

PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA SISWA SMA TEUKU UMAR SEMARANG

Maria Yuliana Wangge¹, Agung Santoso Pribadi², Martha Kurnia Asih³, Feti Pratiwi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Semarang

mariayuliana@usm.ac.id, agung84@usm.ac.id, marthakurniaasih@yahoo.com,

feti@usm.ac.id

Abstract: *Students are said to be successful in learning if there is a change in student behavior and learning outcomes. In learning activities, motivation is needed as a driving force for students when following the learning process. The phenomenon found that during online learning many students do not have the motivation to learn. One way that can be used to increase student learning motivation is to provide self-efficacy training. Self-efficacy training can help students. Community service activities aim to increase students' learning motivation through self-efficacy training. The subjects in this PkM activity were students of class X SMA Teuku Umar Semarang, totaling 60 students. The implementation method used in this training activity is to use the lecture and training method. The activity was carried out in two sessions, the first session was given motivational material and the second session was given self-efficacy material and training to increase self-efficacy. The data analysis method used is descriptive and quantitative analysis. The results of data analysis using the testpaired sample t-test showed an increase in student understanding with a mean difference score of 1.50 Pretest and Posttest 4.07 with a T Test for mean equity of 2.567.*

Keywords: *Self-Efficacy Training, Student Learning Motivation*

PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan tujuan memperoleh pengetahuan, menguasai kompetensi dan membentuk sikap siswa. Keberhasilan pembelajaran dapat dilihat dari perubahan perilaku dan hasil belajar siswa. Kegiatan belajar akan berjalan dengan lancar apabila siswa memiliki motivasi belajar (Puspitarini et al., 2019). Menurut (Febrini, 2017) motivasi belajar adalah kondisi psikologis yang mendorong seorang siswa untuk belajar dan melakukan usaha belajar secara terus menerus agar dapat meningkatkan pengetahuan dan memperoleh hasil belajar yang baik. Motivasi belajar akan menggerakkan siswa untuk melakukan usaha belajar. Siswa yang tidak memiliki motivasi dalam belajar cenderung malas dan tidak semangat dalam proses belajar mengajar di kelas, (Nurmala et al., 2014).

Motivasi belajar yang rendah juga dialami oleh siswa di SMA Teuku Umar Semarang terutama selama masa pandemi covid 19. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK di SMA Teuku Umar pada Agustus 2021 menyatakan bahwa siswa-siswi SMA Teuku Umar perlu meningkatkan motivasi belajar terutama selama masa pandemi agar mereka dapat memperoleh prestasi belajar. Peningkatan motivasi belajar ini perlu diberikan terutama bagi siswa kelas X yang tergolong masih siswa baru yang perlu melakukan banyak penyesuaian dalam belajar. Selanjutnya dikatakan bahwa dengan usia perkembangan sebagai remaja biasanya para siswa lebih rentan untuk tidak fokus dalam belajar, mereka juga kurang efektif dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Siswa cenderung lebih fokus untuk melakukan hal-hal lain yang lebih menarik daripada belajar terutama karena belajar dilakukan dari rumah sehingga kurang adanya kontrol terhadap proses belajar siswa.

Untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dapat diberikan dengan berbagai cara salah satunya adalah dengan meningkatkan efikasi diri siswa. Gufron dan Risnawita dalam (Hasanah et al., 2019) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan elemen kunci keberhasilan siswa dalam belajar. Selanjutnya dijelaskan bahwa efikasi diri merupakan hasil dari proses kognitif berupa keyakinan, keputusan, atau penghargaan mengenai

kemampuan siswa untuk melaksanakan tugas tertentu atau tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pelatihan efikasi dibuat berdasarkan dimensi efikasi diri yakni dimensi level, dimensi kekuatan (streght) dan dimensi generalisasi (Flammer, 2015). Adapun tahapan-tahapan dalam pelatihan efikasi diri yakni pengenalan identitas diri, pengenalan potensi diri, berpikir positif, daya juang dan manajemen waktu (Fatmawati, 2017).

