

LAMPIRAN

Lampiran 1 Item Skala Orientasi Masa Depan (Sebelum Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Aitem			
			No. Aitem	Favorable	No. Aitem	Unfavorable
1.	<i>Motivational</i>	<i>Value</i>	1.	Bagi saya, belajar merupakan hal penting yang harus dilakukan demi mencapai tujuan masa depan	15.	Meskipun guru sering memberi gambaran tentang suatu pekerjaan, saya tetap kesulitan menentukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan saya
			11.	Setelah lulus sekolah, saya akan langsung bekerja sehingga penting bagi saya untuk menambah wawasan terkait pekerjaan yang saya minati	3.	Saya akan tetap belajar meskipun belum menentukan tujuan di masa depan
		<i>Expectancy</i>	13.	Tujuan masa depan saya akan terwujud	12.	Saya mampu membuat strategi untuk meraih tujuan masa depan meskipun tidak yakin dapat menjalankannya
			2.	Selama saya berusaha, saya akan berhasil meraih tujuan saya di masa depan	25.	Saya ragu dapat menjalani masa depan sesuai rencana yang saya buat
		<i>Control</i>	22.	Saya mampu menemukan solusi dari kesulitan yang muncul dalam meraih tujuan masa depan	4.	Rasa takut seringkali membuat saya tidak mengetahui harus berbuat apa

			14.	Rasa malas tidak menghalangi saya untuk meraih tujuan masa depan	27.	Saya tidak mengetahui bagaimana cara mewujudkan tujuan masa di depan
2.	<i>Cognitive Representation</i>	<i>Hopes</i>	10.	Saya berharap tujuan masa depan saya akan tercapai.	9.	Saya tetap semangat mewujudkan tujuan masa depan meskipun tidak yakin memiliki masa depan yang baik
			19.	Saya berharap bisa langsung bekerja setelah lulus sekolah	17.	Menurut saya, lebih baik hidup tanpa memiliki harapan untuk menghindari rasa kecewa atas kegagalan
		<i>Fears</i>	8.	Saya mampu membuat antisipasi rencana ketika gagal	28.	Sulit bagi saya untuk membuat rencana meraih tujuan masa depan ketika memikirkan tentang kegagalan
			26.	Saya mengetahui segala hal yang harus saya hindari demi tercapainya tujuan di masa depan	23.	Rasa ingin menyerah seringkali muncul saat saya berusaha meraih tujuan di masa depan
3.	<i>Behavior</i>	<i>Exploration</i>	5.	Saya aktif mencari informasi yang berhubungan dengan tujuan masa depan saya	7.	Saya merasa percaya dengan kemampuan diri sehingga tidak memerlukan saran orang lain dalam menetapkan tujuan masa depan
			20.	Dalam menetapkan strategi untuk	17.	Saya yakin mampu meraih

				meraih cita-cita, saya mempertimbangkan antara kelebihan dan kekurangan diri saya		tujuan masa depan meskipun tanpa membuat strategi untuk meraihnya
		<i>Commitment</i>	6.	Saya bersungguh-sungguh melakukan usaha dalam rangka meraih cita-cita sesuai rencana yang sudah saya susun	24.	Saya sering lupa dengan strategi mewujudkan tujuan masa depan yang sudah saya susun
			21.	Saya tetap melaksanakan rencana yang telah saya buat apapun rintangan yang ada	18.	Saya kesulitan untuk memutuskan usaha mana yang harus saya lakukan terlebih dahulu

Lampiran 2 Item Skala Orientasi Masa Depan (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Aitem			
			No. Aitem	Favorable	No. Aitem	Unfavorable
1.	<i>Motivational</i>	<i>Value</i>	1.	Bagi saya, belajar merupakan hal penting yang harus dilakukan demi mencapai tujuan masa depan	15.	Meskipun guru sering memberi gambaran tentang suatu pekerjaan, saya tetap kesulitan menentukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan saya
			11.	Setelah lulus sekolah, saya akan langsung bekerja sehingga penting bagi saya untuk menambah wawasan terkait pekerjaan yang saya minati	-	-

