjadi permasalahan di kelas XII adalah kebingungan dalam menentukan pilihan karier, seperti jurusan kuliah atau langsung bekerja. Hal ini diperkuat dengan hasil kuesioner

yang dilakukan oleh guru BK pada tanggal 13 Januari 2020. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa terdapat 35% siswa yang sudah mampu menentukan pilihan karier, 50% siswa belum mampu menentukan pilihan karier, dan 15% ragu-ragu dalam menentukan pilihan kariernya.

Selain temuan di atas, ditemukan juga beberapa faktor yang membuat siswa belum siap dalam membuat pilihan karier, yaitu faktor biaya pendidikan, keterbatasan informasi dan sosialisasi dari lembaga pendidikan (universitas maupun sekolah) terkait program studi atau jurusan. Hal ini sejalan dengan faktor yang ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh [Fadilla & Abdullah \(2019\)](#). Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karier dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor internal terdiri dari regulasi emosi, efikasi diri, persepsi terhadap harapan orang tua, minat, pemahaman karier, *self-determination*, genetika, *task approach skill*, dan motivasi berprestasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari *quality of school life*, pola asuh otoriter, konformitas, bimbingan konseling karier, keluarga, lingkungan kampus, kelengkapan fasilitas, biaya pendidikan, keringanan biaya, status akreditasi dan kurikulum.

Berdasarkan penelitian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa, penetapan tujuan, juga merupakan unsur terpenting pemilihan karier pada siswa. Penetapan tujuan dikenal juga dengan *goal setting*, yang mana menurut Locke ([Lutfianawati et al., 2014](#)) sebagai sebuah pendekatan kognitif dengan pemikiran bahwa setiap individu memiliki keinginan untuk dapat mencapai hasil spesifik, khusus dan tujuan yang diharapkan dapat tercapai. *Goal setting* juga mampu menjadi daya dorong atau motivasi untuk memperbesar usaha yang dilakukan seseorang. Artinya, individu akan bekerja lebih keras dengan adanya tujuan daripada tanpa tujuan.

Salah satu upaya dalam pengenalan *goal setting* pada siswa dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan. Menurut [Kickpatrick \(Lutfianawati et al., 2014\)](#) pelatihan merupakan suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif serta hasil keterampilan atau keahlian. [Farah \(Bantam et al., 2019\)](#) menyatakan bahwa pelatihan atau penambahan keterampilan bagi individu menjadi sangat penting, karena individu yang telah memiliki keterampilan dapat digunakan untuk mengatasi hambatan dalam tugas, sehingga membuatnya lebih matang dan siap dalam melakukan tujuan atau cita-citanya. Pelatihan sebagai bagian dari prinsip *experiential learning*, yaitu pengalaman yang dialami atau dipelajari sendiri oleh seorang individu, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, pembentukan sikap dan penambahan keterampilan. Penelitian yang dilakukan oleh ([Morisano et al., 2010](#)) dengan subjek siswa sebanyak 85 orang yang mengalami kesulitan memutuskan memilih karier, menunjukkan hasil bahwa intervensi *goal setting* mampu digunakan sebagai upaya untuk pemilihan karier pada siswa sesuai dengan potensinya, dan juga dapat peningkatan prestasi akademis siswa.

Dengan adanya penetapan tujuan yang jelas, juga akan meningkatkan rasa keingintahuan. Selain itu, dengan adanya tujuan yang penting bagi individu, maka akan mengantarkan individu tersebut pada produksi energi yang lebih besar dari pada tujuan yang tidak terlalu penting ([Morisano et al., 2010](#)). Seseorang yang telah memiliki tujuan yang jelas, akan tampak lebih fokus dan konsisten, berusaha untuk melakukan aktivitas

yang relevan dengan tujuan dan menjauhi usaha yang tidak relevan dengan pencapaian tugas, serta mampu melakukan regulasi diri yang lebih baik.