Hasil wawancara dengan guru pada September 2021 dijelaskan bahwa selama kegiatan pembelajaran daring siswa kurang aktif dalam kegiatan belajar hal ini dikarenakan kurangnya kesiapan dalam belajar. Ketika berada di rumah siswa tidak memiliki jadwal belajar yang baik, kurang adanya daya juang yang terlihat dari . Pelatihan Efikasi diri diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

(Suryaningsih & Rahim, 2019) mengatakan bahwa pelatihan efikasi diri dapat meningkatnya motivasi belajar siswa. Efikasi diri menjadi salah satu faktor yang menentukan peningkatan motivasi belajar siswa. Jika siswa tidak memiliki efikasi diri maka siswa akan merasa ragu atau bahkan tidak termotivasi untuk melakukan suatu kegiatan. Pelatihan efikasi diri ini akan membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan-keterampilan diri yang akan meningkatkan motivasi siswa dalam belajar (Oktaverina & Nashori, 2015). Dari uraian permasalahan di atas maka tim PkM tertarik untuk memberikan pelatihan efikasi diri pada siswa SMA Teuku Umar Semarang dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pemahaman siswa tentang cara meningkatkan motivasi belajar dengan pelatihan efikasi diri.

METODE

Metode yang digunakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah metode ceramah dan pelatihan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diberikan kepada 60 orang siswa kelas X SMA Teuku Umar Semarang. Kegiatan pelatihan dilakukan pada 12 November tahun 2021 secara daring menggunakan *Zoom Meeting*. Waktu pelaksanaan untuk dua sesi kegiatan pelatihan adalah 60 menit. *Pretest* dan *Posttest* diberikan sebelum dan sesudah kegiatan dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman siswa terkait kegiatan pelatihan yang diberikan.

Pada awal kegiatan siswa diminta untuk mengisi 7 soal pretes yang berkaitan dengan materi pelatihan yang akan diberikan. Setelah mengisi soal pretest sesi awal dimulai yakni memberikan materi tentang motivasi belajar. Materi pelatihan motivasi belajar berisi tentang definisi motivasi, fungsi motivasi dalam belajar, karakteristik siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi dan manfaat motivasi dalam belajar. Setelah materi motivasi belajar diberikan selanjutnya dilakukan proses diskusi dan tanya jawab antara peserta / siswa dan pemateri. Kegiatan ini berlangsung selama 60 menit.

Sesi kedua kegiatan diisi dengan materi tentang efikasi diri dan juga pelatihan Efikasi Diri. Materi efikasi diri berisi tentang definisi efikasi diri, ciri-ciri siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi serta dimensi efikasi diri. Tahap selanjutnya adalah memberikan pelatihan peningkatan efikasi diri. Dalam pelatihan ini siswa diajarkan untuk mengenal identitas diri, potensi diri, berpikir positif terhadap mata pelajaran yang dianggap sulit, daya juang serta ketekunan serta membuat waktu belajar di rumah. Setelah selesai memberikan materi dan menjelaskan metode-metode yang harus dilakukan, siswa mengerjakan lembar kerja siswa. Siswa diminta untuk menuliskan aspek-aspek yang telah dijelaskan dalam sesi pelatihan. Tahap akhir pelatihan siswa membacakan hasil yang telah dikerjakan.

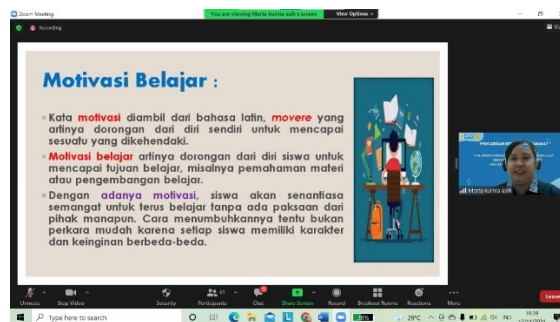
Di akhir kegiatan siswa diminta untuk mengerjakan kembali soal posttest yang berisi 7 pertanyaan yang sama terkait materi pelatihan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang materi yang telah diberikan. Data hasil pretest dan posttest

kemudian diolah dengan analisis secara deskriptif dan analisis kuantitatif dengan *Paired Sampel T-test* dengan bantuan SPSS 21 untuk mengetahui perbedaan tingkat pemahaman siswa terkait kegiatan materi yang telah diberikan

HASIL KARYA UTAMA DAN PEMBAHASAN

Hasil karya dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Teuku Umar Semarang adalah peningkatan pemahaman siswa tentang cara meningkatkan motivasi belajar dengan pelatihan efikasi diri yang dapat dilakukan oleh siswa.

