



## **Efektivitas Pelatihan “Aku dan Masa Depan” dalam Meningkatkan Orientasi Masa Depan Remaja**

Maria Prima Novita\*, Maria Nugraheni Mardi Rahayu, dan Anna Maria

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Jl. Diponegoro 52–60, Salatiga, Jawa Tengah 50711, Indonesia

\*E-mail: maria.novita@uksw.edu

### **Abstrak**

Remaja sering kali mengalami kesulitan dalam membuat keputusan untuk masa depannya dan belum memiliki orientasi masa depan yang terarah. Salah satu cara untuk meningkatkan orientasi masa depan remaja adalah melalui pelatihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan “Aku dan Masa Depan” dalam meningkatkan orientasi masa depan siswa SMA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan *one group pretest and posttest design*. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 33 siswa dari salah satu SMA negeri di Kabupaten Semarang. Skala yang adalah skala Orientasi Masa Depan yang dikembangkan oleh Winurini berdasarkan teori Seginer. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor orientasi masa depan yang signifikan antara sebelum mengikuti pelatihan dengan setelah mengikuti pelatihan. Dengan itu, pelatihan “Aku dan Masa Depan” terbukti efektif untuk meningkatkan orientasi masa depan remaja, khususnya pada aspek kognitif dan motivasi.

**Kata kunci:** efektivitas pelatihan, orientasi masa depan, remaja.

## **Effectiveness of “Aku dan Masa Depan” Training in Improving Adolescents’ Future Orientation**

### **Abstract**

Adolescents often have difficulty in making decisions for their future and do not have a directed future orientation. One way to improve adolescents' future orientation is through training. The purpose of this study is to examine the effectiveness of the “Me and the Future” training in improving the future orientation of high school students. The method used in this research is experimental with *one group pretest and posttest design*. The participants in this study amounted to 33 adolescents who were students from one of the public high schools in Semarang Regency. The scale was the “Future Orientation” scale developed by Winurini based on Seginer's theory. Data were analyzed using *paired sample t-test*. The results showed that there was a significant difference in future orientation scores between before the training and after the training. Therefore, the “Me and the Future” training proved to be effective in improving adolescents' future orientation, especially in the cognitive and motivational aspects.

**Keywords:** training effectiveness, future orientation, adolescents.

## Pendahuluan

Masa remaja dianggap sebagai fase transisi yang menghubungkan antara masa kecil dengan masa dewasa, dimulai ketika kematangan seksual muncul di sekitar usia 11 atau 12 tahun hingga sekitar 20 tahun, menjelang dewasa awal (Papalia & Feldman, 2014). Menurut Monks et al. (1999), remaja merupakan individu yang berusia 12–21 tahun. Pada tahap ini, diharapkan bahwa seorang remaja sudah mampu menentukan minat mereka dalam berbagai hal, seperti pilihan karier, melanjutkan pendidikan atau mengikuti pelatihan untuk meningkatkan keterampilan, atau bahkan memilih keputusan tentang pernikahan atau tanggung jawab terhadap keluarga (Hadianti & Krisnani, 2017).

Remaja kerap mengalami kesulitan dalam memutuskan untuk melanjutkan jenjang pendidikan, baik di tingkat SMP maupun SMA. Selain itu, sebagian besar siswa SMA belum mampu untuk memilih dan memutuskan arah pilihan karier mereka di masa depan (Nurrega et al., 2018). Permasalahan ini berlanjut karena mereka kurang mendapatkan bimbingan tentang orientasi masa depan selama masa remaja (Zakariyya, 2019). Individu mulai membentuk harapan tentang masa depan sejak usia dini dan proses ini menjadi krusial saat remaja, sebab kekurangan orientasi masa depan saat memasuki dewasa dapat menyulitkan mereka dalam membuat rencana dan mempersiapkan masa depan (Crespo et al., 2013). Secara umum, orientasi masa depan remaja mengarah kepada tantangan perkembangan yang dihadapi pada periode remaja dan awal dewasa. Hal ini mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, karier, hubungan romantis, dan interaksi sosial (Seginer, 2009). Selama masa transisi dari anak-anak ke dewasa, remaja memiliki tanggung jawab perkembangan yang membimbing mereka untuk bersiap-siap menghadapi peran dan harapan sebagai orang dewasa. Oleh karena itu, pemikiran mereka tentang masa depan pribadi menjadi lebih serius (Hurlock, 2001).