Melihat pentingnya *goal setting* dalam meningkatkan pemilihan karier pada siswa. Maka Pengabdian tertarik untuk memberikan intervensi mengenai pelatihan *goal setting* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. Pendekatan *goal setting* yang dilakukan dengan menggunakan konsep *experiential learning*. Artinya, perilaku individu terbentuk berdasarkan pengalaman terdahulu, yang dimodifikasi untuk menambah efektivitas dan semakin lama perilaku menjadi suatu kebiasaan, kemudian berjalan dengan otomatis dan individu semakin tertatang dan berusaha untuk dapat memodifikasi perilaku yang sesuai situasi dan kondisi (Johnson & Johnson, 2012). Harapannya dengan adanya intervensi ini diberikan, maka dapat memberikan gambaran dan penambahan keterampilan bagi siswa dalam menentukan atau memilih karier yang sesuai dan tepat.

Metode Pelaksanaan

Peserta yang ikut dalam pengabdian ini adalah siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul tahun ajaran 2019/2020 dengan jumlah 23 siswa, yang terdiri dari 12 IPS dan 11 IPA. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan yaitu *accidental sampling*, dikarenakan tidak banyak siswa yang bisa hadir dalam PkM tersebut. Pemilihan subjek, diserahkan kepada guru wali kelas, yang membutuhkan pelatihan ini. Pengabdian ini telah dilaksanakan pada 15 Maret 2020. Sedangkan tempat pengabdian dilaksanakan dari rumah masing-masing dikarenakan situasi pandemi dan adanya surat edaran untuk belajar dan kerja dari rumah. Oleh karena itu, PkM dilakukan dengan bantuan media *Zoom Meeting*. Tim Pengabdian bekerja sama dengan guru dan wali kelas untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi PkM untuk keputusan pemilihan karier siswa.

Berdasarkan rancangan yang dilakukan oleh pihak-pihak terkait, diketahui bahwa ada beberapa materi yang dibutuhkan oleh siswa. Para siswa masih belum memahami seputar pengertian karier, keputusan karier dan skema untuk keputusan karier. Siswa juga belum memahami terkait perbedaan jenjang dan kompetensi serat tujuan pendidikan, SMA, SMK maupun pelatihan. Selain itu, langkah untuk mempertimbangkan studi lanjut. Untuk dapat meningkatkan motivasi para siswa, maka diperlukan pelatihan seputar pengembangan potensi diri, *self awareness*, tokoh inspiratif dan juga langkah-langkah meraih kesuksesan putusan karier. Berikut materi-materi yang akan diberikan kepada para siswa yang terlibat dalam Pengabdian kepada Masyarakat: 1) Pengertian dan skema keputusan pemilihan karier, 2) Perbedaan SMA, SMK, MA, MAK, kursus dan pelatihan, 3) Pertimbangan dalam studi lanjut, 4) Tokoh inspirasi, 5) Potensi Diri, 6) Langkah sukses membuat keputusan karier dengan menggunakan prinsip SMART.

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dari keputusan karier siswa yaitu skala/angket yang disusun sendiri oleh tim pengabdian, terdiri dari 15 item pernyataan, dengan *alpha cronbach* (α) sebesar 0,846. Angket ini mengacu pada aspek Keputusan Pemilihan Karier dari Osipow, Carney, Winer, Yanico dan Koschier (Ma & Yeh, 2005) yaitu Keraguan dan Kepastian Karier. Angket

menggunakan skala Likert dengan 5 alternatif jawaban, yang bergerak dari Sangat Sesuai (5), Sesuai (4), Netral (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Rentang nilai yang dimungkinkan terlihat dalam angkat keputusan karier ini adalah 15 – 75. Sebaran item pada skala keputusan pemilihan karier dan kategori rating skala likert dapat dilihat di Tabel 1.

Sedangkan Pelatihan *Goal Setting* merupakan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap dari siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul, dalam membuat keputusan pemilihan karier. Modul pelatihan ini dikembangkan dengan menggunakan modifikasi dari prinsip *goal setting* dari Moran (Singgih-Salim & Sukadji, 2006) dan komponen goal setting dari (Locke & Latham, 2013). Pelatihan *Goal Setting* pada PkM ini akan diberikan kepada peserta selama kurang lebih 4 jam. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah, diskusi, simulasi/ *role play*, dan adanya permainan sebagai *energizer*, yang akan melibatkan semua peserta secara interaktif. Dapat dikatakan metode pelatihan yang dilakukan adalah *active learning* dimana semua peserta terlibat aktif dan adanya peran masing-masing peserta.