		<i>Expectancy</i>	13.	Tujuan masa depan saya akan terwujud	-	-
			2.	Selama saya berusaha, saya akan berhasil meraih tujuan saya di masa depan	3.	Saya ragu dapat menjalani masa depan sesuai rencana yang saya buat
		<i>Control</i>	22.	Saya mampu menemukan solusi dari kesulitan yang muncul dalam meraih tujuan masa depan	4.	Rasa takut seringkali membuat saya tidak mengetahui harus berbuat apa
			14.	Rasa malas tidak menghalangi saya untuk meraih tujuan masa depan	9.	Saya tidak mengetahui bagaimana cara mewujudkan tujuan masa di depan
2.	<i>Cognitive Representation</i>	<i>Hopes</i>	10.	Saya berharap tujuan masa depan saya akan tercapai.	-	-
			19.	Saya berharap bisa langsung bekerja setelah lulus sekolah	16.	Menurut saya, lebih baik hidup tanpa memiliki harapan untuk menghindari rasa kecewa atas kegagalan
		<i>Fears</i>	8.	Saya mampu membuat antisipasi rencana ketika gagal	12.	Sulit bagi saya untuk membuat rencana meraih tujuan masa depan ketika memikirkan tentang kegagalan
			7.	Saya mengetahui segala hal yang harus saya hindari	23.	Rasa ingin menyerah seringkali

				demikian tercapainya tujuan di masa depan		muncul saat saya berusaha meraih tujuan di masa depan
3.	<i>Behavior</i>	<i>Exploration</i>	5.	Saya aktif mencari informasi yang berhubungan dengan tujuan masa depan saya	-	-
			20.	Dalam menetapkan strategi untuk meraih cita-cita, saya mempertimbangkan antara kelebihan dan kekurangan diri saya	17.	Saya yakin mampu meraih tujuan masa depan meskipun tanpa membuat strategi untuk meraihnya
		<i>Commitment</i>	6.	Saya bersungguh-sungguh melakukan usaha dalam rangka meraih cita-cita sesuai rencana yang sudah saya susun	24.	Saya sering lupa dengan strategi mewujudkan tujuan masa depan yang sudah saya susun
			21.	Saya tetap melaksanakan rencana yang telah saya buat apapun rintangan yang ada	18.	Saya kesulitan untuk memutuskan usaha mana yang harus saya lakukan terlebih dahulu

Lampiran 3 Alat Ukur Orientasi Masa Depan
IDENTITAS RESPONDEN

Nama : _____
 Usia : _____
 Sekolah : Formal _____
 Kejar Paket _____

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan, bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada kemudian jawablah sesuai dengan kondisi diri anda. Anda dapat menjawab dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu jawaban dari empat jawaban yang telah disediakan. Empat pilihan jawaban tersebut antara lain:

- **SS** : Jika anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri anda
- **S** : Jika anda merasa pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri anda
- **TS** : Jika anda merasa pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri anda
- **STS** : Jika anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri anda

Tidak terdapat jawaban yang dinilai salah sehingga pastikan memilih jawaban yang paling **sesuai dengan kondisi diri anda**. Setelah selesai, pastikan lagi bahwa semua pernyataan sudah terjawab ya, Selamat mengerjakan!

CONTOH PENGISIAN

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya ingin menjadi pengusaha setelah keluar dari UPTD Kampung Anak Negeri	X			