Berdasarkan penelitian Rarasati et al. (2012), orientasi masa depan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan kognitif mereka, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor budaya dan konteks di mana mereka dibesarkan. Orientasi masa depan yang jelas dan terarah sebaiknya dimiliki oleh remaja agar kemampuan dalam mencapai tujuan menjadi tinggi (Tangkeallo et al., 2014; Amalia et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Doni (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara orientasi masa depan dengan dukungan orang tua terhadap pengambilan keputusan siswa SMA negeri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fitriani dan Masing (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teman sebaya dengan orientasi masa depan siswa. Sementara itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Hadianti dan Krisnani (2017), mereka melakukan metode pendampingan perencanaan orientasi masa depan yang bertujuan agar klien dapat membuat rencana terkait tujuan hidupnya di masa yang akan datang. Setelah mengikuti metode ini, klien memiliki arah tindakan yang jelas, memahami bagaimana memanfaatkan kesempatan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai di masa yang akan datang, memiliki kemampuan yang bertambah dalam menganalisis prasyarat yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan, tindakannya menjadi lebih terfokus, memiliki wawasan baru, dan dapat lebih terbuka.

Asesmen kebutuhan dilakukan untuk memperdalam fenomena awal di salah satu SMA negeri di Kabupaten Semarang. Asesmen awal untuk mengetahui kebutuhan siswa dilakukan dengan mewawancarai guru kesiswaan, guru BK dan siswa. Hasil wawancara kepada guru kesiswaan dan guru BK menunjukkan bahwa siswa di kelas XI belum benar-benar memiliki perencanaan untuk masa depan setelah lulus SMA. Sebagian besar siswa memiliki orang tua berlatar belakang sebagai petani dan dinilai kurang banyak terlibat dalam proses pendidikan anak mereka.

Selain itu, temuan di lapangan juga menunjukkan bahwa hanya sedikit siswa yang berencana melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan. Sebagian siswa menyatakan bahwa rencana mereka setelah lulus SMA adalah mencari pekerjaan sebagai montir, supir di pertambangan, dan mencari pekerjaan di luar kota. Terdapat siswa yang menyatakan bahwa ia ingin berkuliah, namun belum mengetahui jurusan yang akan diambil. Secara keseluruhan, hasil asesmen awal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa di SMA tersebut belum memiliki rencana masa depan yang jelas

dan terarah.

Salah satu bentuk intervensi yang dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa adalah pelatihan (*training*). Pelatihan “Aku dan Masa Depan” dirancang berdasarkan teori orientasi masa depan yang dikembangkan oleh Seginer (2009) dan mencakup tiga dimensi, yaitu motivasi, kognisi, dan *behavioral*. Proses perancangan modul dilakukan dengan menerapkan ADDIE model (Lawson, 2015). Model ini melibatkan lima tahap, yaitu *assessment*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*.

Tahap asesmen dilakukan dengan melakukan analisis kebutuhan dengan pihak sekolah, yaitu melakukan wawancara kepada beberapa guru dan siswa. Selanjutnya, tahap desain dilakukan dengan cara menentukan tujuan pelatihan untuk menjawab kebutuhan belajar peserta dan menyesuaikan rancangan pelatihan dengan karakteristik siswa di SMA tersebut. Pada tahap ini, rancangan pelatihan divalidasi oleh rekan sejawat untuk mendapatkan masukan untuk perbaikan. Pada tahap ketiga, rancangan pelatihan yang telah disusun dikembangkan menjadi modul pelatihan lengkap untuk digunakan dalam proses pelatihan. Pada tahap keempat, dilakukan penyamaan persepsi pada fasilitator pelatihan sebelum melakukan implementasi. Selain itu, koordinasi dengan pihak sekolah juga dilakukan untuk persiapan pelaksanaan pelatihan. Selanjutnya, modul pelatihan disajikan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pada tahap terakhir, dilakukan evaluasi untuk mengukur capaian pelatihan. Evaluasi pelatihan dalam kegiatan ini mencakup evaluasi reaksi peserta pelatihan dan evaluasi pembelajaran.

Pelatihan ini terdiri dari empat sesi yang bertujuan untuk meningkatkan orientasi masa depan remaja SMA dalam bidang pendidikan dan karier. Sesi yang pertama berjudul “Harapan di Masa Depan”, yang bertujuan meningkatkan motivasi remaja untuk menetapkan tujuan hidup yang ingin dicapai di masa depan. Pada sesi ini, peserta diajak untuk mendiskusikan seperti apa gambaran masa depan yang ingin mereka capai dan apa pentingnya memiliki orientasi masa depan dan perencanaan kehidupan yang jelas.

Sesi kedua berjudul “Mengenali Diri”, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang minat karier yang dimiliki (aspek kognitif). Pada sesi ini, remaja diberikan tes minat karier agar mengetahui minat karier yang dimiliki. Fasilitator pelatihan menggunakan tes minat karier *Self-Directed Search* (SDS) yang dikembangkan oleh Holland (1997). Tes minat ini dipilih karena telah terbukti valid dan dapat diandalkan dalam mengidentifikasi minat karier seseorang berdasarkan teori Holland tentang tipe kepribadian dan minat karier. Selain itu, SDS juga relatif mudah untuk dikelola dan diinterpretasikan sehingga cocok digunakan dalam konteks pelatihan yang waktu dan sumber dayanya terbatas. Setelah mengerjakan tes, siswa diajak untuk mendiskusikan hasil tes minat karier mereka dalam kelompok kecil dan membahas mengenai bidang studi dan pekerjaan yang sesuai dengan minat karier mereka.

Sesi ketiga berjudul “Mengenali Pilihan”, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pilihan-pilihan pendidikan dan karier yang sesuai dengan minat yang dimiliki (aspek kognitif). Pada sesi ini, peserta terlibat dalam proses diskusi dengan teman sebaya mereka untuk mencari tahu jenis pekerjaan apa yang mereka minati, pendidikan formal/nonformal apa yang dibutuhkan untuk dapat mencapai pekerjaan tersebut, serta keterampilan apa yang perlu dikembangkan.

Sesi keempat berjudul “Membuat Rencana” yang bertujuan untuk melatih peserta menyusun rencana jangka pendek (satu tahun/hingga lulus SMA) dan jangka panjang (lima tahun/hingga menyelesaikan pendidikan tinggi) yang berkaitan dengan pencapaian cita-cita (aspek *behavioral*). Pada sesi ini, peserta diajak untuk menyusun rencana tindakan (*action plan*) jangka pendek dan jangka panjang. Dalam sesi ini, fasilitator dimungkinkan untuk memberikan arahan kepada peserta yang kesulitan dalam menyusun rencana tindakan.

Pelatihan “Aku dan Masa Depan” ini telah diterapkan dalam bentuk pengabdian masyarakat kepada remaja SMA di GKJ Klampok Banjarnegara dan menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat meningkatkan orientasi masa depan peserta pelatihan, khususnya di bagian kognitif dan *behavioral* (Rahayu & Novita, 2023). Akan tetapi, pelatihan ini

belum diuji dalam penelitian yang lebih terkontrol untuk mengetahui efektivitasnya. Efektivitas program pelatihan dapat diketahui melalui penelitian yang bertujuan untuk menguji apakah terdapat peningkatan orientasi masa depan peserta sesudah mengikuti proses pelatihan dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan. Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, maka pertanyaan penelitian ini adalah “Apakah pelatihan ‘Aku dan Masa Depan’ efektif untuk meningkatkan orientasi masa depan siswa SMA dalam bidang pendidikan dan karier?”.

Efektivitas pelatihan ditinjau dari adanya perbedaan skor orientasi masa depan siswa SMA sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan “Aku dan Masa Depan”. Skor orientasi masa depan peserta pelatihan diprediksi akan lebih tinggi setelah mengikuti pelatihan dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan yang signifikan dalam orientasi masa depan pada peserta yang mengikuti pelatihan ‘Aku dan Masa Depan’ setelah mengikuti pelatihan dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan. Dengan mengetahui apakah pelatihan ini memang efektif untuk meningkatkan orientasi masa depan pada siswa SMA negeri di Kabupaten Semarang, selanjutnya pelatihan ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif program untuk meningkatkan orientasi masa depan siswa SMA pada populasi yang lebih luas.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan *one group pretest and posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 33 orang remaja siswa dari salah satu SMA di Kabupaten Semarang. Pemilihan kelas dan jumlah sampel ditentukan oleh pihak sekolah dengan pertimbangan jam pelajaran yang memungkinkan untuk dialokasikan untuk pelaksanaan penelitian. Untuk mengukur orientasi masa depan peserta pelatihan, dilakukan *pretest* untuk mengukur nilai orientasi masa depan sebelum diberikan pelatihan. Setelah itu, dilakukan *posttest* untuk mengukur nilai orientasi masa depan setelah pelatihan. *Pretest* dan *posttest* dilakukan pada hari yang sama dengan diadakannya intervensi pelatihan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Orientasi Masa Depan yang memang ditujukan untuk dunia pendidikan yang dikembangkan oleh Winurini (2021). Skala ini terdiri dari tiga aspek, yaitu kognitif, perilaku, dan motivasi yang dikembangkan sesuai dengan teori orientasi masa depan menurut Seginer (2009). Uji validitas menunjukkan bahwa semua butir pada skala ini bermuatan positif dengan koefisien muatan *factor loading*  $\geq .30$  dan, memiliki *t-value*  $> 1.96$  sehingga semua butir dikatakan valid. Sementara itu, uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* menunjukkan angka .905 (Winurini, 2021). Hal ini menunjukkan reliabilitas skala Orientasi Masa Depan tergolong baik, karena mendekati angka 1.00.

Sebelum melakukan pengambilan data, modul pelatihan telah diterapkan dalam pengabdian masyarakat pada kelompok remaja gereja di kota yang berbeda. Setelah itu, modul pelatihan dievaluasi dengan meninjau hasil evaluasi reaksi dan evaluasi pembelajaran dari para peserta pengabdian masyarakat. Hasil evaluasi digunakan untuk memperbaiki modul yang telah disusun. Salah satu hasil evaluasi terhadap modul pelatihan ialah sesi 1 perlu dikembangkan agar dapat lebih efektif dalam meningkatkan aspek motivasi para peserta pelatihan. Namun, karena keterbatasan waktu, modul pelatihan tidak diuji coba kembali kepada kelompok lain sebelum diterapkan pada kelompok penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah uji *paired sample t-test* untuk melihat apakah terdapat perubahan nilai orientasi masa depan antara sebelum dan setelah dilakukannya pelatihan “Aku dan Masa Depan”.

**Tabel 1.** Gambaran Data Demografi Partisipan

Karakteristik	<i>n</i>	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	15	45.5
Perempuan	18	54.5
Usia		
15 tahun	3	9.1
16 tahun	13	39.4
17 tahun	14	42.4
18 tahun	2	6.1
19 tahun	1	3.0
Pekerjaan ayah		
Petani	23	69.7
Peternak	1	3.0
ASN	2	6.1
Pedagang	2	6.1
Pegawai swasta	4	12.1
Meninggal	1	3.0
Pekerjaan ibu		
Petani	17	51.5
Peternak	1	3.0
ASN	1	3.0
Pedagang	1	3.0
Pegawai swasta	4	12.1
Wirausaha	4	12.1
Guru	1	3.0
Tidak bekerja	4	12.1

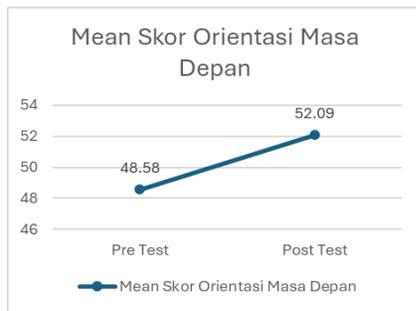
## Hasil

Sebanyak 33 siswa (54.5% perempuan; 45.5% laki-laki) menjadi responden dalam penelitian ini. Berdasarkan gambaran data demografi partisipan, diketahui bahwa sebagian besar peserta memiliki orang tua dengan pekerjaan sebagai petani (69.7% ayah petani; 51.5% ibu petani) dan yang lainnya memiliki orang tua yang bekerja sebagai peternak, pegawai swasta, aparatur sipil negara (ASN), pedagang, guru, dan lainnya. Data demografi partisipan secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 1.

Gambaran peningkatan skor orientasi masa depan para peserta sebelum mengikuti pelatihan dan sesudah mengikuti pelatihan digambarkan dengan grafik berikut ini (lihat Figur 1). Dari grafik tersebut, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata orientasi masa depan peserta sebelum mengikuti pelatihan dan sesudah mengikuti pelatihan. Adapun gambaran peningkatan nilai skor rata-rata pada setiap aspek orientasi masa depan dari sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan ditunjukkan pada Figur 2–4.

**Tabel 2.** Hasil Uji Beda *Pretest Posttest* Pelatihan Orientasi Masa Depan (*Paired Sample T-Test*)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Pretest</i>	48.58	8.664	-2.362	.024
<i>Posttest</i>	52.09	8.368		



**Figur 1.** Grafik perubahan skor rata-rata orientasi masa depan peserta



**Figur 2.** Grafik perubahan skor rata-rata aspek kognitif orientasi masa depan



**Figur 3.** Grafik perubahan skor rata-rata aspek motivasi orientasi masa depan



**Figur 4.** Grafik perubahan skor rata-rata aspek perilaku orientasi masa depan

Untuk melihat perbedaan tingkat orientasi masa depan pada tiap aspeknya, dilakukan uji beda untuk setiap skor *mean* setiap aspek orientasi masa depan, yang ditampilkan pada Tabel 3. Dari uji *paired sample t-test* tersebut, diketahui bahwa pada aspek kognitif dan aspek motivasi terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi secara berturut-turut adalah .046 dan .004 ( $p < .05$ ). Sementara itu, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada aspek perilaku, dengan nilai signifikansi sebesar .242 ( $p > .05$ ). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa orientasi masa depan remaja SMA setelah mengikuti pelatihan mengalami peningkatan pada aspek motivasi dan kognitif. Akan tetapi pada aspek perilaku tidak terdapat peningkatan yang signifikan setelah mengikuti pelatihan.

**Tabel 3.** Hasil Uji Beda *Pretest Posttest* Pelatihan Orientasi Masa Depan per Aspek (*Paired Sample T-Test*)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Pretest aspek kognitif</i>	16.91	2.972	-2.078	.046
<i>Posttest aspek kognitif</i>	18.01	3.030		
<i>Pretest aspek perilaku</i>	18.00	4.032	-1.193	.242
<i>Posttest aspek perilaku</i>	18.82	3.557		
<i>Pretest aspek motivasi</i>	13.67	2.654	-3.102	.004
<i>Posttest aspek motivasi</i>	15.21	2.369		

## Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan bukti empiris tentang efektivitas pelatihan “Aku dan Masa Depan” pelatihan. Hasil ini mendukung hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Jembarwati (2015) bahwa pelatihan orientasi masa depan dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa, sehingga siswa memiliki pemahaman akan tujuan yang akan diraihinya di masa depan kelak.

Orientasi masa depan merupakan faktor utama yang berkontribusi pada kesuksesan dalam ranah karier (Praskova & Johnston, 2020). Akibatnya, individu yang memiliki keinginan sukses ke depannya, akan memiliki orientasi masa depan yang baik. Siswa yang memiliki orientasi masa depan yang baik akan bisa mengarahkan dan menempatkan dirinya agar ia bisa mencapai apa yang diinginkannya selama ini (Lestari, 2014). Tidak hanya itu, orientasi masa depan juga akan membuat siswa mampu membuat rencana terkait tujuan hidup di masa yang akan datang, sehingga tindakannya menjadi lebih terfokus dan memiliki wawasan baru akan hal yang diraihinya (Hadiani & Krisnani, 2017).

Orientasi masa depan berperan sebagai landasan penting yang memandu individu untuk mengambil langkah-langkah yang dibutuhkan guna mewujudkan aspirasi atau harapan-harapan yang diimpikan di masa mendatang. Oleh karena itu, kepedulian terhadap orientasi masa depan memiliki nilai signifikan bagi individu karena berkaitan dengan kemampuannya untuk merespons potensi peristiwa yang mungkin terjadi di waktu mendatang (Nurmi, 1989). Orientasi masa depan yang jelas, juga dapat membantu memperkuat pemahaman akan pentingnya meraih tujuan dalam upaya mencapai kesuksesan akademis, sehingga siswa dapat mengalirkan dedikasi mereka sepenuhnya dalam meraih keberhasilan studi (Jembarwati, 2015).

Pelatihan “Aku dan Masa Depan” ini terbukti dapat membantu para siswa untuk dapat merencanakan masa depan dengan lebih terarah, sehingga dapat meningkatkan orientasi masa depan mereka. Orientasi masa depan ini akan memungkinkan individu menemukan gambaran mengenai jati diri dan potensi terbaik dalam konteks masa depannya (Rubiyanti et al., 2023). Melalui proses pelatihan, peserta mendapatkan pengetahuan mengenai pentingnya merencanakan masa depan agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Pengetahuan tentang pentingnya perencanaan masa depan ini menjadi motivasi yang mendorong siswa untuk merencanakan masa depannya dengan lebih terarah (Mazibuko & Tlale, 2014). Selain itu, dari proses pelatihan, peserta juga dapat lebih mengenali minat yang mereka miliki.

Di samping itu, dari hasil wawancara kepada beberapa peserta, setelah mengikuti pelatihan, mereka mendapatkan gambaran tentang ragam bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat yang mereka miliki. Sebelum mengikuti pelatihan, pengetahuan para peserta tentang bidang pekerjaan terbatas pada jenis-jenis pekerjaan yang dimiliki oleh orang-orang dewasa di sekitar mereka, seperti petani, pedagang, peternak, PNS, polisi, guru, tentara, montir/buka bengkel, penjahit, dan sopir truk untuk pertambangan. Setelah mengikuti pelatihan, pengetahuan peserta tentang berbagai bidang pekerjaan dan pendidikan yang perlu ditempuh menjadi meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa proses pelatihan dapat meningkatkan orientasi masa depan peserta dalam bidang pekerjaan.