Rancangan pengambilan data dalam PkM ini menggunakan *pre-experimental design*, dengan bentuk *one group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2016). Pada desain ini terdapat 2 pengukuran yaitu satu pengukuran (O1) sebelum di beri perlakuan (prates) dan satu pengukuran (O2) setelah di beri perlakuan (pascates). Perlakuan disini adalah Pelatihan *Goal Setting* (X). Harapannya hasil yang didapat dari perlakuan lebih akurat karena pengabdian dapat membandingkan hasil sebelum dan setelah diberi perlakuan. Oleh karena itu, akan didapatkan perbandingan antara O1 dan O2, untuk menemukan tingkat efektivitas dari Pelatihan *Goal Setting* (X).

Proses analisis data yang digunakan dalam PkM ini adalah analisis data kuantitatif berupa analisis angket Keputusan Pemilihan Karier. Analisis data kuantitatif menggunakan Statistik Parametrik *Paired Sample t-test*, dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 17.0 *realease for Windows*. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektifitas pelatihan *goal setting* bagi keputusan pemilihan karier siswa.

Hasil

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ini, yaitu dengan memberikan *Goal Setting Training* bagi siswa XII SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul, yang berjumlah 23 orang peserta dan bersedia mengikuti semua sesi secara penuh (Prates, Pelatihan dan Pascates). Pelaksanaan PkM dilakukan pada tanggal 15 Maret 2020 pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 12.00 WIB, melalui media *Zoom meeting*, oleh dua dosen dan dibantu oleh dua orang mahasiswa.

Pelaksanaan PkM dimulai dengan sesi pembukaan, setelah para peserta telah *join Zoom Meeting*, wali kelas kemudian memberikan pengarahan dan mengkondisikan peserta. Setelah itu, mahasiswa sebagai anggota pengabdian meminta peserta mengisi daftar hadir, prates pengetahuan maupun prates angket keputusan pemilihan karier. Setelah

Tabel 1. Sebaran Item Skala Keputusan Pemilihan Karier

Aspek	Nomor item	Pertanyaan
Kepastian Karir	1	Saya telah memilih sebuah karier setelah lulus dan merasa nyaman dengan pilihan tersebut.
	2	Saya juga mengetahui strategi / cara melaksanakan pilihan tadi.
	3	Saya telah mencari informasi terkait keputusan karier yang saya pilih tersebut
	4	Saya merasa semangat untuk segera menggapai karier yang saya pilih.
	5	Saya percaya diri dengan kemampuan dan pengalaman saya untuk bisa menetapkan karier di masa depan.
Keraguan Karir	6	Saya memiliki kesulitan untuk memutuskan diantara pilihan-pilihan karier yang ada
	7	Saya mengetahui saya harus bekerja atau kuliah nantinya, tetapi tidak satupun dari karier atau jurusan yang saya ketahui menarik bagi saya.
	8	Saya kurang memiliki pengalaman dan informasi sehingga saya sulit untuk mengambil keputusan karier.
	9	Saya merasa patah semangat hingga saya merasa semua yang saya pilih tidak jelas.
	10	Saya pikir saya tahu tentang karier yang diinginkan, namun hal tersebut tidak memungkinkan untuk saya kejar.
	11	Saya masih ragu dengan pilihan karier yang saya putuskan secara cepat
	12	Saya berharap saya dapat mengikuti tes yang akan memberikan kejelasan pada karier saya.
	13	Saya tidak mengetahui kemampuan saya, sehingga saya tidak dapat membuat pilihan karier.
	14	Saya tidak mengetahui tentang minat yang dapat mendukung karier saya.
	15	Saya menemukan minat saya, tetapi saya tidak yakin bahwa hal tersebut akan bermanfaat untuk karier saya

pengisian prates dan daftar hadir, kemudian pemateri dalam hal ini dosen Prodi Psikologi memberikan materi kurang lebih 1 jam kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Setelah sesi tanya jawab, sesi dilanjutkan dengan pembagian *doorprize* sebagai bentuk apresiasi atas keaktifan peserta dan juga foto bersama sebagai penutup. Setelah itu, pengabdian membagikan link untuk mengisi pascates pengetahuan dan angket keputusan pemilihan karier.

