

## Pelatihan "Goal Setting" untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMP

Farhan Zakariyya<sup>1</sup> & Koentjoro<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

**Abstract.** This study aimed at examining whether "Goal Setting" training could improve future orientation of junior high school students. The subjects in this study were 45 students aged 13-14 years (21 students were grouped into experimental group and 24 students to control group) junior high school students who earned medium score in the scale of future orientation and *goal setting*. The experimental design employed in this study was untreated group control design with dependent pretest and posttest samples. The data analysis used in the study was independent samples t-test. The results showed that the "Goal Setting" training could improve the future orientation of junior high school students ( $t=7.237$ ;  $p<0.01$ ).

**Keywords:** future orientation; goal setting training; junior high school

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah modul pelatihan "Goal setting" dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP. Subjek dalam penelitian adalah 45 siswa SMP berusia 13-14 tahun (21 siswa menjadi kelompok eksperimen dan 24 siswa menjadi kelompok kontrol). Desain eksperimen dalam penelitian ini adalah *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. Analisis data yang digunakan adalah *independent samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan "Goal Setting" dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP ( $t=7,237$ ;  $p<0,01$ ).

**Kata kunci:** orientasi masa depan; pelatihan goal setting; SMP

Pada saat Praktik Kerja Psikologi Profesi (PKPP) peneliti menemukan terjadi permasalahan pada remaja terkait menentukan keputusan akan masa depan. Secara kemampuan kognitif maka remaja sudah mampu untuk menggambarkan pada orientasi mempertimbangkan keadaan masa depan (Kuhn, 2008; Moshman, 2009). Menurut Stoddard, Zimmerman, & Bauermeister (2011) orientasi masa depan didefinisikan sebagai "pemikiran, rencana, motivasi, harapan dan perasaan

<sup>1</sup>Korespondensi dapat dilakukan melalui: farhan.zakariyya@mail.ugm.ac.id

<sup>2</sup> Atau melalui koentjoro@ugm.ac.id

individu tentang masa depannya".

Salah satu keputusan akan masa depan yang dihadapi remaja adalah menentukan pilihan jenjang pendidikan. Remaja memiliki kesulitan dalam menentukan jenjang pendidikan baik pada tingkat SMP dan SMA. Permasalahan ini terus berlanjut karena individu tidak mendapatkan gambaran orientasi masa depan pada saat remaja. Crespo, Jose, Kielpikowski, & Pryor (2013) mengatakan bahwa individu mulai membangun harapan tentang masa depan di usia yang sangat muda, proses ini menjadi sangat penting pada masa remaja karena bila

tidak memiliki orientasi masa depan ketika memasuki masa dewasa akan mengalami kesulitan untuk membuat rencana dan memikirkan masa depan.

Pada umumnya orientasi masa depan remaja berkisar pada tugas-tugas perkembangan yang dihadapi pada masa remaja dan dewasa awal yang mencakup berbagai lapangan kehidupan terutama bidang pendidikan, pekerjaan, perkawinan, dan hubungan sosial (Seginer, 2009). Orientasi masa depan berkembang sepanjang masa remaja mulai dari usia 11 sampai 12 tahun, kemudian akan meningkat seiring bertambahnya usia dengan adanya peningkatan kemandirian, pengaturan diri, dan identitas pribadi. (Arnett, 2000; Steinberg *et al.*, 2009).

Dalam tugas perkembangan, siswa dipersiapkan untuk mengenal kemampuan, bakat, minat, serta arah kecenderungan karier (Depdiknas, 2003). Hal ini dikarenakan siswa dipersiapkan untuk memilih kecenderungan kariernya sejak remaja. Saat SMP siswa harus menentukan masuk SMA/MA/SMK, kemudian pada tingkat selanjutnya siswa harus menentukan masuk peminatan IPA/IPS/Bahasa/Kejuruan dan menentukan penjurusan untuk masuk ke Universitas. Dalam proses memilih jenjang pendidikan, Remaja diberikan kebebasan untuk memilih sendiri tujuan atau jalur karier (Furlong & Cartmel, 2007). Sementara peran orang tua dalam pengambilan keputusan menurut Ashbourne<sup>1</sup> & Daly (2010) berperan untuk memberi saran dan gambaran mengenai keputusan yang akan diambil. Menurut Andretta, Worrell, & Mello, (2014) Hal ini membuat remaja khawatir dan tertekan mengenai transisi mereka dalam pemilihan jenjang pendidikan dengan karier di masa depan.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti di SMP X dan Y Yogyakarta, studi pendahuluan dilakukan pada 40 siswa dengan metode FGD, 4 orang siswa dan 4

orang guru dengan metode wawancara. Hasil studi pendahuluan menunjukkan siswa memiliki orientasi masa depan yang rendah, ciri-ciri remaja memiliki orientasi masa depan yang rendah adalah memiliki prestasi akademik yang buruk, remaja dengan tingkat orientasi masa depan yang lebih rendah memiliki prestasi akademik yang rendah dari pada remaja dengan orientasi masa depan yang lebih tinggi (Keys, Conley, Duncan, & Domina, 2012; Adelabu, 2008). Selain itu, ciri-ciri remaja memiliki orientasi masa depan yang rendah adalah memiliki perasaan pesimis, tidak memiliki motivasi dan menjadi acuh terhadap perilaku berisiko seperti kenakalan remaja, merokok, alkohol, dan narkoba yang dapat merugikan dan memengaruhi masa depan mereka. (Tynan, Somers, Gleason, Markman, & Yoon, 2015; Brezina, Tekin, & Topalli, 2009; Piquero, 2014; Stoddard & Garcia, 2011).