Selain itu, dilakukan pengujian hipotesis untuk setiap aspek dari orientasi masa depan. Berdasarkan uji *paired sample t-test* yang dilakukan pada skor ketiga aspek orientasi masa depan, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan untuk aspek kognitif dan aspek motivasi, sedangkan tidak ada perbedaan pada skor aspek perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan dari segi motivasi setelah mengikuti pelatihan orientasi masa depan. Ini berarti siswa memiliki peningkatan harapan dan perancangan perencanaan yang lebih baik dalam mewujudkan harapan dan masa depannya.

Menurut Seginer (2009), aspek motivasi ini terbagi menjadi tiga unsur, yaitu *value*, *expectancy*, dan *control*. *Value* erat kaitannya dengan hal-hal yang menurut individu tersebut penting. Sementara itu, *expectancy* berkaitan

dengan kepercayaan diri individu untuk mewujudkan keinginan, tujuan, serta perencanaan ke depannya. Terakhir, aspek *control* berhubungan dengan keyakinan individu tentang kemampuan dirinya untuk dapat mencapai harapan, tujuan dan rencana masa depan yang dimilikinya. Desmita (2012) menjelaskan bahwa motivasi dalam orientasi masa depan merupakan tahap awal pembentukan orientasi masa depan remaja, yang mencakup motif, minat, dan tujuan yang berkaitan dengan arah di masa depan.

Selama pelatihan “Aku dan Masa Depan”, khususnya pada sesi pertama, peserta diajak untuk melihat bagaimana perencanaan masa depan merupakan hal yang penting untuk dimiliki. Peserta diajak untuk mendiskusikan pentingnya memiliki rencana masa depan yang lebih terarah. Selanjutnya, peserta diajak untuk merumuskan harapan yang dimiliki untuk masa depan mereka. Pada sesi ini pula, peserta diberikan dorongan dan motivasi untuk mengambil kendali terhadap masa depan mereka dengan menentukan tujuan dan harapan di masa depan. Proses ini membuat peserta menjadi terdorong untuk merencanakan masa depannya dengan lebih terarah.

Selanjutnya, ditemukan pula hasil bahwa terdapat peningkatan aspek kognitif yang signifikan setelah dilakukannya pelatihan orientasi masa depan. Aspek kognitif dalam penelitian ini berperan penting karena merupakan landasan seseorang untuk merencanakan masa depannya. Seginer (2009) menyatakan bahwa aspek kognitif ini mempunyai dua unsur, yaitu *content* dan *valance*. *Content* dalam hal ini berhubungan dengan berbagai bidang yang dikonstruksi oleh individu, sedangkan *valance* berkaitan dengan *hopes* dan *fears*. Ini menunjukkan bahwa ketika individu memandang masa depannya, ia akan selalu mempunyai harapan dan akan melakukan antisipasi terhadap ketakutan yang akan dihadapi ke depannya. Selain itu, dengan bertambahnya pengetahuan individu, mereka akan menentukan minat dan tujuan mereka menjadi lebih spesifik sesuai dengan realitas dan dapat membuat perencanaan yang lebih terarah untuk mencapai tujuan (Syahrina & Sari, 2017).

Menurut Nurmi (1989), pengetahuan menjadi hal yang penting dalam orientasi masa depan, sehingga individu dapat berpikir untuk berperilaku menuju masa depan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat kognitif para siswa. Sesi kedua dalam pelatihan ini secara spesifik diarahkan untuk menyasar peningkatan kognitif pada orientasi masa depan peserta. Bagian pertama dari sesi kedua ialah pengenalan diri para peserta, yang difasilitasi dengan tes *Self Directed Search*. Dengan mengikuti tes ini, peserta memperoleh gambaran mengenai diri mereka, khususnya tentang karakteristik kepribadian karier mereka. Dalam sesi ini, peserta menjadi lebih mengenali ragam pendidikan dan karier yang dapat menjadi alternatif pilihan mereka sesuai dengan tipe kepribadian karier dari hasil tes *Self Directed Search* yang telah diikuti. Proses pengenalan diri ini dapat memperluas pengetahuan para peserta tentang ragam jenis pendidikan dan karier yang dapat ditempuh oleh peserta di masa depan. Proses ini terbukti dapat meningkatkan aspek kognitif orientasi masa depan peserta.

Berbeda dengan kedua aspek sebelumnya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor aspek perilaku orientasi masa depan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Menurut Seginer (2009), aspek perilaku terdiri dari dua variabel yaitu eksplorasi terhadap pilihan-pilihan di masa depan dengan cara mencari nasihat, mengumpulkan informasi, dan menelusuri kecocokan dirinya dengan pilihan tersebut serta komitmen terhadap satu pilihan spesifik yang telah ditetapkan. Aspek perilaku pada orientasi masa depan ini juga mencakup sikap positif terhadap masa depan yang merupakan hal yang penting untuk memperkuat nilai dari penetapan tujuan dan memotivasi tindakan yang diarahkan untuk mencapai hasil di masa depan (Praskova & Johnston, 2020). Tidak adanya perbedaan skor orientasi masa depan khususnya pada aspek perilaku ini dapat disebabkan oleh beberapa hal. Seginer (2009) menyatakan bahwa aspek perilaku ini terdiri dari dua unsur, yaitu *exploration* dan *commitment*. *Exploration* ini berarti individu akan berusaha untuk mencari dan mengumpulkan informasi, meminta nasihat dari orang lain, dan mengevaluasi apakah karier yang akan diambil sesuai atau tidak sesuai dengan karakteristik individu. Sementara itu, aspek *commitment* merujuk pada pengambilan keputusan yang berhubungan dengan pilihan-pilihan yang spesifik dan cakupan yang berbeda-beda.

Pada sesi yang ketiga, peserta dikelompokkan dalam kelompok-kelompok kecil untuk mendiskusikan jenis pekerjaan yang mereka inginkan di masa depan dan pendidikan yang perlu ditempuh untuk mencapai cita-cita tersebut. Sesi ini dimaksudkan untuk memberikan ruang bagi peserta agar dapat mengeksplorasi berbagai pilihan karier dan pendidikan yang perlu ditempuh. Selanjutnya, pada sesi terakhir, peserta diminta untuk menyusun rancangan tindakan (*action plan*) yang dapat mendukung pencapaian rencana masa depan mereka dan cita-cita yang dimiliki. Akan tetapi, pelaksanaan sesi keempat sebagai sesi terakhir harus dipersingkat sehingga fasilitator tidak dapat memberikan umpan balik terhadap rancangan tindakan yang telah disusun oleh peserta. Hal ini dikarenakan pelaksanaan sesi kedua membutuhkan waktu lebih lama, namun waktu pelaksanaan pelatihan yang diberikan oleh sekolah terbatas. Hal ini menjadi salah satu penyebab utama tidak terjadinya perubahan perilaku yang signifikan pada peserta pelatihan. Temuan ini berbeda dengan temuan dalam pelaksanaan pelatihan yang sama di program pengabdian masyarakat pada kelompok remaja yang berbeda namun dengan durasi waktu yang sesuai dengan yang direncanakan (Rahayu & Novita, 2023). Pada pelaksanaan pelatihan sebelumnya, terdapat perbedaan yang signifikan dari skor orientasi masa depan pada aspek kognitif dan perilaku para peserta pelatihan antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Sementara pada penelitian ini, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari skor orientasi masa depan pada aspek perilaku.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu kontrol terhadap situasi pelatihan seperti kondisi ruangan dan fasilitas untuk penyajian materi, tidak dapat sepenuhnya dilakukan. Pada saat pelatihan, terdapat kelas lain yang sedang tidak melakukan aktivitas pembelajaran dan para siswa yang tidak melakukan aktivitas pembelajaran ini menimbulkan kebisingan yang dapat memengaruhi konsentrasi siswa yang menjadi peserta pelatihan. Keterbatasan yang lain ialah pemilihan kelompok sampel tidak dapat dilakukan oleh peneliti, tetapi ditentukan oleh pihak sekolah, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi ke kelompok yang lebih luas. Selain itu, waktu yang dialokasikan oleh sekolah untuk pelaksanaan pelatihan dibatasi selama 4 jam, yaitu dari pukul 08.00 - 12.00 WIB. Sementara itu, pada sesi kedua beberapa peserta membutuhkan waktu yang lebih lama dalam proses pengerjaan tes *Self Directed Search* dan memerlukan pendampingan secara individual. Hal ini menyebabkan penyajian pelatihan pada sesi keempat perlu dipersingkat.

## Simpulan

Orientasi masa depan dibutuhkan oleh remaja untuk dapat merencanakan masa depan dengan lebih terarah. Salah satu bentuk intervensi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan orientasi masa depan remaja SMA adalah Pelatihan “Aku dan Masa Depan”. Hasil pengujian dengan *one group pretest-posttest design* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor orientasi masa depan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* peserta pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif untuk meningkatkan orientasi masa depan pada para siswa. Hasil pengujian untuk setiap aspek orientasi masa depan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada aspek motivasi dan kognitif orientasi masa depan peserta pelatihan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Sementara itu, hasil pengujian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada aspek perilaku orientasi masa depan peserta pelatihan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa pelatihan “Aku dan Masa Depan” dapat diterapkan di sekolah sebagai usaha memfasilitasi peningkatan orientasi masa depan siswa SMA, khususnya untuk aspek motivasi dan kognitif. Untuk selanjutnya, pengembangan modul dapat dilakukan untuk memperkuat peningkatan perubahan perilaku pada peserta pelatihan. Sesi yang bertujuan untuk mendorong peserta melakukan eksplorasi dan membentuk komitmen mereka di masa depan juga perlu dikembangkan, salah satunya ialah dengan menambah durasi waktu pelatihan.

Untuk masa mendatang, penelitian selanjutnya dapat diarahkan untuk menguji efektivitas pelatihan pada populasi lain yang lebih luas dan dalam desain eksperimen yang lebih terkontrol. Selain itu, jika penelitian selanjutnya

melibatkan pihak sekolah dalam pelaksanaan pelatihan, maka alokasi waktu pelatihan perlu disepakati bersama sesuai dengan modul pelatihan yang telah dikembangkan. Dengan alokasi waktu yang lebih sesuai, maka penyajian materi juga dapat diberikan sesuai dengan rentang waktu yang telah direncanakan dalam modul dan dapat memperoleh hasil yang optimal.

## Daftar Pustaka

- Amalia, I., Anastasya, Y. A., & Suzanna, E. (2022). Gambaran orientasi masa depan mahasiswa tingkat akhir penerima kartu indonesia pintar kuliah di Universitas Malikussaleh. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 21(1), 84–94.
- 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(5), 993–1002.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Doni, S. R. (2019). Pengaruh orientasi masa depan dan dukungan orangtua terhadap pengambilan keputusan dalam memilih program studi/kuliah siswa kelas XI SMA N 16 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 369–374.
- Fitriani, D., & Masing, M. (2022). Pengaruh teman sebaya terhadap orientasi masa depan siswa. *Satya Widya*, 38(1), 25–37.
- Hadianti, S. W., & Krisnani, H. (2017). Penerapan metode orientasi masa depan (OMD) pada remaja yang mengalami kebingungan identitas (menentukan tujuan hidup). *Share: Social Work Journal*, 7(1), 81–89.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: a theory of vocational personalities and work environments (3rd ed)*. Psychological Assessment Resources.
- Jembarwati, O. (2015). Pelatihan orientasi masa depan dan harapan keberhasilan studi pada siswa SMA. *Humanitas*, 12(1), 45–51.
- Lawson, K. (2015). *The trainer's handbook (4th ed.)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Lestari, E. (2014). Hubungan orientasi masa depan dengan daya juang pada siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 13 Samarinda Utara. *Psikoborneo*, 2(2), 112–119.
- Mazibuko, M. E. & Tlale, D. N. (2014). Factors that shape the adolescent's future orientation: Analysing qualitative data. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(2), 237–246.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (1999). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- 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(1). 195–214. doi: 10.1080/00207594.1989.10600042.
- Nurrega, R. G., Wahyuningsih, H., & Gusniarti, U. (2018). Konseling karir kelompok cognitive information processing untuk meningkatkan pengambilan keputusan karir siswa. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1), 127–134.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience human development (12th ed.)*. Salemba Humanika.
- Praskova, A. & Johnston, L. (2020). The role of future orientation and negative career feedback in career agency and career success in Australian adults. *Journal of Career Assessment*, 29(3), 123. DOI: 10.1177/1069072720980174
- Rahayu, M. N. M., & Novita, M. P. (2023). Peningkatan orientasi masa depan remaja SMA dengan pelatihan “Aku dan Masa Depan”. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 139–148. <https://doi.org/10.24246/jms.v4i22023p139-148>.

- Rarasati, N., Hakim, M. A., & Yuniarti, K. W. (2012). Javanese adolescents' future orientation and support for its effort: An indigenous psychological analysis. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 6(6), 1263–1267.
- Rubiyanti, Y., Agustiani, H., & Jatnika, R. (2023). Eksplorasi dan edukasi pentingnya orientasi masa depan remaja di kaki Gunung Haruman, Kecamatan Cimaung Kabupaten Bandung. *Sinar Sang Surya: Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 19.
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. Springer Science & Business Media.
- Syahrina, I. A. & Sari, W. M. (2017). Orientasi masa depan bidang pekerjaan dengan motivasi berprestasi remaja atlet sepakbola. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 6(2), 157168.
- Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan orientasi masa depan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 25-32.
- Winurini, S. (2021). Pengembangan skala orientasi masa depan pendidikan pada remaja Indonesia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial I*, 12(2), 179-193, doi: 10.46807/aspirasi.v12i2.2495.
- Zakariyya, F. (2019). Pelatihan “goal setting” untuk meningkatkan orientasi masa depan pada siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(3), 136-149.