

Penyuluhan Pentingnya *Self determination* Bagi Siswa Di SMA XX Kota Medan

Counseling on the Importance of Self Determination for Students at SMA XX Medan City

Shirley Melita Sembiring Meliala*

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: shirleymelita@staff.uma.ac.id

Abstrak

Sebagai lulusan sekolah menengah akhir (SMA) yang mayoritas akan melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi, maka penting bagi siswa SMA untuk memetakan karier apa yang akan mereka capai yang hal ini sejalan dengan jurusan yang akan mereka ambil pula. *Self determination* menjadi penting dengan kondisi yang dihadapi siswa SMA saat ini. Dengan *self determination*, siswa akan membantu dalam meregulasi dirinya, memunculkan kepercayaan diri serta penyesuaian diri terhadap akademisnya yang akhirnya akan membantu ia dalam mencapai prestasinya ataupun cita-citanya. siswa dengan *self determination* yang baik akan meningkatkan *self motivated*, *internal locus of control*, dan juga berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan dan *helplessness*. *Self determination* juga berperan dalam terciptanya lingkungan belajar yang dapat mendorong siswa terlibat dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.

Kata Kunci: Penyuluhan; *Self Determination*; Siswa SMA.

Abstract

As the majority of high school graduates will continue their education to the college level, it is important for high school students to map out what careers they will achieve which is in line with the majors they will take as well. Self-determination is important with the conditions faced by high school students today. With self-determination, students will help in regulating themselves, raising confidence and adjusting to their academics which will ultimately help them achieve their achievements or goals. Students with good self-determination will increase self-motivated, internal locus of control, and also have an effect on reducing anxiety levels and helplessness. Self-determination also plays a role in creating a learning environment that can encourage students to be involved and responsible for their learning process.

Keywords: Extension; *Self Determination*; High school students.

Rekomendasi mensitasi :

Meliala, S.M.S. (2022). Penyuluhan Pentingnya *Self determination* Bagi Siswa Di SMA XX Kota Medan. Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 2 (1): 27-31.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang sangat penting bagi manusia. Pendidikan akan membantu setiap individu dapat merancang masa depan dan kariernya secara lebih matang, maka pendidikan menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan dari siswa. Sekolah menengah akhir (SMA) merupakan salah satu jenjang pendidikan di Indonesia yang lulusannya kebanyakan akan melanjutkan ke perguruan tinggi untuk pendidikan yang lebih lanjut sesuai minat atau bakat mereka yang kemudian diharapkan dapat berkarier sesuai jurusan yang mereka geluti selama di perkuliahan. Agar karier siswa dapat dirancang dengan sedemikian rupa, maka siswa harus dapat mengidentifikasi dan menentukan langkah apa yang akan diambilnya agar karier yang diimpikannya tercapai. Hal ini disebut *self determination*.

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa siswa yang mampu membangun *self determination* kedepannya akan membantu ia dalam meregulasi dirinya, memunculkan kepercayaan diri serta penyesuaian diri terhadap akademisnya yang akhirnya akan membantu ia dalam mencapai prestasinya ataupun cita-citanya (Rojali, 2014; Lusiana, 2019). Mamahit & Situmorang (2016) menjelaskan bahwa *self determination* akan memberikan kontribusi dalam membangun motivasi untuk berprestasi serta memantu individu dalam mengambil keputusan kariernya.

Geon & Stefani (2016) menyatakan bahwa *self determination* merupakan kemampuan individu untuk memiliki kontrol diri dalam memfasilitasi diri mencapai tujuan hidup dengan menerima kelebihan dan kekurangannya. *Self determination* ialah sikap mental yang

ditandai dengan komitmen kuat untuk mencapai tujuan tertentu meskipun muncul hambatan.

Menurut Powers dkk (dalam Christine, 2014), determinasi diri merupakan sikap serta kemampuan individu yang dapat memfasilitasi dirinya dalam mengidentifikasi dan mencapai tujuan. Ward (dalam Field, Hoffman, & Posch, 1997) mendefinisikan determinasi diri adalah sikap yang mengarahkan seseorang untuk menentukan tujuan untuk diri mereka sendiri dan kemampuan mengambil inisiatif untuk mencapai tujuannya tersebut. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa determinasi diri adalah kemampuan individu untuk memiliki kontrol diri dalam memfasilitasi dirinya untuk mencapai tujuan hidup pribadi dengan menerima kekuatan dan keterbatasan diri.

Dari penjelasan di atas maka jelas bahwa *self determination* itu penting bagi siswa. Coldeiro dkk (2016) menerangkan bahwa siswa dengan *self determination* yang baik akan meningkatkan *self motivated, internal locus of control*, dan juga berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan dan *helplessness*. *Self determination* juga berperan dalam terciptanya lingkungan belajar yang dapat mendorong siswa terlibat dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.

Dengan pentingnya *self determination*, maka siswa perlu diberikan penyuluhan mengenai *self determination* agar kedepannya siswa dapat menerapkan *self determination* dengan maksimal dan membantu mereka dalam meningkatkan prestasi belajar serta meraih karier yang diimpikan.