Adapun sesi-sesi materi yang diberikan oleh pengabdian dalam PkM ini adalah sebagai berikut:

1. Pengertian dan skema keputusan pemilihan karier. Pada materi ini, disampaikan terkait pengertian karier, tujuan dan manfaat keputusan pemilihan karier dilakukan, skema pemilihan karier yang dimulai dari jenjang SD, SMP, SMA, Perguruan Tinggi sampai dengan masa berkarya/ bekerja.
2. Perbedaan SMA, SMK, MA, MAK, kursus dan pelatihan. Sesi ini juga disampaikan terkait pengertian, tujuan dasar dan perbedaan dari SMA, SMK, MA, MAK, serta kursus atau pelatihan. Diberikan juga informasi terkait pemilihan atau keputusan dalam memilih salah satu jenjang tersebut yang disesuaikan dengan potensi atau minat bakat manusia.
3. Pertimbangan dalam studi lanjut. Pada sesi ini, diberikan informasi faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mempertimbangkan studi lanjut. Faktor tersebut adalah cita-cita atau impian, minat dan bakat, kemampuan akademik dan kemampuan ekonomi orang tua. Tambahnya diberikan informasi terkait kelompok peminatan atau jurusan di SMA/MA yang sesuai dengan mata pelajaran yang berhubungan dengan IPA, IPS atau bahasa, serta faktor dalam mempertimbangkan pemilihan peminatan yaitu prestasi belajar, prestasi non akademik, minat belajar yang tinggi, cita-cita, perhatian orang tua dan deteksi potensi.
4. Tokoh inspirasi. Pada materi ini dipaparkan terkait tokoh-tokoh yang menginspirasi para siswa misalnya

Soekarno, Jend. Achmad Yani, Susi Pudjiastuti, B.J. Habibi dan lainnya, serta meminta para peserta untuk menuliskan tokoh inspirasi menurut para peserta di selembar kertas.

5. Potensi Diri. Siswa diajak untuk mengenali dan memahami kelebihan dan kekurangan diri. Siswa juga diajak mengenali peluang dan tantangan dari luar diri agar bisa menggunakan strategi yang tepat dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Selain itu, siswa juga diminta menuliskan di google form yang telah disiapkan.
6. Langkah sukses membuat keputusan karier dengan menggunakan prinsip SMART. Materi terakhir yang diberikan terkait langkah-langkah sukses untuk membuat keputusan karier dengan menggunakan prinsip SMART (*Specific, Measurable, Action Related, Realistic, dan Time Based*). Langkah sukses dengan prinsip SMART ada dua yaitu memahami tujuan setelah lulus SMA dan memahami rencana jangka panjang maupun jangka pendek. Memahami tujuan juga perlu dilakukan dengan memperhatikan prinsip *clarity* (artinya tujuan harus spesifik, menantang dan sulit, sehingga membawa pada hasil yang lebih tinggi), *challenge* (artinya target juga perlu dibuat secara sulit dengan menghadirkan tantangan yang membangkitkan motivasi/ dukungan untuk pencapaian tujuan dalam diri siswa), *task complexity* (artinya tugas dibuat lebih kompleks), *commitment* (artinya tujuan yang dibuat telah disetujui agar seseorang/ siswa dapat mengikatkan dirinya dengan tujuan yang ditetapkan), dan *feedback* (artinya seseorang akan melakukan pekerjaan dengan lebih baik jika diberi umpan balik yang menunjukkan seberapa hasil atau kemajuan yang dicapai terhadap tujuan).