Sesi pertama materi motivasi belajar terlihat siswa sangat antusias dalam menerima materi tersebut, hal ini terlihat dari munculnya pertanyaan-pertanyaan dari para siswa terkait dengan materi tersebut selama sesi diskusi. Terdapat 7 pertanyaan yang diberikan kepada pemateri yakni 1) bagaimanakah mengatasi kejenuhan belajar selama sekolah online? 2) cara meningkatkan motivasi belajar, 3) cara mengatasi kemalasan, 4) bagaimanakah cara agar tidak terpengaruh dengan teman dalam pergaulan?, 5) bagaimana cara belajar yang baik?, 6) bagaimana cara membagi waktu antara sekolah dan kegiatan-kegiatan lainnya? 7) bagaimana agar bisa tetap fokus selama pembelajaran berlangsung?. Semua pertanyaan dari siswa dapat dijawab dengan baik oleh pemateri sehingga kegiatan diskusi berjalan dengan lancar. Dari berbagai pertanyaan yang diberikan oleh siswa menunjukkan bahwa siswa ingin mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam belajar dan ingin meningkatkan motivasi belajar.

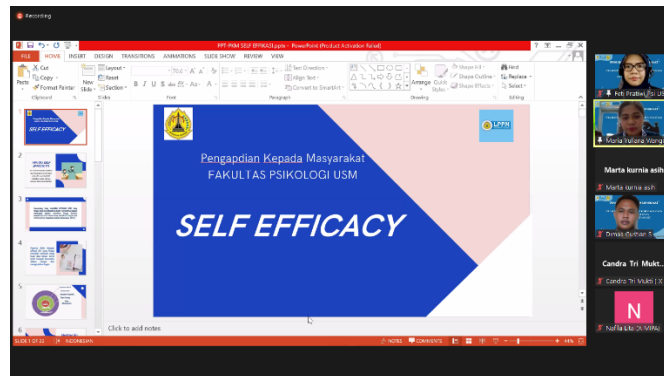


Gambar 1. Penyampaian Materi Motivasi Belajar Siswa

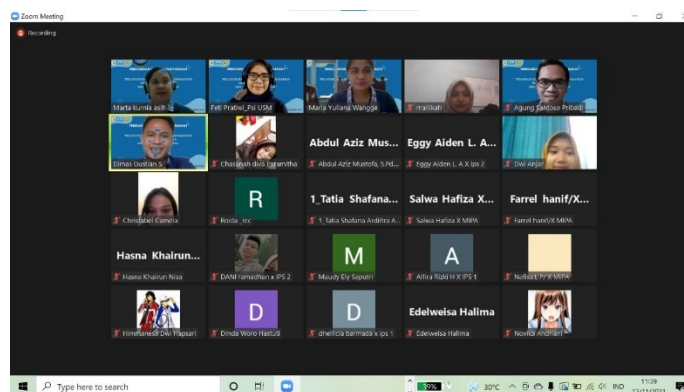
Pada Sesi kedua yakni sesi pemberian materi efikasi diri dan pelatihan siswa juga terlihat sangat antusias dalam mendengarkan materi, memberikan pertanyaan dan melaksanakan pelatihan. siswa memberikan 4 pertanyaan tentang efikasi diri yakni 1) cara meningkatkan keyakinan diri, 2) bagaimana menghadapi orangtua yang tidak memberikan dukungan?), 3) bagaimana cara menghadapi tugas-tugas yang sulit? 4) bagaimana mengatasi lingkungan yang tidak mendukung?. Setiap pertanyaan dapat dijawab dengan tepat selama proses diskusi. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian pelatihan. Pada sesi pelatihan dijabarkan dari setiap aspek efikasi diri yakni aspek *magnitude* atau tingkat kesulitan tugas, aspek *streght* atau kekuatan/keyakinan dan aspek *generality*. Pada aspek *magnitude* siswa diberikan pemahaman tentang cara mengenali identitas diri dan potensi diri kemudian pada aspek *streght* siswa diberikan pemahaman tentang daya juang terhadap tugas-tugas yang sulit dan berpikir positif untuk menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit dan membosankan, sedangkan pada aspek *generality* siswa diajarkan untuk membuat manajemen waktu belajar di rumah dengan tujuan agar semua kegiatan siswa dirumah lebih teratur.