Menurut Nurmi (1989) dalam proses pembentukan orientasi masa depan terdapat tiga tahapan. Tahap pertama adalah motivasi, Nurmi (1991) mengemukakan bahwa perkembangan motivasi terdiri dari tiga tahap, 1) Munculnya pengetahuan baru yang minat yang lebih spesifik. 2) Individu mulai mengeksplorasi pengetahuannya yang berkaitan dengan minat baru tersebut. 3) Menentukan tujuan yang spesifik dan terakhir memutuskan kesiapannya untuk membuat komitmen yang berisikan tujuan tersebut. Tahap yang kedua adalah perencanaan. Nurmi (1991) mengatakan perencanaan dicirikan sebagai suatu proses yang terdiri dari tiga tahap. 1) Penentuan subtujuan. Pada subtujuan ini, individu membentuk suatu representasi dari tujuan-tujuannya dan konteks masa depan di mana tujuan tersebut di diharapkan dapat terwujud. 2) Penyusunan rencana. Pada tahap ini individu membuat rencana dan menetapkan strategi untuk suatu rencana, individu dituntut menemukan cara-cara

yang dapat mengarahkannya pada pencapaian tujuan dan menentukan cara mana yang paling efisien. 3) Melaksanakan rencana dan strategi yang telah disusun. Tahapan yang ketiga adalah evaluasi. Evaluasi adalah proses yang melibatkan pengamatan dan melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang ditampilkan, serta memberikan penguat bagi diri sendiri.

Dalam menentukan orientasi pendidikan terdapat peran perkembangan karier pada usia remaja. Menurut Bardick, Bernes, Magnusson, & Witko (2006) remaja pada saat SMP akan melakukan pilihan untuk menentukan jenjang pendidikan yang berdampak pada perkembangan pendidikan dan karier di kemudian hari. Dalam tahapan karier menurut Ginzberg (dalam Brown, 2002), remaja yang berusia 14-15 tahun berada pada periode tentatif. Pada periode tentatif remaja berada di antara dua subtahap yaitu subtahap kapasitas dan subtahap nilai, remaja yang cenderung melakukan pekerjaan atau kegiatan hanya yang sesuai dengan minat mulai menyadari tentang kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan suatu pekerjaan. Dalam tahapan karier menurut Super (dalam Brown, 2002), remaja yang berusia 14-15 tahun berada dalam dua tahapan karier yaitu tahap pertumbuhan dan tahap eksplorasi. Tahap pertumbuhan memiliki karakteristik adanya perkembangan sikap, ketertarikan atau minat dan kebutuhan yang berhubungan dengan konsep diri. Pada tahap eksplorasi mulainya ada kristalisasi pemilihan dalam karier. Merujuk tahapan karier dari Ginzberg dan Super maka dapat disimpulkan tahapan karier pada usia 14-15 tahun, remaja sudah dapat mengenali minat, bakat, dan kemampuan diri sendiri dan sudah mulai bisa mencocokkan antara minat, bakat, dan kemampuan dengan pilihan karier.

Mengacu pada tahap perkembangan orientasi masa depan dan pengembangan

karier maka siswa SMP dapat menentukan pilihan sekolah berdasarkan pandangan karier yang selaras dengan orientasi masa depan. Hal tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan orientasi masa depan pada masa remaja. Siswa memiliki permasalahan dalam menentukan jenjang pendidikan dari usia remaja hingga memasuki dewasa awal yang dapat memengaruhi karier. Untuk mengatasi permasalahan ini siswa pada usia remaja dapat diberikan intervensi untuk meningkatkan orientasi masa depan. Remaja diposisikan secara unik untuk mendapatkan keuntungan dari intervensi berorientasi masa depan, karena sangat penting adanya orientasi pada masa remaja (Johnson, Blum, & Cheng, 2014; Eryilmaz, 2011). Hal ini juga didukung oleh Johnson, Pas, & Bradshaw (2016) mengatakan pengembangan orientasi masa depan dapat mendorong transisi yang sukses ke masa dewasa.

Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan orientasi masa depan, yaitu (1) Konseling individu (Eldeleklioglu, 2012; Cabras & Mondo, 2017), (2) Konseling orang tua (Nebletta & Cortina, 2006), (3) Pelatihan (Eldeleklioglu, 2012; Cabras & Mondo, 2017; Van Beek, Kerkhof, & Beekman, 2009). Peneliti memilih pelatihan karena kebanyakan remaja memiliki rentang perhatian yang pendek (Gardner, 2013) dan tindakan remaja secara substansial terbentuk dalam interaksi mereka dengan teman sebayanya (Lansford, *et al.*, 2009). Untuk meningkatkan orientasi masa depan menurut Chua, Milfont, & Jose (2016) mengatakan bahwa intervensi harus berfokus untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam membuat tujuan dan membuat rencana yang tepat untuk mencapainya. Proses tersebut dapat dilakukan melalui *goal setting*. Maka intervensi yang dipilih adalah Pelatihan "*Goal setting*", pelatihan *goal setting* dapat

meningkatkan kemampuan seseorang dalam membuat sebuah tujuan (Clare, Crown, Oades, & Deane, 2009; Haslam, Wegge, & Postmes, 2009; Seijts & Latham, 2012), meningkatkan motivasi (Katuvasalampi, Ara, & Nurmi, 2009), membuat perencanaan (Bailey, 2017; Latham & Locke, 2007), *self regulated learning* (Zimmerman, 2008), dan umpan balik (Latham & Locke, 2007; Hattie & Timperley, 2007).