-----SELAMAT MENGERJAKAN-----

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Bagi saya, belajar merupakan hal penting yang harus dilakukan demi mencapai tujuan masa depan				
2.	Selama saya berusaha, saya akan berhasil meraih tujuan saya di masa depan				
3.	Saya ragu dapat menjalani masa depan sesuai rencana yang saya buat				
4.	Rasa takut seringkali membuat saya tidak mengetahui harus berbuat apa				
5.	Saya aktif mencari informasi yang berhubungan dengan tujuan masa depan saya				
6.	Saya bersungguh-sungguh melakukan usaha dalam rangka meraih cita-cita sesuai rencana yang sudah saya susun				
7.	Saya mengetahui segala hal yang harus saya hindari demi tercapainya tujuan di masa depan				
8.	Saya mampu membuat antisipasi rencana ketika gagal				
9.	Saya tidak mengetahui bagaimana cara mewujudkan tujuan masa di depan				
10.	Saya berharap tujuan masa depan saya akan tercapai.				
11.	Setelah lulus sekolah, saya akan langsung bekerja sehingga penting bagi saya untuk menambah wawasan terkait pekerjaan yang saya minati				
12.	Sulit bagi saya untuk membuat rencana meraih tujuan masa depan ketika memikirkan tentang kegagalan				
13.	Tujuan masa depan saya akan terwujud				
14.	Rasa malas tidak menghalangi saya untuk meraih tujuan masa depan				

15.	Meskipun guru sering memberi gambaran tentang suatu pekerjaan, saya tetap kesulitan menentukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan saya				
16.	Menurut saya, lebih baik hidup tanpa memiliki harapan untuk menghindari rasa kecewa atas kegagalan				
17.	Saya yakin mampu meraih tujuan masa depan meskipun tanpa membuat strategi untuk meraihnya				
18.	Saya kesulitan untuk memutuskan usaha mana yang harus saya lakukan terlebih dahulu				
19.	Saya berharap bisa langsung bekerja setelah lulus sekolah				
20.	Dalam menetapkan strategi untuk meraih cita-cita, saya mempertimbangkan antara kelebihan dan kekurangan diri saya				
21.	Saya tetap melaksanakan rencana yang telah saya buat apapun rintangan yang ada				
22.	Saya mampu menemukan solusi dari kesulitan yang muncul dalam meraih tujuan masa depan				
23.	Rasa ingin menyerah seringkali muncul saat saya berusaha meraih tujuan di masa depan				
24.	Saya sering lupa dengan strategi mewujudkan tujuan masa depan yang sudah saya susun				

-----**TERIMAKASIH**-----

Lampiran 4 Hasil Uji Daya Diskriminasi Putaran I

No item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,475	0,172	Lolos
2	0,472	0,172	Lolos
3	0,152	0,172	Tidak Lolos
4	0,409	0,172	Lolos
5	0,585	0,172	Lolos
6	0,584	0,172	Lolos
7	0,141	0,172	Tidak Lolos
8	0,440	0,172	Lolos
9	0,105	0,172	Tidak Lolos
10	0,383	0,172	Lolos
11	0,305	0,172	Lolos
12	0,053	0,172	Tidak Lolos
13	0,420	0,172	Lolos
14	0,309	0,172	Lolos
15	0,325	0,172	Lolos
16	0,461	0,172	Lolos
17	0,283	0,172	Lolos
18	0,352	0,172	Lolos
19	0,340	0,172	Lolos
20	0,395	0,172	Lolos
21	0,533	0,172	Lolos
22	0,511	0,172	Lolos
23	0,384	0,172	Lolos
24	0,513	0,172	Lolos
25	0,602	0,172	Lolos
26	0,446	0,172	Lolos
27	0,476	0,172	Lolos
28	0,416	0,172	Lolos

Lampiran 5 Hasil Uji Daya Diskriminasi Putaran II

No item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,575	0,172	Lolos
2	0,550	0,172	Lolos
3	0,348	0,172	Lolos
4	0,631	0,172	Lolos
5	0,648	0,172	Lolos
6	0,486	0,172	Lolos
7	0,472	0,172	Lolos
8	0,359	0,172	Lolos
9	0,489	0,172	Lolos
10	0,350	0,172	Lolos
11	0,267	0,172	Lolos
12	0,433	0,172	Lolos
13	0,201	0,172	Lolos
14	0,277	0,172	Lolos
15	0,391	0,172	Lolos
16	0,456	0,172	Lolos
17	0,596	0,172	Lolos
18	0,595	0,172	Lolos
19	0,329	0,172	Lolos
20	0,448	0,172	Lolos
21	0,525	0,172	Lolos
22	0,526	0,172	Lolos
23	0,448	0,172	Lolos
24	0,375	0,172	Lolos

Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Orientasi Masa Depan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.823	24

Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.60616795
Most Extreme Differences	Absolute	.108
	Positive	.108
	Negative	-.093
Test Statistic		.108
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 8 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Orientasi Masa Depan	Based on Mean	.951	1	26	.338
	Based on Median	.550	1	26	.465
	Based on Median and with adjusted df	.550	1	18.159	.468
	Based on trimmed mean	.708	1	26	.408

Lampiran 9 Hasil Paired Sample T Test Goal Setting

Paired Samples Test								
	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Error	95% Confidence Interval				
			Mean	of the Difference				
			Lower	Upper				
Pair 1 preGS - PostGS	-6.500	1.286	.344	-7.243	-5.757	-18.912	13	.000

Lampiran 10 Hasil Paired Sample T Test Orientasi Masa Depan

Paired Samples Test								
	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Error	95% Confidence Interval				
			Mean	of the Difference				
			Lower	Upper				
Pair 1 preOMD - postOMD	-18.143	7.614	2.035	-22.539	-13.746	-8.915	13	.000

Lampiran 11 Uji Korelasi Pearson Goal Setting dengan Orientasi Masa Depan

		Goal Setting	Orientasi Masa Depan
Goal Setting	Pearson Correlation	1	.594*
	Sig. (2-tailed)		.025
	N	14	14
Orientasi Masa Depan	Pearson Correlation	.594*	1
	Sig. (2-tailed)	.025	
	N	14	14

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 12 Hasil Independent Sample T Test Remaja Pendidikan Formal dan Kesetaraan

	Paired Samples Test							
	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper				
Pair 1 preOMD - postOMD	-18.143	7.614	2.035	-22.539	-13.746	-8.915	13	.000

Lampiran 13 Uji Deskriptif Statistik OMD Remaja Pendidikan Formal dan Kesetaraan

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
OMD1	7	11	59	70	457	65.29	3.861
OMD2	7	16	60	76	474	67.71	5.314
Valid N (listwise)	7						

Lampiran 14 Tabulasi Data PreTest OMD Remaja Pendidikan Formal

Nama	No. Item																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
SS	3	3	1	3	3	1	1	2	3	4	4	1	3	2	2	3	3	1	4	1	1	2	3	3
RH	4	4	2	1	4	4	4	3	2	4	4	1	4	2	2	3	2	1	4	3	4	3	2	2
VI	2	2	1	1	2	2	2	1	1	4	4	1	2	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1
MM	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	2	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1
FR	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	4	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2
DK	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1
RP	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1

Lampiran 15 Tabulasi Data PostTest OMD Remaja Pendidikan Formal

Na ma	No. Item																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
SS	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2
RH	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	1	4	1	1	4	4	3	3	2	2
VI	4	3	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	2	3	1	2	4	4	4	4	2	2
M																								
M	3	3	1	1	3	4	3	4	3	1	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	4	3	2	2
FR	4	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	2	1	3	4	3	4	2	1
DK	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
RP	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2

Lampiran 16 Tabulasi Data PreTest OMD Remaja Pendidikan Kesetaraan

Na ma	No. Item																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
BG	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	4	1	3	4	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2
FS	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	4	2	3	2	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1
RE	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	4	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	2	1	1
JD	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	1	2	4	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2
CG	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	1	1	1	2	3	2	4	3	2	2
FA	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1	1	1	2	4	2	2	2	2	1
MS	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2

Lampiran 17 Tabulasi Data PostTest OMD Remaja Pendidikan Kesetaraan

Na ma	No. Item																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
BG	3	3	1	2	2	3	4	4	3	4	3	1	4	2	1	1	2	1	4	4	4	4	2	1
FS	4	4	2	2	3	4	3	2	2	4	4	3	4	1	3	4	3	2	4	4	3	2	1	2
RE	4	4	2	3	1	3	1	1	4	4	4	1	4	4	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1
JD	3	4	2	2	3	4	4	3	1	3	4	2	4	3	3	4	2	1	3	4	3	2	2	1