Setelah data prates dan pascates pengetahuan maupun angket keputusan pemilihan karier terkumpul. Kemudian dilakukan analisis data dengan bantuan *Statistical Product*

Tabel 2. Deskripsi Statistik

Pengukuran	Mean	N	SD	SE
Pra Tes	49.2174	23	7.70452	1.60650
Pasca Tes	53.8261	23	9.13859	1.90553

and Service Solution (SPSS) 17.0 release for Windows. Sebelumnya dipaparkan terkait deskriptif statistik dari PKM ini:

Pada Tabel 2 terlihat data statistik deskriptif dari kedua pengukuran yaitu prates dan pascates. Nilai prates diperoleh rata-rata keputusan pemilihan karier sebesar 49.2174. Sedangkan untuk pascates diperoleh nilai rata-rata keputusan pemilihan karier sebesar 53.8261. Jumlah siswa yang mengikuti pelatihan adalah 23 siswa. Nilai standar deviasi pada prates sebesar 7.70452 dan pascates sebesar 9.13859. Terakhir standar eror mean untuk prates sebesar 1.60650 dan untuk pascates sebesar 1.90553. Terlihat bahwa rata-rata keputusan pemilihan karier pada prates 49.2174 < pascates 53.8261, maka artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata keputusan pemilihan karier antara prates dengan pascates.

Sebelum melakukan uji hipotesis dari efektifitas pelatihan *Goal Setting*, maka diawali dengan uji asumsi (normalitas) data prates dan pascates. Hal ini dilakukan untuk membuktikan bahwa sebaran data antara prates dan pascates adalah normal atau setara.

Setelah melakukan uji asumsi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis akan menggunakan uji parametrik *paired samples t test* karena sebaran untuk kedua pengukuran adalah normal dengan menggunakan statistik parametrik. Uji ini dilakukan untuk melihat efektivitas dari *Goal Setting Training* dalam meningkatkan keputusan pemilihan karier pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul.

Berdasarkan Tabel 3 diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* yaitu sebesar $0.001 < 0.05$, sehingga dapat diketahui bahwa ada perbedaan nilai rata-rata antara keputusan pemilihan karier pada saat prates dengan pascates. Artinya, ada pengaruh dari *Goal Setting Training* dalam meningkatkan keputusan pemilihan karier siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. Tabel 3 juga menunjukkan nilai *mean paired differences* sebesar -4.60870, yang merupakan selisih antara *mean* keputusan pemilihan karier prates dengan *mean* keputusan pemilihan karier pascates. Selain itu, data ini juga menunjukkan nilai *t* sebesar -3.757. Nilai *t* bernilai negatif karena nilai *mean* prates lebih rendah daripada *mean* pascates keputusan pemilihan karier.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diketahui bahwa *Goal Setting Training* terbukti efektif untuk meningkatkan keputusan pemilihan karier siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Penelitian-penelitian tersebut juga menyatakan hal demikian terkait efektivitas pelatihan *goal setting* (Efendi & Sujiono, 2019; Zakariyya & Koentjoro, 2017).

Dengan adanya tujuan yang jelas, maka akan meningkatkan konsistensi, ketekunan, serta membuat individu tidak rentan terhadap kekecewaan, kecemasan dan frustrasi. Selain itu, Menurut Locke & Latham (2013), dengan individu telah menetapkan tujuan, maka dapat membantu individu tersebut menggunakan strategi, cara berfikir serta persepsi yang lebih efisien. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lunenburg (2011), memprediksi bahwa kinerja paling efektif tampaknya terjadi ketika tujuan mampu disusun secara spesifik dan menantang, sehingga dapat digunakan untuk mengevaluasi kinerja dan memberikan umpan balik pada hasil, serta menciptakan penerimaan dan komitmen.

Penelitian yang dilakukan oleh (Efendi & Sujiono, 2019) kepada 30 orang subjek, dan ditemukan bahwa penerapan latihan *goal setting* dan visualisasi dapat meningkatkan motivasi pemain Daksina *Futsal Academy*. Dari penelitian tersebut, dipaparkan tentang nilai mean motivasi dari hasil yang didapatkan pada tes awal 85,23 dan pada tes akhir 92,87, pada pemain Daksina *Futsal Academy*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan motivasi setelah menerapkan latihan *goal setting*.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Efendi & Sujiono (2019) bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP. Pada penelitian ini, terdapat 45 siswa SMP berusia 13-14 tahun yang dijadikan subjek dalam penelitian. Kemudian dibagi dengan proporsi 21 siswa tergabung dalam kelompok eksperimen dan 24 siswa tergabung sebagai kelompok kontrol. Berdasarkan penelitian tersebut, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP ($t=7,237$; $p<0,01$).

Dari beberapa hasil analisis pelatihan yang telah dilakukan, diketahui bahwa pelatihan *goal setting* terbukti cukup efektif dalam meningkatkan beberapa variabel psikologis, seperti motivasi, orientasi masa depan dan karier. Begitu juga dengan pelatihan yang dilakukan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini. Diketahui bahwa hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan keputusan pemilihan karier bagi siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul setelah pemberian *Goal Setting Training* pada tanggal 15 Maret 2020 melalui aplikasi *Zoom Meeting*.

Sebagai upaya seseorang untuk membuat tujuan, maka diperlukan aspek *goal setting*. Menurut Locke & Latham (2013) terdapat lima aspek utama dalam *goal setting*. Hal inilah yang digunakan oleh tim pengabdian untuk membuat modul atau materi pelatihan, sehingga menunjukkan hasil yang efektif, yaitu: 1) *Clarity* atau kejelasan. Dimana mengandung pengertian bahwa tujuan harus spesifik, sulit dan menantang, sehingga membawa pada hasil yang lebih tinggi daripada tujuan yang kurang terfokus/ samar-samar atau tidak jelas. Tujuan yang umum kurang begitu membawa pada kinerja yang lebih tinggi, sebaiknya tujuan dibuat secara spesifik. Lebih dari 90% penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa tujuan yang spesifik, menantang dan sulit membawa pada kinerja yang lebih baik dari pada tujuan yang sedang, mudah, sebaik mungkin (*do your best*) dan tanpa tujuan. 2) *Challenge* atau tantangan. Target yang sulit akan menghadirkan suatu tantangan yang membangkitkan dorongan untuk mencapai tujuan dalam diri siswa, tetapi target ini dalam batas masih dapat dicapai. 3) *Task complexity*

Tabel 3. Paired Samples Test

	Mean	SD	SE	95% CI		t	df	Sig
				Lower	Upper			
Pre-Test - Post Test	- 4.60870	5.88325	1.22674	-7.15280	-2.06459	-3.757	22	.001

atau kompleksitas tugas. Jika menggunakan tugas yang relatif simpel dan tujuan dapat ditetapkan dengan mudah. 4) Komitmen, dimana individu telah menyetujui untuk mengikat diri bersama tujuan yang dibuat. Keterikatan pada tujuan menentukan sejauh mana individu mencoba berusaha mencapai tujuan atau tetap berusaha untuk mencapai tujuan, 5) Umpan balik atau *feedback*, yaitu individu dapat melakukan tugasnya dengan baik jika diberi umpan balik atau masukan yang menunjukkan seberapa jauh ketercapaian atau kemajuan yang dicapai terhadap tujuan, karena masukan dapat mengidentifikasi ketidaksesuaian antara apa yang telah dikerjakan dan apa yang akan akan dicapai.

Konsep *goal setting* (penentuan tujuan) terdapat di dalam domain psikologi kognitif dan konsisten dengan tren penelitian akhir-akhir ini seperti modifikasi perilaku kognitif. Penentuan tujuan juga merupakan komponen yang penting dalam teori belajar sosial dari Bandura (Locke & Latham, 2013). Menurut Locke & Latham (2013) tujuan atau *goal* adalah sebagai objek atau tujuan dari suatu perilaku. Konsep ini hampir sama dengan konsep tujuan dan maksud. Konsep ini juga sering dimaknai dengan tujuan yang termasuk di dalamnya adalah standar performansi (ukuran untuk evaluasi hasil performansi), kuota (jumlah minimum dari suatu produksi atau pekerjaan), norma pekerjaan (standar perilaku yang diterima dan didefinisikan oleh kelompok kerja), tugas (bagian pekerjaan yang harus dicapai), objektif (tujuan akhir dari perilaku atau rangkaian perilaku), *deadline* (batas waktu untuk menyelesaikan suatu tugas).

Kesimpulan dan Saran

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu: 1) Pelatihan *goal setting* mampu meningkatkan keputusan pemilihan karier siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. 2) Melalui pelatihan ini diharapkan para siswa mampu memahami, menetapkan dan membuat perencanaan karier ke depannya di setiap tujuannya sesuai dengan prinsip SMART.

Adapun keterbatasan dan saran yang bisa diberikan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksanakan adalah: Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki keterbatasan berupa subjek yang tidak begitu banyak, hanya diambil siswa kelas XII. Oleh karena itu perlu untuk diperluas populasi atau sasaran peserta mengingat jumlah siswa di kelas XII di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul lebih dari 15 orang, sementara yang baru mendapat pelatihan ini sejumlah 12 orang peserta.

Keterbatasan lain dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu dilakukan secara *online* melalui aplikasi zoom. Tidak semua siswa membuka kamera selama proses berlangsung. Oleh karena itu, perlu untuk adanya kondisi lebih ketat ketika pelaksanaan berlangsung, perlu koordinasi lebih ketat dengan guru. Selain itu, pengabdian selanjutnya dapat memperketat atau mengkondisikan lagi terkait pengisian kuesioner agar

lebih tertib sesuai jadwal. Hal ini disebabkan karena proses pengisian identitas/ daftar hadir dan prates cukup lama, sehingga waktu dimulainya kegiatan PKM tidak sesuai dengan jadwal yang ditetapkan.

Referensi

- Aquila. (2012). Perbedaan Pengalaman Praktik Kerja Lapangan Pada Siswa SMA-SMK dan Status Keputusan Karier Terhadap Kematangan Karier. Thesis. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Bantam, D. J. (2020). Survei Pilihan Karier Ditinjau dari Profil Kepribadian DISC Pada Calon Karyawan PT . X Indonesia. *J-P3K: Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 1(1), 277–291. DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i3.50>
- Bantam, D. J., Fahmie, A., & Zulaifah, E. (2019). Meningkatkan ERP-Efficacy Mahasiswa Psikologi Melalui Odo Human Capital Training. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 1–13. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22341>
- Efendi, D. O., & Sujiono, J. D. B. (2019). Penerapan Latihan Goal Setting Dan Visualisasi Terhadap Peningkatan Motivasi Pemain Daksina Futsal Academy. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3, 133–139. <https://doi.org/10.21009/JSCE.03214>
- Fadilla, P. F., & Abdullah, S. M. (2019). Faktor Pengambilan Keputusan Karier Pada Siswa SMA Ditinjau dari Social Gognitive Theory. *Jurnal Psikolog*, 8(2), 108–115. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v8i2.3049>
- Johnson, D. H., & Johnson, F. P. (2012). *Joining Together: Group Theory and Group Skills 11th Edition*. London: Pearson.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *New developments in goal setting and task performance*. New York: Routledge Taylor and Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203082744>
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-Setting Theory of Motivation. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15(1), 1–6.
- Lutfianawati, D., Nugraha, S. P., & Rachmahana, R. S. (2014). Pengaruh Pelatihan Goal Setting terhadap Motivasi Belajar-bahasa Inggris Siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 125–138. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art8>
- Ma, P.-W. W., & Yeh, C. J. (2005). Factors influencing the career decision status of Chinese American youths. *Career Development Quarterly*, 53(4), 337–347. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2005.tb00664.x>
- Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, Elaborating, and Reflecting on Personal Goals Improves Academic Performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 255–264. <https://doi.org/10.1037/a0018478>
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Risnasari, Z., & Basuki, A. (2020). Urgency of Career Understanding of High School Students in Making Career Decisions. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 462(1), 120–122. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.027>

- Savitri, D., & Muis, T. (2014). Suvei Tentang Pilihan Karier Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 04(03), 1–11.
- Singgih-Salim, E. E., & Sukadji, S. (2006). *Sukses Belajar di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Panduan.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaeman, S. (2017). Ini Efeknya Jika Memaksa Bekerja Tidak Sesuai Passion. DetikHealth. diakses melalui <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3549819/ini-efeknya-jika-memaksa-bekerja-tidak-sesuai-passion>
- Zakariyya, F., & Koentjoro. (2017). Pelatihan “Goal Setting” untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(3), 136–149. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.44081>
- Zamroni, E. (2016). Urgensi Career Decision Making Skills Dalam Penentuan Arah Peminatan Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 140–152. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.700>