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Penyuluhan *Self determination* sebagai upaya peningkatan motivasi dalam merencanakan karier. Kegiatan ini berlangsung selama dua hari dengan dua sesi, sesi satu pada hari pertama dan sesi kedua pada hari kedua. Baik sesi satu dan sesi dua dilakukan dari pukul 09.00 WIB sampai Pukul 12.00 WIB. Adapun jumlah peserta sebanyak 120 siswa yang terdiri dari 60 siswa kelas XI dan 60 siswa kelas X. Alasan peserta yang diberi penyuluhan adalah siswa kelas XI dan kelas X dikarenakan pada tingkatan tersebut masih memiliki waktu untuk benar-benar memaksimalkan *self determination* sebelum mereka menyelesaikan pendidikan SMA. Kegiatan juga dilaksanakan dengan protokol kesehatan yang ketat (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak serta dilakukan pengecekan suhu sebelum dimulai). Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SMA XX Kota Medan di salah satu aula milik sekolah disertai fasilitas pendukung yang lengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap perencanaan dan persiapan. Pada tahap ini dilakukan penentuan target mitra yang membutuhkan bantuan yang kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan kerja sama dengan pihak sekolah untuk melakukan kegiatan penyuluhan. Dalam tahap ini tim juga memberikan penjelasan singkat ke pihak sekolah mengenai pentingnya *self determination* bagi siswa yang keluarannya juga akan membantu sekolah dalam kegiatan belajar mengajar. Kemudian tim membuat *rundown* dan modul kegiatan penyuluhan *self determination* serta persiapan-persiapan

lainnya yang mendukung kegiatan penyuluhan.

Tahap pelaksanaan. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan *ice breaking*. Kemudian peserta diberikan pretest mengenai *self determination* untuk mengetahui seberapa dalam pengetahuan peserta sebelum dilaksanakan penyuluhan. Selanjutnya penyuluhan dimulai dengan pengenalan *self determination* dengan pendekatan *experiential learning* di mana peserta diajak bermain games sambil memahami *self determination* sehingga materi dapat direfleksikan secara langsung dan lebih melekat di ingatan peserta. Peserta juga diberikan pemahaman pentingnya *self determination* bagi diri peserta di masa depan dimana dibutuhkan kompetensi yang mumpuni agar dapat bersaing di dunia yang semakin maju yang *self determination* juga termasuk di dalamnya. Selanjutnya mengenai melakukan *action plan* sehingga peserta akan dapat menerapkan *self determination* dalam kesehariannya. Di akhir kegiatan, peserta diajak merangkum kegiatan yang telah dilaksanakan dan merefleksikannya. Selanjutnya pemberian *posttest* untuk dibandingkan dengan hasil *pretest* di awal kegiatan tadi. Seluruh rangkaian kegiatan di hari pertama juga dilaksanakan persis pada pelaksanaan di hari kedua.

Tahap evaluasi. Evaluasi yang dilakukan adalah evaluasi dari peserta terkait bagaimana penampilan pemateri, bagaimana materi yang disampaikan, serta keseluruhan komponen selama kegiatan. Berdasarkan tanggapan peserta, peserta merasa sangat terbantu dengan adanya kegiatan penyuluhan *self determination* ini. Peserta merasa lebih yakin dan lebih termotivasi dalam menyusun *planning* untuk meraih karier

yang dicita-citakan. Peserta mengharapkan rutusnya kegiatan serupa akan rutin diadakan kedepannya, khususnya yang berhubungan dengan permasalahan yang erat kaitannya dengan remaja SMA seperti *public speaking* dan lainnya. Untuk tanggapan lainnya, peserta berharap kegiatan yang lebih mendalam seperti pelatihan dan diskusi yang lebih lama dikarenakan banyak yang ingin mereka tanyakan kepada pemateri namun waktu kegiatan yang terbatas.

Monitoring dan evaluasi lanjutan. Tim juga melakukan monitoring dan evaluasi lanjutan kepada pihak sekolah. Pada tahap ini, ditemukan bahwa siswa sebagai peserta merasakan langsung manfaat dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Dengan demikian, hal ini membuat sekolah memiliki perlu untuk memperhatikan juga siswa agar dapat menerapkan *self determination* dengan baik di sekolah serta perencanaan karier siswa perlu di berikan perhatian khusus pula.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, didapati bahwa terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum kegiatan dan setelah kegiatan Dimana peserta memahami informasi yang diberikan, dan diharap dapat menerapkannya dengan saksama.

Sebagaimana disebutkan Ryan, Kuhl, & Deci, (1997) *self determination* yang tinggi, ialah siswa yang dapat menyelesaikan tugasnya secara baik dan mandiri, selain itu individu akan memiliki tingkat kreativitas yang tinggi dalam mengerjakan tugasnya, sehingga diharapkan dapat menghasilkan prestasi yang memuaskan.

Selain itu, kecenderungan siswa dalam memiliki tingkat *self determination* tinggi disebabkan karena beberapa faktor <https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>

salah satunya adalah psikologi perkembangan yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase terjadinya perkembangan kognitif. Remaja akan memiliki kemampuan dalam merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan (Desmita,2017). Merumuskan perencanaan berkaitan erat dengan aspek kompetensi sedangkan kemampuan mengambil keputusan terdapat dalam kebutuhan dari aspek *autonomy* yang keduanya merupakan aspek dalam determinasi diri. Menurut Carol & David dijelaskan bahwa remaja sudah seharusnya mampu berpikir secara sistematis, mampu memikirkan semua kemungkinan dalam memecahkan permasalahan yang terjadi, termasuk penyelesaian tujuan pembelajaran (Desmita, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa, *self determination* penting bagi siswa SMA dalam proses perencanaan karier mereka. Siswa merasa *self determination* membuat mereka lebih yakin dalam menentukan karier apa yang ingin dicapai dan lebih termotivasi untuk mencapai karier tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, G., & Gunawan, W. (2021). Hubungan antara Dukungan Orang Tua dengan Adaptabilitas Karier pada Siswa SMA di Jakarta. *Humanitas* Vol. 5 No. 2, hal. 232 - 248. p-ISSN 2407-2532, e-ISSN 549-4325.
- Ardianti, D & Alsa A. (2015). Pelatihan "PLANS" untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* ,1(1) ,1-17.
- Cordeiro, P., et al. (2016). *The Portuguese Validation of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale: Concurrent and Longitudinal Relations to*

- Well-being and Will-being*. Psychological Belgica, 56 (3), pp. 193–209
- David, L.E., Roman, V., & Kerchhoff, N. (2016). Adolescent goals and aspirations in search of psychological well-being: from the perspective of self-determination theory. *South African Journal of Psychology*. Doi: 10.1177/0081246316653744
- Desmita. (2017). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Field, S., Hoffman, A., & Posch, M. (1997). *Self determination during adolescence a developmental perspective*. Diunggah dari <http://rse.sagepub.com/content/18/5/285>.
- Geon, S., A., B. 2016. Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charista. *Jurnal Psiko-edukasi*, Vol. 14, 2016 (28-38).
- Hidayat, M., & Alsa, A. (2014). Pengaruh pelatihan PLANS terhadap Kematangan Karir Pada siswa SMA. Tesis Psikologi UGM tidak diterbitkan.
- Hidayatussani, N., Fitriana, S., & Maulia, D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Perencanaan Karir Remaja Karang Taruna. *Journal for Lesson and Learning Studies*, Vol. 4, No. 1, 107-111. P-ISSN: 2615-6148 E-ISSN: 2615-7330.
- Kemdikbud, (2016). Grand Design Pengembangan Teaching Factory dan Technopark di SMK. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan SMK.
- Lusiana, A. (2019). Hubungan Antara Determinasi Diri Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP 'SK' Jakarta Barat Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Psiko-edukasi*, Vol.17, No.1, 2019 (1-14).
- Mamahit, H., C., & Situmorang, D., B. (2016). Hubungan Self-Determination Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan Pengambilan Keputusan Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Sibermetika*, Vol.9, No.2.
- Petegem, V., S. (2019). Adolescents' responses to parental regulation: The role of communication style and self-determination. *Journal of Applied Developmental Psychology*. Volume 65, November –December 2019, 101073. doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101073.
- Rahman, F., Abdillah, H., Z., & Hidayah, N. (2020). Determinasi Diri Sebagai Prediktor School-Well Being Pada Siswa SMP. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol.5, NO.01, 2020.
- Rojali, Y., A. Hubungan Self Regulation Dengan Self Determination (Studi Pada Mahasiswa Aktif Semester Genap 2013/2014, IPK ≤ 2.75., Fakultas Psikologi, Universitas x, Jakarta. *Jurnal Psikologi*, Vol.12, No.2, Desember 2014.
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivations Development & Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Saifuddin, A., Ruhaena, L., & Prastisti, W., D. (2017). Meningkatkan Kematangan Karier Peserta Didik SMA dengan Pelatihan Reach Your Dreams dan Konseling Karier. *Jurnal Psikologi UGM*. Vol. 44 No. 1. 39-49. DOI. 10/22146/psi.17378.
- Schunk, D.H., Pintrich, P.R., & Meece, J.L., (2010). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications Third Edition*. New Jersey: Pearson Education.
- Sumaryono, Hestiningrum, E., & Pribadi, S. (2020). Upaya Meningkatkan Kemandirian Siswa dalam Pemilihan Karir Melalui Diskusi Tutor Sebaya Keals XII TBSM 1 SMK 1 Taman Pemalang. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan*, hal.441-445.
- Wijaya, E. Y., Sudjimat, D. A., & Nyoto, A. (2016). Transformasi Pendidikan Abad 21 Sebagai Tuntutan Pengembangan Sumber Daya Manusia di Era Global. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika 2016*, Universitas Kanjuruhan Malang, Vol.1. hal.263-278. ISSN 2528-259X.