Setelah semua materi dan pelatihan diberikan kemudian siswa mengerjakan LKS (lembar kerja siswa) dari masing-masing aspek materi pelatihan efikasi diri yang telah diberikan. Dalam LKS tersebut siswa diminta untuk menuliskan: 1) identitas diri yakni

kelebihan dan kekurangan siswa serta faktor penghambat dalam belajar serta cara mengatasinya, 2) potensi diri yakni siswa menuliskan kemampuan yang harus dikembangkan, 3) menuliskan mata pelajaran yang sulit serta afirmasi positif, 4) upaya yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas yang sulit, 5) membuat jadwal kegiatan di rumah. Setelah mengerjakan semua tugas yang diberikan siswa kemudian membacakan hasil LKS yang telah dikerjakan. Dari hasil LKS yang dikerjakan diketahui siswa mampu mengerjakan dengan tepat semua instruksi yang disampaikan sesuai dengan penjelasan materi efikasi diri. Dari hasil pemaparan siswa dapat dijelaskan bahwa siswa mampu memahami cara untuk meningkatkan keyakinan diri.



Gambar 2. Pemberian Materi Efikasi Diri

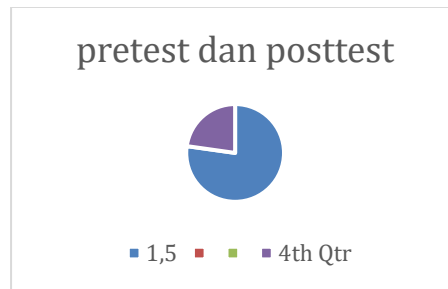


Gambar 3. Kegiatan Diskusi

Selain hasil diskusi dan LKS siswa dilakukan juga analisis statistik dengan *paired sample t-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan. Hasil analisis *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan dalam memahami materi terkait “Pelatihan Efikasi diri untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa”. Hasil analisis dengan *Paired Sample T-Tes* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa dengan skor perbedaan mean Pretest 1,50 dan Posttest 4.07 dengan T Test untuk ekuitas mean sebesar 2,567.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	1,50	X	4,07



Gambar 4. Hasil Pretest dan Posttest

Proses internal dalam diri individu yang memberi semangat, arah dan kegigihan untuk mempertahankan sesuatu disebut dengan motivasi (Ormrod, 2009). Perilaku yang mengandung motivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah dan bertahan lama (Santrock, 2007). Motivasi belajar sangat penting dimiliki oleh setiap siswa, karena dengan motivasi siswa akan melakukan aktivitas belajar dengan giat dan tekun, (Djamarah, 2011). Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam belajar salah satunya adalah efikasi diri (Zega, 2020). Menurut Bandura dalam buku (Alwisol, 2022) efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang dirinya serta keyakinan seseorang akan kemampuan dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Seorang siswa di sekolah membutuhkan efikasi diri sebagai keyakinan terhadap kemampuan mereka dalam mengelola keinginan untuk berhasil atas tindakan mereka sendiri. Ketika seseorang memiliki efikasi diri maka akan memahami lebih dalam apa yang menjadi kebutuhannya dan apa yang akan dilakukannya, sehingga akan mengarahkan pada pembentukan cita-citanya sendiri, Bandura dalam (Oktaverina dan Nashori, 2015). Siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan mempunyai motivasi belajar yang tinggi pula, Ia akan mengerahkan seluruh potensi yang dimiliki untuk mengerjakan berbagai tugas yang diberikan agar mencapai hasil yang diinginkan (Namiroh, 2021)

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian diketahui siswa sudah mampu memahami cara meningkatkan motivasi belajar yakni dengan latihan efikasi diri. Siswa memahami kemampuan serta potensi mereka masing-masing, siswa juga memahami cara berjuang untuk mengerjakan tugas-tugas yang sulit serta membuat jadwal belajar di rumah agar kegiatan belajar lebih terorganisir dengan baik. Dengan pemahaman-pemahaman ini akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa.

Hasil penelitian dari (Aryanti & Muhsin, 2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa. Dijelaskan bahwa siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha mengerjakan tugas-tugas yang sulit, gigih, tetap tenang menghadapi tugas yang sulit serta dapat mengelola pikiran dengan pola yang analitis. Penelitian dari (Lestianto, 2013) juga menyatakan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan motivasi belajar siswa. Semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin tinggi pula motivasi belajar siswa begitupun sebaliknya. Penelitian lain dari (Setriani & Puspitasari, 2020) menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikansi antara efikasi diri dan motivasi belajar siswa, dimana efikasi diri yang tinggi akan membantu siswa untuk lebih meningkatkan motivasi dalam belajar

KESIMPULAN

Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa siswa mampu memahami materi yang diberikan terkait permasalahan yang dialami motivasi belajar dan siswa juga mampu memahami cara mengatasi permasalahan tersebut dengan pelatihan efikasi diri. Program pelatihan yang telah diberikan kepada siswa-siswi SMA Teuku Umar Semarang dapat diterapkan dalam proses belajar sehari-hari. Program pengabdian yang diberikan bermanfaat bagi siswa karena siswa mendapatkan suatu pengetahuan baru terkait Pelatihan Efikasi Diri untuk meningkatkan Motivasi Belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2022). *Psikologi Kepribadian* (cetakan 18). UMM Press.
- Aryanti, Y. D., & Muhsin. (2020). Pengaruh Efikasi Diri, Perhatian Orang Tua, Iklim Kelas dan Kreativitas Mengajar terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 243–260.
<https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37169>
- Djamarah. (2011). *Psikologi Belajar; Edisi II* (P. R. Cipta (ed.); II).
- Fatmawati, F. (2017). *Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar [Skripsi]*. 1–65.
http://eprintslib.ummgl.ac.id/371/1/13.0301.0027_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf
- Febrini, D. (2017). *Psikologi Pembelajaran* (Zubaedi (ed.); I). Pustaka Belajar.
- Flammer, A. (2015). Self-Efficacy. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition, August*, 504–508.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2>
- Hasanah, U., Alizamar, A., Marjohan, M., & Engkizar, E. (2019). The Effect of Self Efficacy and Parent Support on Learning Motivation in Management Business Students in Padang's Private Vocational School. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(2), 133–140.
<https://doi.org/10.24042/kons.v6i2.5074>
- Isnaini Oktaverina dan H. Fuad Nashori. (2015). EFEKTIVITAS PELATIHAN EFIKASI DIRI DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MATEMATIKA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Talenta*, 1(1), 1–14.
<https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/5221/3005>
- Lestianto, T. (2013). *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Motivasi Belajar pada Siswa RSBI Kelas VIII SMP Negeri 3 Pati*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Namiroh, R. S. (2021). *Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar pendidikan agama Islam melalui Whatsapp Group : Penelitian terhadap siswa kelas X teknik komputer jaringan SMK Negeri 1 Pacet*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Nurmala, D. A., Tripalupi, L. E., & Suharsono, N. (2014). Pengaruh Motivasi Belajar dan Aktivitas Belajar terhadap Hasil Belajar Akuntansi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 4(1), 86–95.
- Puspitarini, Y. D., & Hanif, M. (2019). Using Learning Media to Increase Learning Motivation in Elementary School. *Anatolian Journal of Education*, 4(2), 53–60.
<https://doi.org/10.29333/aje.2019.426a>
- Setriani, & Puspitasari, M. (2020). Hubungan Antara Self- Efficacy dengan Motivasi Belajar Di SMA Darul Fattah Bandar Lampung. *Jurnal Psychomutiara*, 3(2), 30–36.

- Suryaningsih, I., & Rahim, R. A. (2019). Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Insan Cendekia Syech Yusuf Kab. Gowa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2, 85–91.
- Zega, Y. (2020). Hubungan Self Efficacy Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Matematika. *Didaktik*, 14(1), 2410–2416.
<https://ojs.ikipgunungsitoli.ac.id/index.php/dk/article/view/69>