CG	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
FA	4	3	4	1	4	2	4	2	4	4	2	1	4	1	2	2	4	1	1	3	4	1	3	2
MS	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3

Lampiran 18 Pretest Hasil Rubikasi Worksheet Goal Setting Remaja Pendidikan Formal

Nama	Aspek				
	<i>Specific</i>	<i>Measurable</i>	<i>Action Related</i>	<i>Realistic</i>	<i>Time Based</i>
SS	1	1	0	1	1
RH	1	1	1	1	1
VI	0	0	0	1	1
MM	1	0	1	0	1
FR	0	0	0	0	1
DK	1	1	0	1	1
RP	1	1	1	1	1

Lampiran 19 Posttest Hasil Rubikasi Worksheet Goal Setting Remaja Pendidikan Formal

Nama	Aspek				
	<i>Specific</i>	<i>Measurable</i>	<i>Action Related</i>	<i>Realistic</i>	<i>Time Based</i>
SS	2	2	2	2	2
RH	2	2	2	2	2
VI	2	2	1	2	2
MM	2	2	1	2	2
FR	2	2	2	2	2
DK	2	2	1	2	2
RP	2	2	2	2	2

Lampiran 20 Pretest Hasil Rubikasi Worksheet Goal Setting Remaja Pendidikan Kesetaraan

Nama	Aspek				
	<i>Specific</i>	<i>Measurable</i>	<i>Action Related</i>	<i>Realistic</i>	<i>Time Based</i>
BG	0	1	0	1	1
FS	1	0	0	1	0
RE	1	0	0	1	0
JD	1	1	1	1	1
CG	1	0	0	1	1
FA	0	0	0	0	0
MS	1	1	0	0	1

Lampiran 21 Posttest Hasil Rubikasi Worksheet Goal Setting Remaja Pendidikan Kesetaraan

Nama	Aspek				
	<i>Specific</i>	<i>Measurable</i>	<i>Action Related</i>	<i>Realistic</i>	<i>Time Based</i>
BG	2	2	2	2	2
FS	2	2	2	2	2
RE	2	2	1	2	2
JD	2	2	2	2	2
CG	2	2	1	2	2
FA	2	2	1	1	2
MS	2	2	2	2	2

Lampiran 22 Acuan Skor Rubikasi Worksheet Goal Setting

Aspek	Skor		
	0	1	2
<i>Specific</i>	Tujuan yang dimiliki terlalu <i>general</i> dan luas maknanya	Tujuan yang dimiliki sudah cukup spesifik namun masih terdapat bentuk yang lebih spesifik lagi	Tujuan yang dimiliki sangat spesifik
<i>Measurable</i>	Tujuan yang dimiliki tidak memiliki indikator untuk mengukur capaian yang telah dilakukan	Tujuan yang dimiliki memiliki indikator untuk mengukur capaian namun belum spesifik	Tujuan yang dimiliki memiliki indikator keberhasilan dan kegagalan yang spesifik
<i>Action Related</i>	Memiliki tujuan namun belum memiliki perencanaan untuk mencapainya	Memiliki tujuan dan perencanaan namun belum spesifik	Memiliki tujuan dan perencanaan yang spesifik untuk mencapainya
<i>Realistic</i>	Tujuan disusun berdasarkan saran orang lain	Tujuan disusun berdasarkan kelebihan atau kekurangan diri saja	Tujuan disusun berdasarkan kelebihan dan kekurangan diri
<i>Time Based</i>	Tujuan yang dimiliki belum memiliki target waktu pencapaian	Tujuan yang dimiliki memiliki target waktu pencapaian namun belum spesifik	Tujuan yang dimiliki memiliki target waktu pencapaian baik jangka panjang maupun jangka pendek

Lampiran 23 Modul Pelatihan Goal Setting



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

MODUL PELATIHAN

“Goal Setting”

MENATA TUJUAN, TINGKATKAN ORIENTASI MASA DEPAN



MODUL PELATIHAN

“Goal Setting”

MENATA TUJUAN, TINGKATKAN ORIENTASI MASA DEPAN

MODUL INI DITUJUKAN PADA FASILITATOR PELATIHAN

Penyusun:

