

## Pelatihan *Goal Setting* untuk Meningkatkan Pemilihan Karir Pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Muhammad Erwan Syah<sup>1\*</sup>, Dian Juliarti Bantam<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

[muhammaderwansyach@yahoo.com](mailto:muhammaderwansyach@yahoo.com), [dianjb.tridharma@gmail.com](mailto:dianjb.tridharma@gmail.com)

### Abstrak

Pemilihan karir merupakan suatu proses pengambilan keputusan yang cukup penting dalam kehidupan individu, termasuk keputusan pemilihan rangkaian jurusan perkuliahan, pekerjaan, jabatan dan kedudukan. Melihat ciri-ciri remaja yang memiliki pertentangan maupun adanya keinginan mencoba serta penentuan pilihan karir yang belum kuat, maka sebaiknya keputusan dalam pilihan karir harus dimulai dari bangku sekolah yaitu SMA. Salah satu permasalahan yang terjadi pada siswa SMA salah satunya adalah keputusan dalam membuat pemilihan karir atau jurusan kuliah siswa. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan gambaran dan penambahan keterampilan bagi siswa dalam menentukan atau memilih karir yang sesuai dan tepat. Pengabdian ini dilaksanakan pada 15 Maret 2020. Sedangkan tempat pengabdian akan dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. Peserta dalam pengabdian ini adalah siswa kelas XII IPA SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul tahun ajaran 2019/2020 dengan jumlah 20 siswa. Hasil yang dicapai dalam pengabdian ini diantaranya pelatihan *goal setting* mampu meningkatkan pemilihan karir siswa kelas XII IPA di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. Selain itu, melalui pelatihan ini para siswa mampu memahami, menetapkan dan membuat perencanaan karir ke depannya di setiap tujuannya sesuai dengan prinsip SMART.

**Kata Kunci:** *Goal Setting*; Pemilihan Karir; Siswa SMA

### Abstract

*Career selection is a decision-making process that is quite important in an individual's life, including the decision to choose a series of college majors, jobs, positions, and positions. Seeing the characteristics of adolescents who have conflicts and the desire to try and determine career choices that are not yet strong, it is better that decisions in career choices must start from school, namely high school. One of the problems that occur in high school students, one of which is the decision to make a career choice or college major for students. The purpose of this service is to provide an overview and additional skills for students in determining or choosing an appropriate and appropriate career. This service will be held on March 15, 2020. While the place of service will be held at SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. Participants in this service are students of class XII science at SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul for the 2019/2020 academic year with a total of 20 students. The results achieved in this service include goal setting training that can improve career choices for students of class XII science at SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. In addition, through this training, students can understand, define, and make future career plans in each goal in accordance with SMART principles.*

**Keywords:** *Goal Setting; Career Selection; High school student*

Submitted: 13/06/2022

Revision: 14/06/2022

Accepted: 20/06/2022



## LATAR BELAKANG

Harapan setiap individu yaitu dapat memilih karir yang sesuai dengan *passion*, minat dan bakat, serta sejalan dengan keinginan lingkungan sekitar. Dalam detikHealth (Sulaeman, 2017), penurunan produktivitas salah satunya dipengaruhi oleh ketidaksesuaian minat dan potensi dengan pilihan karir ataupun terlalu memaksakan diri dengan pekerjaan yang tidak sesuai dengan *passion*. Oleh karena itu, keputusan pilihan karir atau pemilihan jurusan kuliah yang tepat, diharapkan dapat meningkatkan produktivitas. Pemilihan karir merupakan suatu proses pengambilan keputusan yang cukup penting dalam kehidupan individu, termasuk keputusan pemilihan rangkaian jurusan perkuliahan, pekerjaan, jabatan dan kedudukan.

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 karir, seperti jurusan kuliah atau langsung bekerja. Diperkuat dengan hasil kuesioner yang dilakukan oleh guru BK pada tanggal 13 Januari 2020. Hasil menunjukkan bahwa ada 35% siswa sudah mampu menentukan pilihan karir, sedangkan 55% siswa belum mampu menentukan pilihan karir, dan 20% ragu-ragu dalam menentukan pilihan karirnya. Ditemukan juga, ada faktor-faktor yang membuat siswa belum siap dalam membuat pilihan karir, 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 dan 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*, genetik, *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.

Berbagai penelitian terdahulu juga telah memaparkan terkait pemilihan karir, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Dariyo (Lutfianawati, Nugraha & Rachmahana, 2014) pada 84 siswa SMK kelas X di Jakarta, menunjukkan bahwa seseorang akan memiliki

motivasi pemilihan karir yang tinggi bila ia menyadari dan memahami tujuan yang akan dicapainya di kemudian hari. Apabila seseorang memahami cita-citanya secara baik, maka ia akan terdorong untuk semakin giat dalam belajar dan menentukan pilihan karirnya.

Berdasarkan penelitian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa, penetapan tujuan, juga merupakan salah satu unsur terpenting dari pemilihan karir siswa. Penetapan tujuan atau dikenal dengan *Goal Setting* adalah sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang memiliki suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik, khusus atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai, Locke (Lutfianawati et al., 2014). *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.

Melihat pentingnya *goal setting* dalam meningkatkan pemilihan karir pada siswa. Maka Pengabdian tertarik untuk memberikan intervensi mengenai pelatihan *goal setting* pada siswa kelas XII IPA SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. Diharapkan dengan adanya intervensi ini diberikan, maka dapat memberikan gambaran dan penambahan keterampilan bagi siswa dalam menentukan atau memilih karir yang sesuai dan tepat.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian ini dilaksanakan pada 15 Maret 2020. Sedangkan tempat pengabdian akan dilaksanakan di ruang pertemuan SMA Muhammadiyah Al Mujahidin yang beralamat di Jl. Bougenvil, Ledoksari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Tim Pengabdian akan bekerja sama dengan guru dan wali kelas untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi PkM untuk keputusan pemilihan karir siswa. Peserta dalam pengabdian ini adalah siswa kelas XII IPA SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul tahun ajaran 2019/2020 dengan jumlah 20 siswa.

Tahapan dalam pelaksanaan ini diantaranya

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan ini dimulai dengan sesi pembukaan, kemudian Wali Kelas memberikan pengarahan dan mengkondisikan peserta. Setelah itu, mahasiswa sebagai anggota pengabdian meminta peserta mengisi daftar hadir, *pretest* pengetahuan maupun *pretest* angket keputusan pemilihan karir.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan pengabdian memberikan materi kurang lebih 1 jam kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Setelah sesi Tanya jawab, kemudian ada pembagian *doorprize* sebagai bentuk apresiasi atas keaktifan peserta dan juga foto bersama sebagai penutup. Setelah itu, pengabdian (mahasiswa) membagikan link untuk mengisi *posttest* pengetahuan dan angket keputusan pemilihan karir.



**Gambar 1. Pelaksanaan Pemberian Materi Pelatihan**

## 3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini akan dilakukan evaluasi berupa pengukuran hasil dari pelaksanaan pelatihan *goal setting* untuk mengetahui efektifitas pelatihan dalam pemilihan karir siswa.



**Gambar 2. Evaluasi Kegiatan dengan Siswa**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

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 IPA SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul, yang berjumlah 20 orang peserta dan bersedia mengikuti semua sesi secara penuh (*Pretest*, Pelatihan dan *Posttest*). Pelaksanaan PkM dilakukan pada tanggal 15 Maret 2020 pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 12.00 WIB.

Pelaksanaan PkM dimulai dengan sesi pembukaan, kemudian Wali Kelas memberikan pengarahan dan mengkondisikan peserta. Setelah itu, mahasiswa sebagai anggota pengabdian meminta peserta mengisi daftar hadir, *pretest* pengetahuan maupun *pretest* angket keputusan pemilihan karir. Setelah pengisian *pretest* dan daftar hadir, kemudian peneri dalam hal ini dosen Prodi Psikologi memberikan materi kurang lebih 1 jam kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Setelah sesi Tanya jawab, kemudian ada pembagian *doorprize* sebagai bentuk apresiasi atas keaktifan peserta dan juga foto bersama sebagai penutup. Setelah itu, pengabdian (mahasiswa) membagikan link untuk mengisi *posttest* pengetahuan dan angket keputusan pemilihan karir.

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

1. Pengertian dan skema keputusan pemilihan karir

Pada materi ini, disampaikan terkait pengertian karir, tujuan dan manfaat keputusan pemilihan karir dilakukan, skema pemilihan karir 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. Tambahannya 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 karir dengan menggunakan prinsip SMART

Materi terakhir yang diberikan terkait langkah-langkah sukses untuk membuat keputusan karir dengan menggunakan prinsip SMART (*Specific, Measurable, Action Related, Realistic, dan Time Based*). Langkah sukses dengan prinsip SMART ada 2 yaitu memahami tujuan setelah lulus SMA dan memahami rencana jangka panjang maupun jangka pendek. Memahami tujuan juga perlu dilakukan secara *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 suatu tantangan yang membangkitkan dorongan untuk mencapai tujuan dalam diri siswa), *Task complexity* (artinya tugas dibuat lebih kompleks), *Comitment* (artinya tujuan yang dibuat telah disetujui agar siswa dapat mengikatkan dirinya dengan tujuan yang ditetapkan), *Feedback* (artinya seseorang akan melakukan pekerjaan dengan lebih baik jika diberi umpan balik yang menunjukkan seberapa hasil atau kemajuan yang dicapai terhadap tujuan).

Dari beberapa hasil analisis pelatihan yang telah dilakukan, diketahui bahwa pelatihan *goal setting* memang cukup efektif dalam meningkatkan beberapa variabel psikologis, seperti motivasi, orientasi masa depan dan karir. Begitu juga dengan pelatihan yang dilakukan dalam

Pengabdian kepada Masyarakat ini. Diketahui bahwa hasil analisis menunjukkan ada peningkatan pemilihan karir bagi siswa kelas XII IPA SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul setelah pemberian *Goal Setting Training* pada tanggal 15 Maret 2020.

Luaran yang akan dihasilkan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah (1) Hasil pengabdian ini telah memberikan sumbangan secara teoritis dalam memperkaya kajian ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi pendidikan bahwa pelatihan *goal setting* mampu meningkatkan keputusan pemilihan karir pada siswa SMA; (2) Hasil pengabdian ini juga memberikan sumbangan kepada peserta dan sekolah, yang mana keputusan pemilihan karir siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul, menjadi meningkat; (3) Hasil pengabdian kepada masyarakat telah dibuatkan laporan PkM dan juga sampai saat pembuatan laporan ini sedang proses memasukan ke Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.

Kendala dalam pelaksanaan pengabdian ini diantaranya kesulitannya dalam mengatur jadwal kegiatan sekolah yang mendekati ujian tengah semester dan ASPD. Selain itu, dalam menjelaskan materi siswa lebih jelas dengan memberikan contoh yang ada di lingkungan sekolah sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang disampaikan oleh pengabdian.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Pelatihan *goal setting* mampu meningkatkan pemilihan karir siswa kelas XII IPA di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul. Selain itu, melalui pelatihan ini diharapkan para siswa mampu memahami, menetapkan dan membuat perencanaan karir ke depannya di setiap tujuannya sesuai dengan prinsip SMART. Adapun saran yang bisa diberikan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya Perlu diperluas populasi atau sasaran peserta mengingat jumlah siswa di kelas XII IPA di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Gunungkidul lebih dari 30 orang, sementara yang baru mendapat pelatihan ini sejumlah 20 orang peserta. Selain itu, perlu diperketat atau dikondisikan lagi terkait pengisian kuesioner agar lebih tertib sesuai jadwal. Karena proses pengisian identitas dan daftar hadir dan *pretest* cukup lama, sehingga mulainya kegiatan PkM tidak sesuai jadwal yang ditetapkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku pengabdian mengucapkan banyak terimakasih kepada SMA Muhammadiyah Al Mujahidin yang telah memberikan izin kepada pengabdian untuk melaksanakan pengabdian. Selain itu, pengabdian juga mengucapkan terimakasih kepada siswa kelas XII IPA yang telah bekerja sama dengan baik hingga proses pengabdian ini selesai. Pengabdian juga mengucapkan kepada Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dengan maksimal kepada pengabdian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, N., Aisyah, A. Y., & Lestari, S. (2021). Kegiatan Mengenal Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(2), 230-242
- Alkhelil, A. H. (2016). The Relationship between Personality Traits and Career Choice: A Case Study of Secondary School Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 5(2). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v5-i2/2132>
- Aquila. (2012). Perbedaan Pengalaman Praktik Kerja Lapangan Pada Siswa SMA-SMK dan Status Keputusan Karir Terhadap Kematangan Karir. *Thesis*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Bantam, D. J., Fahmie, A., & Zulaifah, E. (2019). Meningkatkan ERP-Efficacy Mahasiswa Psikologi Melalui Odoo Human Capital Training. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 1–13.
- Clarke, S.P., Crowe, T.P., Oades, L.G., & Deane, F.P. (2009). Do Goal Setting Intervention Improve The Quality Of Goal in Mental Health Services. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32 (4), 292-299.
- Elliot, A. J., Shell, M. M., Henry, K. B., & Maier, M. A. (2009). Achievement Goal, Performance Contingencies, and Performance Attainment: An Experimental Test. *Journal of Educational Psychology*, 97 (4), 630-640.
- Fadilla, P. F., & Abdullah, S. M. (2019). Faktor Pengambilan Keputusan Karier Pada Siswa SMA Ditinjau dari Social Cognitive Theory. *Jurnal Psikolog*, 8(2), 108–115.
- 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>.
- Locke, E. A & Latham, G. P. (2006). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Locke, E. A & Latham, G. P. (2007). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35 Year Odyssey. *American Psychologist*, 57 (2), 705-717.
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M., (2005). Goal Setting and Task Performance. *European Journal of Psychology*, 90 (1), 125-152.
- 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 the Effect of Goal Setting Training To English learning Motivation On high School Students. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 125–138.
- 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 Karir Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 04 (03), 1–11.
- Singgih-Salim, E. E., & Sukadji, S. (2006). *Sukses di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Panudan.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sulaeman, S. (2017). Ini Efeknya Jika Memaksa Bekerja Tidak Sesuai Passion. *DetikHealth*.  
<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3549819/ini-efeknya-jika-memaksa-bekerja-tidak-sesuai-passion>.
- Tim Penyusun. (2018). *Pedoman Pengabdian Masyarakat Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Tim Penyusun. (2018). *Rencana Strategis Pengabdian Universitas Jenderal Achmad Yani Tahun 2018-2022*. Yogyakarta: Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- 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>