Pengembangan program pelatihan dimulai dari pembuatan modul. Russel dan Johanningsmeier (1981) menyebutkan dalam menyusun, mengembangkan, dan memvalidasi modul pelatihan terdapat enam langkah berurutan yang harus dilakukan, yaitu: (1) membuat sasaran secara spesifik, (2) membuat konstruksi tes kompetensi, (3) menganalisis karakteristik peserta dan membuat secara spesifik perilaku awal, (4) menyusun acara pelatihan, (5) *tryout* peserta, (6) mengevaluasi proses pelatihan. Sasaran dalam modul adalah meningkatkan *goal setting* pada siswa SMP. Konstruksi tes yang dibuat adalah skala *goal setting* dan lembar observasi pelatihan. Karakteristik siswa SMP membuat pembuatan modul harus dibuat dengan contoh-contoh yang mudah dipahami/dirasakan langsung, adanya permainan dan video untuk meningkatkan minat peserta.

Dalam menyusun pelatihan *goal setting* dibuat berdasarkan komponen pembentukan *goal setting* menurut Locke, Shaw, Saari, & Latham (1981) yang terdiri dari lima komponen yang setiap komponennya dibuat menjadi sesi-sesi dalam pelatihan, yaitu : (1) Tujuan yang spesifik, (2) Tujuan yang menantang, (3) Tujuan yang dapat dimengerti, (4) Komitmen, dan (5) umpan balik. Metode pelatihan yang dipilih adalah metode *experiential learning*. Menurut Fiore, Metcalf dan McDaniel (2007), *experiential learning* adalah proses perolehan pengetahuan yang

dikreasikan melalui transformasi pengalaman. Proses *experiential learning* yang disusun menjadi empat tahap berbentuk siklus (Zigmont, Liana, Kappus & Sudikoff, 2011) yaitu, (1) *Concrete Experience*, (2) *Reflective Observation*, (3) *Abstract Conceptulization*, dan (4) *Active Experimentation*.

Tahap uji coba dan evaluasi dilakukan dengan proses validasi modul. Validasi modul bertujuan untuk menguji kesesuaian modul dengan konsep materi tertentu, serta tingkat keterbacaan modul, dalam arti sejauh mana modul yang dihasilkan dapat dipahami oleh pengguna (Russel & Johanningsmeier, 1981; Ayriza, 2008). Russel & Johanningsmeier (1981) menyatakan bahwa sebelum menggunakan modul, maka modul harus divalidasi terlebih dahulu. Terdapat beberapa validasi modul yaitu: (1) Validasi isi modul, hal ini terkait dengan apakah isi yang terkandung dalam modul sudah sesuai dengan konsep pengetahuan atau tujuan intruksional yang ingin dicapai. Dalam hal ini yang dicermati adalah validitas isi dari modul, serta gaya bahasa, dan penggunaan kata di dalam modul. Isi modul dibandingkan dengan konsep teoritik yang mendasari, sedangkan penggunaan gaya bahasa dan kata-kata di dalam modul diarahkan pada kata-kata sederhana dan mudah untuk dipahami. Validitas isi ini dapat diperoleh melalui *judgment* yang diberikan para ahli dalam bidangnya. (2) Uji coba modul, dilakukan untuk mengetahui apakah implementasi dari modul bisa memberikan perubahan positif bagi subjek dan untuk mendapatkan *feedback* bagi perbaikan modul ke depan.

Berbagai penelitian yang membahas tentang orientasi masa depan telah dilakuk Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh modul pelatihan "*Goal setting*" dalam meningkatkan orientasi masa depan

pada siswa SMP. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah modul pelatihan “Goal setting” dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP. Siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor orientasi masa depan dibandingkan siswa kelompok kontrol.

Manfaat dari penelitian ini secara praktis adalah membantu siswa SMP menentukan pilihan orientasi masa depan mereka dalam orientasi pendidikan, yaitu memilih sekolah lanjutan dan peminatan yang akan dituju dan mempersiapkan siswa memiliki kemampuan dalam membuat tujuan. Manfaat keilmuan adalah modul pelatihan yang dibuat dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu pilihan intervensi untuk meningkatkan orientasi masa depan pada siswa SMP.

**Metode**

*Desain penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian *action research*. Dalam penelitian *action research* terdapat 4 tahapan yang harus dilakukan yaitu (1) perencanaan, mencari masalah, mencari dasar teori, dan mengembangkan rencana penelitian (2) pelaksanaan, meliputi pelaksanaan intervensi, pengambilan data, dan intervensi, (3) pengembangan, mengembangkan rencana intervensi selanjutnya, dan (4) refleksi, refleksi dari proses penelitian dan penyampaian hasil (Mertler & Charles, 2005 dalam Mertler, 2006).

Rancangan penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain eksperimen kuasi dengan model *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. Desain ini memiliki dua kelompok, yang terdiri dari kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang digunakan sebagai pembanding. Pengukuran yang dilakukan

yaitu memberikan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan instrumen yang sama (Shadish, Cook & Campbell, 2002).

KE	NR	O1	X	O2
KK	NR	O1		O2

Gambar 1. *Untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*

Desain eksperimen dapat dilihat pada Gambar 1.

*Subjek penelitian*

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 45 siswa SMP yang berasal dari SMP X dan SMP Y di kota Yogyakarta. Masing-masing sekolah memiliki kesetaraan dari segi akreditasi. Pemilihan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan memilih salah satu SMP menjadi kelompok eksperimen dan SMP lainnya menjadi kelompok kontrol. Pemilihan tersebut dilakukan melalui *nonrandom assignment*. Kriteria subjek dalam penelitian ini (1) Berusia 13-14 tahun (2) Memiliki *goal setting* dan orientasi masa depan yang sedang (3) Belum pernah mengikuti program bimbingan karier atau pelatihan yang sama dengan pelatihan yang diberikan oleh peneliti.

*Analisis data*

Analisis data yang digunakan untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung dapat melakukan analisis data melalui analisis perubahan skor atau selisih anatara skor *pretest* dan *posttest* (*gain score*) dengan menggunakan t-test.

*Pelaksanaan penelitian*

Penelitian dilaksanakan dengan menyusun instrumen penelitian, melakukan uji coba pada instrumen penelitian, membagi peserta ke dalam kelompok eksperimen

dan kelompok kontrol, melakukan *pretest* pada subjek, memberikan intervensi pada kelompok eksperimen, melakukan *posttest*.

**Hasil**

*Uji homogenitas*

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogenitas varians skor orientasi masa depan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji homogenitas *Levene test*, nilai signifikansi ( $F= 0,023$ ;  $p>0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada

diartikan bahwa perlakuan berupa pelatihan “*Goal Setting*” yang diberikan pada kelompok eksperimen terbukti dapat meningkatkan *goal setting* sementara kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tidak mengalami peningkatan.

*Statistik deskriptif*

Kelompok eksperimen berjumlah 21 subjek dan kelompok kontrol berjumlah 24 subjek, dengan total 45 subjek dari total 60 subjek yang diharapkan. Pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan *gain score*

Tabel 2.  
Statistik Deskriptif

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Gain Score</i>	Eksperimen	21	4.1905	3.23449	.70582
	Kontrol	24	-4.8750	3.40476	.69499

Keterangan:

- NR : *Non Random Assignment*
- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : Kelompok Kontrol
- O1 : *Pretest*
- O2 : *Posttest*
- X : Intervensi

variens anantara kelompok eksperimen dan kontrol (homogen).

*Hasil cek manipulasi*

Cek manipulasi dilakukan dengan mengukur *goal setting* pada subjek penelitian. Cek manipulasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana pelatihan yang diberikan berpengaruh terhadap *goal setting* siswa. Cek manipulasi menggunakan *independent samples t-test*. Hasil analisis ( $t=7,237$ ;  $p<0,01$ ) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *goal setting* sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hal ini dapat

dan pada kelompok kontrol terjadi penurunan. Pada Tabel 2, kelompok eksperimen ( $M=4,1905$ ) memiliki perubahan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ( $M= -4,8750$ ).

*Uji hipotesis*

Uji hipotesis yang dilakukan yaitu dengan membandingkan *gain score* menggunakan *independent samples t-test*. Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa ada perbedaan pada taraf 1 persen ( $t=9,120$ ;  $p<0,01$ ) hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 3.  
Independent Sample T-test

		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
Gain	Equal variances assumed	9.120	43	.000	9.06548	.99403	7.06083	11.07012
	Equal variances not assumed	9.152	42.688	.000	9.06548	.99056	7.06741	11.06355

### Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan "Goal Setting" dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP. Dari hasil analisis uji hipotesis  $t = 9,120$  dengan  $p < 0,01$  menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, siswa yang mendapatkan pelatihan "Goal Setting" mengalami peningkatan orientasi masa depan. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya (Lunenburg, 2011; Lee *et al*, 2010) yang mengatakan bahwa *goal setting* dapat meningkatkan orientasi masa depan.

Keberhasilan modul pelatihan "Goal Setting" ini dikarenakan proses pada pembelajaran efektif yang diterima oleh peserta, yaitu dengan menggunakan metode *experiential learning*. Tujuan dari *experiential learning* ini adalah untuk memengaruhi individu dalam tiga hal yakni: mengembangkan kognitif peserta, memodifikasi peserta dan mengembangkan *behavioral skills* peserta (Fagan, Ax, Liss, Resnick & Moody, 2007). Proses

*experiential learning* dapat membuat individu mempersiapkan diri mengatasi permasalahan terkait orientasi masa depan (Drake, 2012). Hal ini dikarenakan untuk meningkatkan orientasi masa depan individu memiliki pandangan terhadap masa depan (Chen & Vazsonyi, 2013; Schacter, Addis, & Buckner, 2008), individu mengubah sikap dan perilaku mereka sehingga dapat mencapai tujuan di masa depan (Boyer, 2008; Suddendorf & Corballis, 2007), dan memiliki kemampuan untuk dapat menggapai tujuan masa depan (Luyckx, Lens, Smits, & Goossens, 2010). Proses *experiential learning* yang disusun menjadi empat tahap berbentuk siklus (Kolb 1984; Zigmont, Liana, Kappus & Sudikoff, 2011) yaitu: (1) *concrete experience*, (2) *reflective observation*, (3) *abstract conceptualization*, dan (4) *active experimentation*.

Pada tahap *concrete experience* terjadi proses pembelajaran melalui transformasi pengalaman (Kolb, 1984, 38; Ya-hui, 2011), transformasi pengalaman dilakukan menggunakan permainan atau aktivitas yang memberikan pengalaman langsung pada peserta. *Trainer* memfasilitasi peserta dengan permainan yang dapat memberikan pengalaman peserta dalam

membentuk *goal setting*, seperti permainan untuk memberikan pengalaman pada peserta tentang tujuan yang spesifik, tujuan yang menantang, tujuan yang mudah dipahami, komitmen dan umpan balik. Hal ini bertujuan agar peserta memiliki pengalaman langsung terkait tujuan di masa depan, Nurmi (2004) berpendapat remaja harus mendapatkan pengalaman yang dapat membantu mereka membentuk harapan masa depan mereka sendiri sehingga membuatnya lebih dekat secara psikologis dan lebih nyata.

Pada tahap *reflective observation* proses pembelajaran didapatkan dari refleksi peserta atas permainan-permainan untuk dapat meningkatkan *goal setting* peserta. Aukes, Geertsma, Cohen-Schotanus, Zwierstra, dan Slaets (2008) menentukan bahwa pembelajaran *experiential learning* harus difasilitasi refleksi, refleksi dapat membuat individu berfikir dengan membandingkan pengalaman yang didapatkan dalam permainan dengan pengalaman hidup. Trainer memfasilitasi peserta melakukan refleksi setelah selesai melakukan permainan. Trainer mengajak peserta membandingkan pengalaman dari permainan dengan realita keadaan, seperti refleksi setelah permainan membuat pesawat peserta diajak untuk membandingkan ketika memiliki tujuan yang terarah di masa depan dengan yang tidak terarah. Hal ini bertujuan untuk membuat peserta memikirkan tentang tujuan masa depannya, menurut Maggio, Ginevra, Nota, & Soresi (2016) dengan memikirkan tentang masa depan dapat membantu individu meningkatkan orientasi masa depan. Selain itu, pada saat refleksi permainan tes lima menit peserta diajak untuk membandingkan ketika memiliki keinginan dengan tidak memiliki keinginan. Hal ini bertujuan agar peserta

memiliki keinginan dalam meraih tujuan di masa depan, seseorang yang memiliki keinginan dapat mengubah perilakunya sebagai upaya untuk dapat meraih tujuannya (Hagger & Luszczynska, 2014; Rhodes, & Dickau, 2012; Sniehotta, 2009).

Pada tahap *abstract conceptualization* proses pembelajaran didapatkan dari pemberian informasi, materi, atau teori mengenai konsep seharusnya (Zigmont, *et al.*, 2011). Trainer memberikan materi mengenai membuat tujuan, menurut Bovend'Eerdt, Botell, & Wade (2009) dengan membuat tujuan dapat dfinisikan dengan baik akan membantu individu dalam meningkatkan motivasi. Trainer memberi informasi cara membuat tujuan dengan menggunakan metode SMART, Bipp & Kleinglend (2011) mengatakan salah satu cara membuat tujuan yang baik dengan metode SMART. Dengan membuat tujuan yang spesifik membuat remaja mengejar tujuan mereka, mengantisipasi konsekuensi tindakan mereka dan menyadari bahwa mereka sekarang merupakan dasar untuk pembangunan masa depan mereka (Ferrari, Nota, & Soresi, 2010; Laghi, D'Alessio, Pallini, & Baiocco, 2009). Peserta juga diberikan materi mengenai membuat tujuan yang dapat dimengerti dengan membuat sub-tujuan dari tujuan jangka panjang yang sudah dibuat, menurut Latham & Locke (2007) hal ini akan membantu individu dalam mengembangkan strategi dan rencana tindakan. Dengan memiliki strategi dapat memberikan dukungan tambahan terhadap upaya lanjutan untuk meningkatkan orientasi pada masa depan (Tabachnick, Miller, & Relyea, 2008).

Pada tahap *Active Experimentation* proses pembelajaran didapatkan dengan mengerjakan lembar kerja, lembar kerja berfungsi sebagai alat bagi peserta untuk dapat mencoba mempraktikkan sehingga

akhirnya menguasai pengetahuan atau keterampilannya (Clark, Threeton, & Ewing, 2010). *Trainer* memfasilitasi peserta dengan memberikan lembar kerja pada setiap sesi, seperti pada lembar kerja satu, peserta diminta menuliskan tujuan peserta dalam tahun ini sampai dengan lima tahun ke depan. Hal ini dapat membantu peserta meningkatkan orientasi masa depan, dalam penelitian Liberman dan Förster (2009) meningkatkan orientasi masa depan dapat dengan membuat tujuan yang temporal dengan jarak satu sampai lima tahun ke depan. Selain itu, pada lembar kerja tiga mengenai membuat tujuan dengan strategi dan lembar kerja empat membuat komitmen. Hal ini membantu peserta dalam membuat keputusan mengenai tujuan masa depannya. Menurut Savickas, *et al.* (2009) dan Blustein (2011) remaja harus dibantu dalam proses pengambilan keputusan akan masa depannya terutama dalam bidang karier. *Trainer* juga memfasilitasi peserta dengan lembar kerja lima umpan balik, pada lembar kerja ini peserta diminta untuk menuliskan tujuan dan hal-hal apa yang sudah mereka lakukan untuk meraih tujuan tersebut kemudian peserta diminta untuk menanyakan pendapat apakah sudah sesuai antara tujuan dan usaha atau strategi yang dilakukan. Umpan balik berfungsi untuk mengetahui mengenai kemajuan yang dicapai terhadap tujuan, kesesuaian tujuan, dan perbaikan yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Hu, Creed, & Hood, 2016). Fungsi umpan balik dapat digunakan peserta sebagai tahap evaluasi untuk mencapai tujuan, menurut Nurmi (1989) dalam meningkatkan orientasi masa depan individu harus mengevaluasi tindakan mereka sendiri untuk mewujudkan rencananya.

Dalam proses pembelajaran yang diuraikan sebelumnya, menunjukkan ter-

jadinya dinamika pembentukan orientasi masa depan pada peserta dengan munculnya aspek motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Hal ini sesuai dengan Nurmi (1989) yang mengatakan proses pembentukan orientasi masa depan terbentuk karena individu memiliki tiga aspek, yaitu (1) motivasi, (2) perencanaan, dan (3) evaluasi.

Selain itu terdapat keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan tersebut adalah waktu pelaksanaan, tidak sesuainya waktu pelaksanaan pelatihan dengan modul yang dirancang karena keterbatasan waktu dan izin dari pihak sekolah, subjek pun mengeluhkan pelatihan yang dilakukan pada jam literasi. Hal ini mengakibatkan proses pembentukan orientasi masa depan menjadi kurang optimal. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam pemilihan kelompok penilai untuk menilai modul pelatihan, kelompok penilai hanya ahli di bidang pelatihan namun tidak bisa dikatakan ahli dalam bidang orientasi masa depan.

### Kesimpulan

Modul pelatihan "*Goal Setting*" merupakan pelatihan yang menerapkan proses pembelajaran efektif. Proses tersebut mengimplementasikan metode *experiential learning*. Selain itu, dari hasil analisis ditemukan bahwa uji hipotesis menunjukkan  $t = 9,120$  dengan  $p < 0,01$ . Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan. Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa modul pelatihan "*Goal Setting*" dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP dan dapat meningkatkan kemampuan dalam membuat tujuan.

*Saran*

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diberikan oleh peneliti. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pengujian efektifitas modul terhadap beberapa kelompok untuk memastikan pengaruh modul. Setelah modul efektif, modul dapat digunakan sebagai alat intervensi untuk meningkatkan orientasi masa depan. Melakukan antisipasi terhadap ancaman-ancaman validitas internal. Melakukan perbaikan isi modul dengan menambahkan materi-materi. Selain itu dapat menggunakan modul pada siswa SMP kelas VIII dengan rentang usia 13-14 tahun karena modul memiliki validitas isi dan empirik yang baik.

**Daftar Pustaka**

- Adelabu, D. H. (2008). Future time perspective, hope, and ethnic identity among African American adolescents. *Urban Education, 43*(4), 347–360. doi: [10.1177/0042085907311806](https://doi.org/10.1177/0042085907311806).
- Andretta, J. R., Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2014). Predicting educational outcomes and psychological well-being in adolescents using time attitude profiles. *Psychology in the Schools, 51*, 434–451. doi: [10.1002/pits.21762](https://doi.org/10.1002/pits.21762).
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469. doi: [10.1037/0003-066X.55.5.469](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469).
- Ashbourne<sup>1</sup>, L. M., & Daly, K. J. (2010). Parents and adolescents making time choices: "Choosing a relationship". *Journal of Family Issues, 31*(11), 1419–1441.
- Aukes, L. C., Geertsma, J., Cohen-Schotanus, J., Zwierstra, R. P., & Slaets, J. P. J. (2008). The effect of enhanced experiential learning on the personal reflection of undergraduate medical students. *Medical Education Online, 13*, 1-10. doi: [10.3885/meo.2008.Res.00279](https://doi.org/10.3885/meo.2008.Res.00279).
- Ayriza, Y. (2008). Penyusunan dan validasi modul "Social life skill: Bagi pendidikan anak-anak prasekolah. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, 2*(12), 213-231.
- Bardick, A. D. Bernes, K. B. Magnusson, K. C. & Witko, K. D. (2006). Junior high school students' career plans for the future. *Journal of Career Development, 32*, 250-271.
- Bailey, R. Y. (2017). Goal setting and action planning for health behavior change. *American Journal of Lifestyle Medicine, 10*, 1-4.
- Bipp, T., & Kleingeld, A. (2011) Self efficacy in the workplace: linking persinality to domain specific efficacy beliefs. *Internasional Journal of Selection and Assessment, 19*(4), 429-434.
- Bovend'Eerd, T. J. H., Botell, R., & Wade. D. T. (2009). Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: A practical guide. *Clinical Rehabilitation, 23*, 352–361.
- Boyer, P. (2008). Evolutionary economics of mental time travel?. *Trends in Cognitive Sciences, 12*, 219–224.
- Brezina, T., Tekin, E., & Topalli, V. (2009). Might not be a tomorrow. A multimethods approach to anticipated early death and youth crime. *Criminology, 47*(4), 1091–1129.
- Brown, D., & Associate. (2002) *Career choice and development (4th ed)*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Blustein, D. L. (2011). Vocational psychology at the fork in the road: Staying the course or taking the road less traveled. *Journal of Career Assessment*, 19, 316–322. doi: [10.1177/1069072710395537](https://doi.org/10.1177/1069072710395537).
- Cabras, C., & Mondo, M. (2017). Future orientation as a mediator between career adaptability and life satisfaction in university students. *Journal of Career Development*, 45(6), 597-609. doi: [10.1177/0894845317727616](https://doi.org/10.1177/0894845317727616).
- Chen, P. & Vazsonyi, A. (2013). Future orientation, school contexts, and problem behaviors: A multilevel study. *Journal Youth Adolescence*, 42, 67-81.
- Chua, L. W., Milfont, T. L., & Jose, P. E. (2016). Coping skills help explain how future-oriented adolescents accrue greater well-being over time. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(11), 2028–2041. doi: [10.1007/s10964-014-0230-8](https://doi.org/10.1007/s10964-014-0230-8).
- Clark, R. W., Threton, M. D., & Ewing, J. C. (2010). The potential of experiential learning models and practices in career and technical education & career and technical teacher education. *Journal of Career and Technical Educational*, 25(2), 46-62.
- Clare, S. P., Crown, T. P., Oades, L. G., & Deane, F. P. (2009). Do goal setting interventions improve the quality of goals in mental health services. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(4), 292-299.
- Crespo, C., Jose, P. E., Kielpikowski, M., & Pryor, J. (2013). "On solid ground": Family and school connectedness promotes adolescents' future orientation. *Journal of Adolescence*, 36, 993-1002. doi: [10.1016/j.adolescence.2013.08.004](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.004).
- Drake, J. R. (2012). A critical analysis of active learning and an alternative pedagogical framework for introductory information systems courses. *Journal of Information Technology Education*, 11, 39–52.
- Depdiknas, (2003). *Pedoman penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Eldeleklioglu, J. (2012) Assesment of Turkish adolescents' future orientation in their life: A Qualitative study. *Social and Behavior Sciences*, 47, 376-381.
- Eryilmaz, A. (2011). The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future. *Dusunen Adam*, 24(3), 209-215.
- Fagan, T. J., Ax, R. K., Liss, M., Resnick, R. J., & Moody, W. (2007). Prescriptive authority and preferences for training: Professional psychology. *Research and Practice*, 38, 104-111.
- Ferrari, L., Nota, L., & Soresi, S. (2010). Time perspective and indecision in young and older adolescents. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38, 61–82. doi: [10.1080/03069880903408612](https://doi.org/10.1080/03069880903408612).
- Fiore, S., Metcalf, D., & McDaniel, R. (2007). Theoretical foundations of experiential learning. Dalam M. Silberman (Editor). *The handbook of experiential learning*. San Fransisco: John Wiley & Sons.Inc.
- Furlong, A., & Cartmel, F. (2007). *Young people and social change: New perspectives (2nd ed)*. Maidenhead: Open University Press.
- Gardner, J. E. (2013). *Meeting the challenges of adolescent psychotherapy*. Champaign, Illinois: Research Press.

- Hagger, M. S., & Luszczynska, A. (2014). Implementation intention and action planning interventions in health contexts: State of the research and proposals for the way forward. *Appl Psychol Health Well Being*, 6, 1-47.
- Haslam, S. A., Wegge, J., & Postmes, T. (2009). Are we on learning curve or a treadmill? The enefits of participative group goal setting become apparent as tasks become increasingly challenging over time. *European Journal of Social Psychology*, 39, 430-446.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77, 81-112. doi: [10.3102/003465430298487](https://doi.org/10.3102/003465430298487).
- Hu, S., Creed, A. P., & Hood, M. (2016). Development and Initial validation of a measure to assess career goal feedback. *Journal of Psychoeducational Assessment*. doi: [10.1177/0734282916654645](https://doi.org/10.1177/0734282916654645).
- Johnson, S. R. L., Blum, R. W., & Cheng, T. L. (2014). Future orientation: a construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(4), 459-468.
- Johnson, S. L., Pas, E., & Bradshaw, C. P. (2016). Understanding the association between school climate and future orientation. *Journal Youth Adolescence*. 45, 1575-1586. doi: [10.1007/s10964-015-0321-1](https://doi.org/10.1007/s10964-015-0321-1).
- Katuvasalampi, Ara, K. S., & Nurmi, J. E. (2009). Adolescents self concordance school engagement and burnout predict their educational trajectories, *European Psychology*, 14(4), 332-341.
- Keys, T. D., Conley, A. M., Duncan, G. J., & Domina, J. (2012). The role of goal orientations for adolescent mathematics achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 37, 47-54.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.
- Kuhn, D. (2008). Formal operations from a twenty-first century perspective. *Human Development*, 51(1), 48-55. doi: [10.1159/000113155](https://doi.org/10.1159/000113155).
- Laghi, F., D'Alessio, M., Pallini, S., & Baiocco, R. (2009). Attachment representations and time perspective in adolescence. *Social Indicators Research*. 90, 181-194. doi: [10.1007/s11205-008-9249-0](https://doi.org/10.1007/s11205-008-9249-0).
- Lansford, J. E., Miller, S., Malone, P. S., Costanzo, P. R., Grimes, C., & Putallaz, M. (2009). Social network centrality and leadership status: Links with problem behaviors and tests of gender differences. *Merrill-Palmer Quarterl*, 55, 1-25.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal-setting research. *European Psychologist*. 12, 290-300.
- Lee, J. Q., McInerney, D. M., Liem, G. A., & Ortiga, Y. P. (2010). The relationship between future goals and achievement goal orientations: An intrinsic-extrinsic motivation perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 35, 264-279.
- Liberman, N., & Förster, J. (2009). Distancing from experienced self: How global versus local perception affects estimation of psychological distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 203-216.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychology Bulletin*, 90, 125-152.

- Lunenborg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Business and Administration*, 15(1), 1-6.
- Luyckx, K., Lens, W., Smits, I., & Goossens, L. (2010). Time perspective and identity formation: Short-term longitudinal dynamics in college students. *International Journal of Behavioral Development*, 34(3) 238–247. doi: [10.1177/0165025409350957](https://doi.org/10.1177/0165025409350957).
- Maggio, I., Ginevra, M. C., Nota, L., & Soresi, S. (2016). Development and validation of an instrument to assess future orientation and resilience in adolescence. *Journal of Adolescence*, 51, 114-122. doi: [10.1016/j.adolescence.2016.06.005](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.06.005).
- Mertler, C. A. (2006). *Action Research: Teachers as researchers in the classroom*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Moshman, D. (2009). Adolescence. In U. Muller, J. Carpendale, & L. Smith (Eds.) *the cambridge companion to Piaget* (255-269). Cambridge University Press: New York City.
- Nebletta, N. G. and Cortina, K. S. (2006). Adolescents thoughts about parents jobs and their importance for adolescents future orientation. *Journal of Adolescence*, 29(5), 795–811. doi: [10.1016/j.adolescence.2005.11.006](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.11.006).
- Nurmi, J. E. (1989). Development of orientation to the future during early adolescence: a four-year longitudinal study and two cross-sectional comparisons. *International Journal of Psychology*, 24, 195–214.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11, 1–59.
- Nurmi, J. E. (2004). Socialization and self-development: channeling, selection, adjustment, and reflection. In R. M. Lerner, & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 85–124). New York: John Wiley.
- Piquero, A. R. (2014). Take my license 'all that jive, I can't see... 35. Little hope for the future encourages offending over time. *Justice Quarterly*, 33(1), 73–99.
- Russel, J. D., & Johanningsmeier, K. A. (1981). *Improving competence through modular instruction*. United States of America: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Rhodes, R. E., & Dickau, L. (2012). Experimental evidence for the intention-behavior relationship in the physical activity domain: A meta-analysis. *Health Psychology*, 31, 724–727.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., Van Vianen, A. E. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 239–250. doi: [10.1016/j.jvb.2009.04.004](https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004).
- Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2008). Episodic simulation of future events. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 39–60. doi: [10.1196/annals.1440.001](https://doi.org/10.1196/annals.1440.001).
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. New York, NY: Springer
- Seijts, G. H., & Latham, G. P. (2012). Knowing when to set learning versus performance goals. *Organizational Dynamics*, 41(1), 1-6.
- Shadish, E. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin.

- Sniehotta, F. F. (2009). Towards a theory of intentional behaviour change: plans, planning, and self-regulation. *Journal Health Psychology, 14*, 261-273.
- Steinberg, L., O'Brien, L., Cauffman, E., Graham, S., Woolard, J., & Banich, M. (2009). Age differences in future orientation and delay discounting. *Child Development, 80*, 28-44.
- Stoddard, S. A. & Garcia. (2011). Hopefulness among non-U.S.-born Latino youth and young adults. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 24*, 216-222.
- Stoddard, S. A., Zimmerman, M. A., & Bauermeister, J. A. (2011). Thinking about the future as a way to succeed in the present: A longitudinal study of futureorientation and violent behaviors among African American youth. *American Journal of Community Psychology, 48*. doi: [10.1007/s10464-010-9383-0](https://doi.org/10.1007/s10464-010-9383-0).
- Suddendorf, T., Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans?. *Behavioral and Brain Sciences 30*(3), 299-313. doi: 10.1017/S0140525X07001975.
- Tabachnick, S. E., Miller, R. B., & Relyea, G. E. (2008). The relationships among students' future-oriented goals and subgoals, perceived task instrumentality, and task-oriented self-regulation strategies in an academic environment. *Journal of Educational Psychology, 100*(3), 629-642.
- Tynan, J. J., Somers, C. L., Gleason, J. H., Markman, B. S., & Yoon, J. (2015). Goal oriented and risk taking behavior: The roles of multiple systems for Caucasian and Arab-American adolescents. *School Psychology International, 36*(1) 54-76.
- Van Beek, W., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2009). Future oriented group training for suicidal patients: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatr, 9*(65), 1-7.
- Ya-hui, S. (2011). The constituency of agency in developing lifelong learning ability: The 'Being' mode. *Higher Education, 62*, 399-412.
- Zigmont, J. J., Liana, J., Kappus, L. J., & Sudikoff, S. N. (2011). Theoretical foundations of learning through simulation. *Semin Perinatol., 35*, 47-51.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal, 45*, 166-183.