Nila Sa'adah, S. Psi

PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan modul pelatihan *goal setting* untuk meningkatkan orientasi masa depan remaja. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih atas bimbingan dan dukungan yang telah diberikan selama penulis menyusun modul ini kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, dimana telah memberikan bantuan baik secara moral maupun finansial serta kepada subjek-subjek yang telah bersedia memberikan data untuk penelitian ini. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan modul ini oleh karena itu penulis mengharapkan usulan, saran, dan kritik yang sifatnya membangun sebagai upaya memperbaiki penulisan modul. Penulis berharap modul ini dapat bermanfaat bagi pembaca secara umum dan khususnya bagi penambahan literasi terhadap peningkatan orientasi masa depan pada remaja

Surabaya, 23 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Pelatihan.....	3
C. Konsep Orientasi Masa Depan.....	4
D. Konsep <i>Goal Setting</i>	7
BAB II Rancangan Kegiatan.....	9
A. Metode Pelatihan	10
B. Peserta Pelatihan..	11
C. Fasilitator Pelatihan.....	11
D. Rancangan Pelatihan.....	14
E. Alur Pelatihan	18
F. Cara Menggunakan Modul	18
G. Lembar Petunjuk untuk <i>Trainer</i>	19
H. Lembar <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	33
I. Lembar Kerja Pelatihan...	36
J. Lembar Evaluasi	38
Daftar Pustaka	39
Penutup	40



PENDAHULUAN



LATAR BELAKANG

Remaja merupakan suatu masa transisi, masa yang menghubungkan antara masa anak-anak dengan masa dewasa (Santrock, 2007; Gunarsa, 2004). Pada masa remaja, individu berada pada periode dimana norma-norma kemasyarakatan mendorongnya untuk memiliki pemikiran yang berorientasi pada masa depan, yaitu terkait dengan pemilihan Pendidikan, pekerjaan, perkawinan (Nurmi, 1989). Hal ini dilakukan untuk mempersiapkan diri memasuki masa dewasanya. Tidak hanya tuntutan dari norma kemasyarakatan, memiliki pemikiran serta harapan mengenai masa depan menjadi suatu tugas perkembangan yang perlu dilakukan pada masa remaja karena apabila individu memasuki masa dewasa tanpa memiliki orientasi masa depan, remaja akan kesulitan untuk membuat rencana dan memikirkan masa depan dikemudian hari (Crespo et al, 2013).

Pada awal mempertimbangkan mengenai orientasi masa depan, remaja masih membutuhkan bantuan orang dewasa lain untuk menilai dan memberikan gambaran apakah orientasinya sudah sesuai dengan kondisi diri serta tidak melanggar aturan (norma) yang ada. Pada lingkup keluarga, orangtua serta saudara yang lebih tua dapat memberikan gambaran mengenai minat yang dimiliki oleh remaja sedangkan pada lingkup sekolah, guru merupakan sosok yang berperan untuk memberikan gambaran pada remaja. Remaja masih membutuhkan bantuan orang dewasa lain karena pada masa ini individu sedang dalam proses pembentukan identitas sehingga gambaran yang diberikan kepada remaja adalah terkait dengan deskripsi minat yang ada serta risiko yang mungkin terjadi supaya remaja dapat mempertimbangkan apakah minat yang ada sesuai dengan kondisi dirinya.

Stoddard et al (2011) memaparkan bahwa orientasi masa depan merupakan pemikiran, rencana, motivasi, harapan, dan perasaan individu mengenai masa depannya. Nurmi (1989) memaparkan bahwa orientasi masa depan merupakan proses multidimensional yang dapat dijelaskan dengan tiga proses dasar, yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Motivasi dapat dijelaskan dengan minat yang dimiliki individu di masa depannya, kemudian perencanaan mengacu pada perilaku individu untuk merealisasikan minat yang dimiliki, dan evaluasi adalah sejauh mana individu berharap minatnya akan tercapai. Pada umumnya, individu mulai memiliki orientasi masa depan saat usianya 11 s.d 12 tahun (Nurmi, 1989; