Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
Volume 9 Nomor 3 Tahun 2023
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR
p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297

PENERAPAN *GOAL SETTING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA : PENDEKATAN EKSPERIMEN *NON RANDOMIZED CONTROL TRIAL*

Dian Anggun Angraeni[1], Effy Wardati Maryam,[2] Ghozali Rusyid Affandi[3]

[1,2,3] Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Co- Author: dianangraeni050@gmail.com

Info Artikel
- **Masuk :** 08/08/2023
- **Revisi :** 13/09/2023
- **Diterima :** 20/09/2023

Alamat Jurnal
- https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index

Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia ***disseminated below*** https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Abstract : *Confidence is the main key for students to be able to find themselves when they are in the school environment and in a social environment, with self-confidence students are also able to develop their talents, interests and potential. Students who have low self-confidence will cause problems in themselves. One of the factors to increase student self-confidence is by being given goal setting training. This study aims to determine the effect of goal setting training to increase self-confidence in students. In this study students will be given treatment in the form of goal setting training given to the experimental group. The subjects to be studied were students of Yapalis Krian Vocational School, totaling 41 students for the experimental group and 41 students for the control group. The measuring tool used to measure the level of self-confidence is the self-confidence adaptation scale (Pertiwi & Ansyah, 2021). The research design used a Non-Randomized Control Trial Experiment, because the determination of subjects was not done randomly. Independent Sample T-test parametric statistical analysis was used to determine differences in group and control group self-confidence scores, while to see differences in pre-test and post-test scores using the Paired Sample T-test. The results showed that there were differences in the level of self-confidence of students in the experimental group and the control group before and after goal setting training*

Keywords: *self confidence, goal setting*

PENDAHULUAN

Siswa merupakan individu yang berkarakter, unik serta bersifat dinamis terhadap proses perkembangan individu. Siswa dikatakan unik karena masih memiliki potensi, kecakapan, motivasi, minat, bakat, kebiasaan, pola pikir, persepsi serta karakteristik yang berbeda (Widodo, Sari, Wanhar, & Julianto, 2021). Begitu juga dengan kepercayaan diri siswa, setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda (Wahyuni, 2020). Di dalam pendidikan, siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sesuai dengan fase perkembangannya, untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa perlu memiliki kepercayaan diri yang baik, sehingga siswa bisa memahami identitas diri, dimulai dari kekurangan dan kelebihan diri dan dapat mengambil posisinya di lingkungan sekitar. Kepercayaan diri merupakan kunci utama siswa agar bisa mencari jati dirinya saat berada dilingkungan sekolah maupun didalam lingkungan sosial, dengan kepercayaan diri siswa juga mampu mengembangkan bakat, minat dan potensi yang dimilikinya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan menimbulkan permasalahan dalam dirinya. Siswa yang merasa kehilangan kepercayaan dirinya akan mengalami krisis diri, tidak dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, selalu merasa cemas, pesimis, dan berpikir negatif tentang dirinya sendiri bahkan orang lain, dan siswa yang kurang percaya diri selalu ragu dalam berbuat, bertindak dan gelisah dalam dirinya (Ma'rufi, Suryana, & Muslihin, 2018)

Menurut Lauster kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleransi dan bertanggung jawab (Haque, Susanto, Damayanti, & Apriliani, 2019). Lauster, juga menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan, kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakan yang dilakukannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan dalam diri sendiri (Haliza & Nugrahani, 2021). Dengan kata lain kepercayaan diri adalah perasaan dan pikiran individu mengenai damai dengan diri sendiri dan mengidentifikasi diri dengan mempercayai keterampilan, keputusan, dan kekuatan seseorang dan kemampuan untuk menjadi sukses atau keadaan paling murni dari keterampilan yang ada dalam diri individu (Yaylacı & Ünlü, 2021). Menurut Lauster terdapat beberapa aspek kepercayaan diri positif yang dimiliki seseorang yakni : keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional (Pertiwi & Ansyah, 2021). Ciri-ciri kepercayaan diri yang dimiliki remaja menurut Lauster (Nurika, 2016) yaitu : 1) Percaya pada kemampuan sendiri, 2) Bertindak sendiri dalam mengambil keputusan, 3) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, 4) Berani mengungkapkan pendapat.

Kepercayaan diri pada siswa ditemukan cenderung rendah berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Eviliasani et al., 2018) yang berjudul "Analisis Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Siswa SMP kelas VIII Di Kota Cimahi Pada Materi Bangun Datar Segi Empat" menunjukkan hasil bahwa dari 30 siswa masih memiliki sikap percaya diri yang tergolong rendah dengan presentase 83% dari 16 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, 11 siswa memiliki kepercayaan diri sedang, dan 3 siswa memiliki kepercayaan diri tinggi. Dan penelitian yang dilakukan oleh (Afifah, Hamidah, & Burhani, 2019) berjudul "Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas" menunjukkan bahwa

tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori rendah dengan presentase 28,33% dari 17 responden kelas homogen dan 38,46% dari 15 responden kelas heterogen. Kedua penelitian tersebut menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan survei awal melalui data primer yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara dengan guru BK menyatakan bahwa "kepercayaan diri siswa masih cenderung berbeda, hanya beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dimana siswa yang menjabat sebagai ketua dan wakil yang memiliki kepercayaan diri tinggi karena memiliki kebiasaan berbicara didepan kelas. Untuk siswa yang lain ketika diminta menunjukkan hasil karya atau kemampuan yang dimiliki cenderung tidak mau menunjukkan dan merasa malu, siswa juga cenderung kurang berani mengungkapkan pendapat dan juga cenderung kurang aktif atau bertanya pada guru saat pelajaran terkait materi yang masih belum dipahami". Hal tersebut bisa berpengaruh pada proses belajar siswa sehingga menunjukkan kepercayaan diri rendah karena tidak yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Permasalahan kepercayaan diri ini ditandai dengan indikator kepercayaan diri rendah, yaitu : memiliki perasaan negatif pada kemampuan yang dimiliki, selalu berpikir buruk, tidak berani dalam mengambil keputusan, dan takut mengungkapkan pendapat (Haryanti, Reinaldi, Hapsari, Fera, & Wijiasih, 2020)

Kepercayaan diri penting bagi siswa agar bisa mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya, sehingga dapat mempengaruhi kesuksesan dalam hidupnya (Oktariani, Barlian, & Fatimah, 2017). Kepercayaan diri juga penting, agar siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan dapat berperan aktif dalam kegiatan belajar disekolah (Haliza & Nugrahani, 2021). Siswa yang memiliki ketermpilan, kemampuan, bakat, dan pengetahuan tidak akan mampu menunjukkan apa yang dimiliki jika tidak didukung dengan rasa percaya diri (Ma'rufi et al., 2018). Sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri sangat penting terutama pada siswa SMK yang kedepannya dihadapkan pada dunia kerja, karena siswa SMK merupakan orang-orang yang diperlukan menjadi tenaga siap pakai untuk dunia industri dan menjadi orang yang profesional (Auliya, 2020). Dengan memiliki rasa percaya diri akan membuat individu mampu menghadapi situasi baru, mampu menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan, berani berpartisipasi dan berperan aktif dalam perubahan, berani keluar dari situasi yang membuat mereka nyaman (Fitriani & Azhar, 2019). Sedangkan individu yang memiliki percaya diri rendah akan mempunyai perasaan negatif tentang diri mereka sendiri, memiliki kepercayaan diri yang rendah terhadap kemampuan mereka, dan akan memiliki pengetahuan yang kurang terhadap kelebihan yang dimilikinya (Rohmat & Lestari, 2019)

Salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri adalah personal *goal setting* (Hapsari et al., 2020) dimana *goal setting* membantu individu mengarahkan perilakunya sehingga dapat memperkirakan seberapa besar kemampuannya sendiri berdasarkan usaha-usaha yang sudah dilakukan. Menurut Locke (Zakariyya, 2020), *Goal setting* merupakan sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu memiliki suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Goal setting merupakan pengatur secara langsung akan tingkah laku atau perbuatan seseorang (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981). Kemampuan atau perbuatan seseorang merupakan faktor penting yang berpengaruh menghasilkan kemampuan pada komitmen serta tingkat keterlibatan seseorang dalam peningkatan kemampuan yang akan dihasilkan (Locke & Latham, 2006). Penetapan tujuan digambarkan sebagai identifikasi pencapaian spesifik yang akan dibuat di area tertentu dengan hasil yang terukur, seperti tindakan dan jadwal pencapaian (Rowe, Mazzotti, Ingram, & Lee, 2017). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Heper,

Yolacan, & Kocaeksi, 2014) juga menggunakan *goal setting* untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, dan hasil yang didapatkan bahwa *goal setting* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pelatihan *goal setting* untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan metode *non randomized control trial* yang masih jarang digunakan. Penelitian semacam ini dilakukan karena memungkinkan memberikan informasi tentang cara meningkatkan kepercayaan diri pada siswa dengan menerapkan *goal setting,* selain itu penerapan *goal setting* berfungsi sebagai dasar untuk penelitian pengembangan. Berdasarkan paparan teori diatas peneliti mengajukan H1 penelitian yaitu "Terdapat Perbedaan antara tingkat kepercayaan diri siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *goal setting*". Dan H2 "Siswa pada kelompok eksperimen juga mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *goal setting,* dari pada siswa yang tidak diberikan pelatihan *goal setting*".

METODE

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen jenis *Quasi-Exsperiment* yaitu untuk membandingkan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol (Akhwani & Nurizka, 2021). Jenis penelitian menggunakan *non randomized control trial* karena pembagian kelompok tidak dilakukan secara random. Pada penelitian ini akan dibagi kelompok subjek dibagi menjadi dua kelompok dan dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan. Perlakuan akan diberikan berupa pelatihan *goal setting* yang tujuannya adalah untuk memperkenalkan subjek penelitian tentang *goal setting* dan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Subjek yang akan diteliti adalah siswa SMK Yapalis Krian Sidoarjo berjumlah 82 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 41 siswa kelompok eksperimen dan 41 kelompok kontrol. Subjek ditentukan berdasarkan kriteria berikut: siswa kelas 10 yang menempuh pendidikan di SMK, memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan tidak pernah mengikuti pelatihan goal setting

Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala adaptasi kepercayaan diri yang dilakukan oleh (Pertiwi & Ansyah, 2021) yang menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari empat aspek menurut Lauster dalam (Pertiwi & Ansyah, 2021) yaitu : keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, dan rasional. Skala kepecayaan diri terdiri dari 40 aitem dengan reabilitas uji statistik *Alpha Cronbach* menggunakan program SPPS 17.0 for windows dan nilai reabilitas aitem sebesar 0.938. Soal terdiri dari 40 aitem dengan rentang jawaban pada SS (Sangat Setuju), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Metode analisa data penelitian menggunakan uji parametrik untuk menguji perbedaan skor skala kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Pretest* dan *Posttest* menggunakan uji statistik analisa *Independent Samples T-Test* dan uji analisis perbedaan skor *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen menggunakan statistika analisa *Paired Sampels T-Test* yang menggunakan program JASP 0.16.

Adapun tahapan dalam Prosedur eksperimen yang dilakukan dalam penelitian terdapat tiga tahapan, yaitu : tahap pertama yaitu persiapan, tahap kedua yaitu pelaksanaan, dan tahap ketiga yaitu penutupan.

Table 1: Prosedur Eksperimen

Tahap 1 Persiapan	a. Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK guna menentukan subjek yang akan digunakan untuk penelitian yang akan diberikan perlakuan *goal setting*. Kemudian peneliti

	menentukan dua kelas untuk mendapatkan perlakukan, dimana kedua kelas ini akan mendapatkan perlakuan yang berbeda b. Guru memberikan arahan kepada siswa bahwa akan diadakan serangkaian tes c. Masing-masing subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan skala kepercayaan diri d. Pemilihan pemateri juga didasarkan pertimbangan kesesuaian karakter pemateri dengan karakter siswa yang akan diberikan pelatihan, dan pemateri juga memiliki kemampuan yang memadai terkait pelatihan yang akan diberikan.
Tahap 2 Pelaksanaan	a. Pelaksanaan pelatihan diberikan untuk kelompok eksperimen yang diawali dengan pemberian materi dan diakhiri dengan diskusi bersama kelompok eksperimen terkait apa yang dirasakan selama proses pelatihan berlangsung. b. Selama proses pelatihan, kelompok eksperimen juga diberikan beberapa pernyataan untuk menjawab sesuai dengan apa yang diinginkan. Untuk menghindari rasa bosan selama proses pelatihan, pemateri memberikan ice breaking berupa permainan untuk kelompok eksperimen, dan jika ada yang kalah dalam permainan maka maju kedepan dan akan diberikan stimulus secara lisan mengenai penetapan tujuan c. Kemudian kelompok eksperimen diberikan stimulus tertulis berupa instruksi penetapan tujuan untuk menuliskan tujuannya di lembaran kertas yang sudah disiapkan
Tahap 3 Penutupan	a. Setelah diadakan pelatihan, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan skala kepercayaan diri sebagai post test b. Setelah diadakan kegiatan pre test, post test, dan pelatihan penetapan tujuan, maka peneliti melakukan analisis terhadap hasil pre test dan post test yang sudah dikerjakan oleh subjek penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian untuk menganalisis data menentukan terlebih dahulu apakah data yang didapatkan berdistribusi normal dan homogen. Untuk uji normalitas data menggunakan uji *Normality Shapiro-Wilk*dan uji homogenitas menggunakan Uji Tes *Leven's,* dimana terdapat kriteria yaitu data dikatakan normal dan homogen jika hasil signifikasi p lebih besar dari 0.05 (>0.05). lebih spesifiknya data hasil uji normalitas dan uji homogenitas dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Table 2:Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Test of Normality (Shapiro-Wilk)		
	W	**p**

Kepercayaan Diri	Control	0.974	0.473
	Treat	0.972	0.394

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Uji normalitas menggunakan teknik *Independent Sampels T-test* (*Shapiro Wilk*) pada variabel kepercayaan diri dimana kelompok eksperimen memperoleh hasil post tes signifikasi p sebesar 0.94, dan kelompok kontrol hasil post test signifkasi p sebesar 0.473. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol keduanya memiliki nilai signifikasi >0.05 yang artinya bahwa uji normalitas dikatakan normal, karena hasil analisa pada data menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri adalah terdistribusi normal (p > 0.05).

Table 3:Uji Normalitas Pretest dan Posttest

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	**p**
Pre Test	Post Test	0.968	0.288

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Uji normalitas menggunakan teknik *Paired Sample T-Test* (*Shapiro* Wilk) pada *pre test dan post tes* kelompok Treat dimana memperoleh hasil *pre test* dan *post test* signifikasi p sebe sar 0.288, Pada hasil *pre test* dan *post test* memiliki nilai signifikasi >0.05 yang artinya bahwa uji normalitas dikatakan normal, karena hasil analisa pada data menunjukkan bahwa pre test dan post tes terdistribusi normal (p > 0.05).

2. **Uji Homogenitas**

Table 4:Uji Homogenitas

Test of Equality of Variances (Levene's)

	F	**df**	**p**
Kepercayaan Diri	3.233	1	0.076

Uji homogenitas variabel penelitian menggunakan teknik *Test of Equality (Leven's)* yang menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri memperoleh hasil Flevens = 3.233 dan signifikasi p = 0.076 (p>0.05) yang artinya maka dapat dikatakan bahwa Levene's tidak dilanggar sehingga hasil penelitian menunjukkan variabel kepercayaan diri dikatakan homogen. Chukwudi, mengungkapkan bahwa hasil uji normalitas dan uji homogenitas menjadi parameter penentu dalam melakukan uji hipotesis, jika data berdistribusi normal dan homogen maka uji hipotesis dapat dilakukan secara parametrik (Rahmah, Nurlaela, Maspiyah, & Rijanto, 2021)

3. Uji Hipotesis

Table 5:Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Independent Samples T-Test

	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Kepercayaan Diri	-4.002	80	< .001	-6.756	1.688	-0.884

Note. Student's t-test.

Hasil uji hipotesis 1 menggunakan uji *Independent Sample T-Test* mendapatkan nilai t sebesari -4.002 dan Nilai signifikasi p sebesar 0.001 yang lebih kecil dari 0.05, hal tersebut dapat dikatakan bahwa hipotes 1 dapat diterima. Dan Cohen's d menunjukkan adanya efek yang besar yaitu -0.884 > 0.05 yang artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *goal setting* dibandingkan dengan kelompok kontrol

Table 6:Uji Hipotesis Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Pre Test	Post Test	-3.673	40	< .001	-4.585	1.248	-0.574

Note. Student's t-test.

Hasil uji hipotesis 2 menggunakan uji *Paired Sample T-Test* mendapatkan nilai t sebesari -3.673 danNilai signifikasi p sebesar 0.001 yang lebih kecil dari 0.05, hal tersebut dapat dikatakan bahwa hipotes 2 dapat diterima. Dan Cohen's d menunjukkan adanya efek yang besar yaitu -0.574 > 0.05 yang artinya terdapat perbedaan pada kelompok eksperimen ketika sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *goal setting.*

Table 7: Perbedaan Tingkat Kelompok Eksperimen dan Kontrol

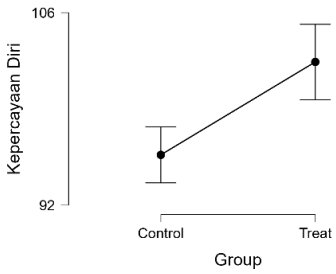
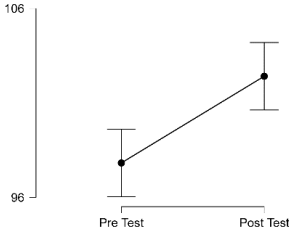


Table 8:Perbedaan Pretest & Posttest Kelompok Eksperimen



Berdasarkan gambar diatas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kepercayaan diri yang tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sudah diberikan perlakuan pelatihan goal setting. Pada pre test dan post test mengalami peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan pelatihan goal setting.

Pembahasan

Hasil menunjukkan bahwa pelatihan goal setting terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Hapsari et al., 2020) yang juga menunjukkan terdapat peningkatan kepercayaan diri pada remaja setelah memperoleh pelatihan goal setting dibandingkan sebelum diberikan pelatihan, dimana goal setting memberikan perubahan yang ada pada aspek kepercayaan diri yaitu aspek rasional yaitu ketika individu dituntut untuk menganalisis secara mendalam terkait pencapaian yang dilakukan dan tidah hanya sekedar membuat goal. Selain itu goal setting juga berhasil memberikan perubahan pada aspek tanggung jawab yang membuat kinerja individu meningkat melalui motivasi**.** Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Bloom, 2013) juga mendapatkan hasil yang signifikan dari *goal setting* dan kepercayaan diri yang positif, dan kepercayaan diri pada diri siswa mengalami peningkatan yang lebih besar.

Goal setting dalam teori kognitif sosial dari Bandura (Hapsari et al., 2020) menekankan bahwa tujuan yang spesifik akan menciptakan kesenjangan antara tujuan dan bagaimana untuk mencapainya, kesenjangan akan membuat individu untuk mengerahkan sumber daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki tujuan akan mudah dalam menggapainya dengan melakukan berbagai cara agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Peneliti menggunakan *goal setting* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, karena pelatihan *goal setting* memberikan pengetahuan dan penyadaran kepada siswa tentang inspirasi sukses, mengenali kelebihan dan kekurangan diri, menentukan target, menerima dan bersikap pada umpan balik dari orang lain, serta berkomitmen menjalankan strategi dan mengatasi gangguan yang timbul agar bisa fokus untuk meraih tujuan (Tarmilia, Yuliatun, Ramadhani, & Lestari, 2021). *Goal setting* memberikan peluang untuk dapat meningkatkan motivasi dan mendorong pertumbuhan keterampilan dan keterlibatan dalam pembelajaran, sehingga akan membuat individu berusaha untuk menentukan efek penetapan tujuan dan keterlibatan siswa (Sides & Cuevas, 2020). Dengan adanya pelatihan *goal setting* memberikan perubahan terhadap tingkat kepercayaan diri individu dengan mengarahkan perilakunya sehingga dapat mengukut seberapa besar kemampuan yang dimiliki berdasarkan pada usaha yang sudah dilakukan (Hapsari et al., 2020), karena kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk memotivasi individu dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar individu dalam berinteraksi dengan lingkungan (Fitriani, 2021)

Kepercayaan diri sangat penting ditanamkan pada diri siswa supaya bisa menjadi individu yang dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, karena terkadang siswa masih kurang menghargai diri sendiri dan hanya melihat kelemahan dirinya sendiri sehingga memandang dirinya kurang layak atau kurang percaya diri (Andayani & Zubaidah, 2019). Pelatihan *goal setting* membantu siswa agar bisa meningkatkan kepercayaan dirinya, karena kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh seorang siswa, terutama pada siswa SMK yang kedepannya dihadapkan pada dunia kerja karena dengan memiliki kepervayaan diri yang tinggi akan memiliki efikasi diri yang tinggi dimana akan berpengaruh terhadap performasi individu di masa depan (Hapsari et al., 2020).

Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki suatu upaya dalam dirinya untuk bisa mencapai keberhasilan yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, selain itu siswa yang memiliki kepercayaan diri dapat belajar dalam menyelesaikan tugasnya yang sesuaii dengan tahap perkembangannya (Komariyah & Lathifah Nuryanto, 2020). Siswa yang mmeiliki kepercayaan diri selalu memiliki nilai keyakinan, optimism, individualitas, dan tidak bergantung kepada sisapapun (Anisah & Handayani, 2020). Begitu juga sebaliknya, siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri tidak akan mampu menilai kemampuan yang dimilikinya secara positif sehingga mengakibatkan kemampuannya tidak dapat bergantung dengan baik (Haryanti et al., 2020).

Kepercayaan diri dapat terbentuk secara positif dengan meningkatkan harga diri siswa dengan penilaian positif atas dirinya, dan mendapatkan dukungan dari keluarga, sekolah, pertemanan, dan sosial (Ningsih & Awalya, 2020). Siswa dapat menyelesaikan tugasnya dengan rasa percaya diri dan yakin akan kemampuan dan harga dirinya dan tidak eerpengaruh oleh orang lain (Freshtin, Soesilo, & Windrawanto, 2023). Dengan adanya pelatihan *goal setting* yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, peneliti berharap agar siswa tetap mempertahankan dan meningkatkan rasa percaya dirinya, karena dengan memiliki kepercayaan diri sangat penting untuk mendorong siswa meraih keberhasilan dalam lingkungannya (Hafizah & Ambiyar, 2021). Siswa dalam mencapai keberhasilan juga butuh dukungan dari sekolah dalam membimbing dan mampu membentuk kepribadian dan pemikiran siswa untuk mengontrol agar kemampuan dan ketekunannya yang tinggi dalam belajar tetap terjaga dengan baik (Mutakin, Fadholi, & Budiono, 2023)

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahaan signifikan antara kepercayaan diri siswa yang sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *goal setting*, dimana pelatihan *goal setting* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Dan hasil penelitian juga menunjukkan perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok control, dimana kelompok eksperimen memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dibandingkan kelompok control.

Saran untuk peneliti selanjutnya ketika melaksanakan penelitian terkait pelatihan *goal setting* menggunakan subjek dengan pemilihan secara random serta merancang waktu yang memadai dan intensif pada saat pelaksanaan pelatihan. Hal ini diharapkan agar pelatihan yang diberikan bisa berjalan dengan baik dan lancar

REFERENSI

Afifah, A., Hamidah, D., & Burhani, I. (2019). Studi komparasi tingkat kepercayaan diri (self confidence) siswa antara kelas homogen dengan kelas heterogen di sekolah menengah atas. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, *3*(1), 1–23.

Akhwani, A., & Nurizka, R. (2021). Meta-Analisis Quasi Eksperimental Model Pembelajaran Value Clarification Technique (VCT) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, *5*(2), 446–454. https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.706

Andayani, M., & Zubaidah, A. (2019). Membangun Self-Confidence Siswa melalui Pembelajaran Matematika 1. *Desimal : Jurnal Matematika*, *2*(155), 147–153. https://doi.org/https://doi.org/10.24042/djm.v2i2.4279

Anisah, L., & Handayani, E. S. (2020). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Smp Negeri 1 Pelaihari. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *6*, 23–28. Retrieved from https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR

Auliya, N. N. (2020). Pengaruh Persepsi Kesempatan Kerja dan Kepercayaan Diri Terhadap Kesiapan Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(2), 283. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4912

Bloom, M. (2013). Self-regulated learning: Goal setting and self-monitoring. *The Language Teacher*, *37*(4), 46. https://doi.org/10.37546/jalttlt37.4-6

Fitriani. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Berkomunikasi Lisan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas XII ATP 1 SMK Negeri 1 Pasir Penyu Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *3*(1), 51–56. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v3i1.74

Fitriani, E., & Azhar, A. (2019). Layanan Informasi Berbasis Focus Group Discussion (FGD) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Analitika*, *11*(2), 82. https://doi.org/10.31289/analitika.v11i2.2552

Freshtin, S., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2023). Pengaruh Perlakuan Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *9*(2), 114–123.

Hafizah, H., & Ambiyar, A. (2021). Hubungan Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Belajar Simulasi Komunikasi dan Digital Siswa. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, *5*(1), 49. https://doi.org/10.23887/jipp.v5i1.31693

Haliza, R. N., & Nugrahani, R. F. (2021). Pengaruh metode role play terhadap kepercayaan diri siswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, *1*(2), 133–142.

Hapsari, W., Haryanti, K., & Prianjani, G. (2020). *Efektivitas Pelatihan Goal Setting Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Panti Asuhan*.

Haque, R. A., Susanto, D., Damayanti, S. D., & Apriliani, R. (2019). *Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI di Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang*. 107–116.

Haryanti, K., Reinaldi, E. T., Hapsari, W., Fera, P. L., & Wijiasih, S. P. P. (2020). Efektivitas Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kepercayaan Diri dan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan. *Vitasphere*, *1*(1), 49. https://doi.org/10.24167/vit.v1i1.2969

Heper, E., Yolacan, S., & Kocaeksi, S. (2014). The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *159*,

197–200. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.356

Komariyah, S., & Lathifah Nuryanto, I. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(1), 78–90. https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i1.456

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, *15*(5), 265–268. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x

Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, *90*(1), 125–152. https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.1.125

Ma'rufi, A., Suryana, Y., & Muslihin, H. Y. (2018). Hubungan sikap berani dengan kepercayaan diri pada kegiatan senam irama. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *5*(3), 287–296.

Mutakin, F., Fadholi, A., & Budiono, A. N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Bibliokonseling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X TBSM di SMK Negeri 2 Jember. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *9*(2), 398–406.

Ningsih, F. R., & Awalya, A. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Siswa SMK Nusa Bhakti Semarang. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *6*(2), 198. https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6915

Oktariani, M., Barlian, I., & Fatimah, S. (2017). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Program Lintas Minat Pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA Negeri 14 Palembang. *Jurnal Profit*, *1*(1), 92–106.

Pertiwi, A. Y., & Ansyah, E. H. (2021). The Relationship Between Body Image and Confidence In Vocational High School Teenage Girls. *Academia Open*, *6*, 1–10. https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2625

Rahmah, L. H., Nurlaela, L., Maspiyah, M., & Rijanto, T. (2021). Pembelajaran Di Era Pandemi Covid-19: Implementasi Flipped Classroom Berbantuan Youtube Di Lembaga Pendidikan dan Keterampilan. *JIPI (Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Pembelajaran Informatika)*, *6*(2), 286–292. https://doi.org/10.29100/jipi.v6i2.2060

Rohmat, A. N., & Lestari, W. (2019). Pengaruh Konsep Diri dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis. *JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, *5*(1), 73. https://doi.org/10.30998/jkpm.v5i1.5173

Rowe, D. A., Mazzotti, V. L., Ingram, A., & Lee, S. (2017). *Effects of Goal-Setting Instruction on Academic Engagement for Students At Risk*. https://doi.org/10.1177/2165143416678175

Sides, J. D., & Cuevas, J. A. (2020). Effect of goal setting for motivation, self-efficacy, and performance in elementary mathematics. *International Journal of Instruction*, *13*(4), 1–16. https://doi.org/10.29333/iji.2020.1341a

Tarmilia, T., Yuliatun, I., Ramadhani, N., & Lestari, S. (2021). Pelatihan Penentuan Tujuan untuk Meningkatkan Regulasi Diri Belajar. *Abdi Psikonomi*, *2*, 157–166. https://doi.org/10.23917/psikonomi.v2i4.484

Wahyuni, R. (2020). *Kepercayaan diri siswa dalam berkomunikasi serta penanganan guru bimbingan konseling di sekolah menengah atas negeri 1 Kampar*. UIN Suska Riau.

Widodo, H., Sari, D. P., Wanhar, F. A., & Julianto. (2021). Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMK. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(4), 2168–2175. Retrieved from https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/1028

Yaylacı, S. T., & Ünlü, Ç. (2021). The Effect of Sport Activities on Self-Confidence Levels of 13-14 Year-Olds. *Journal of Educational Issues*, *7*(3), 319. https://doi.org/10.5296/jei.v7i3.19216

Zakariyya, F. (2020). Goal setting sebagai variabel prediktor orientasi masa depan pada siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(1), 17–24. Retrieved from https://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/JIPSI/article/view/301/270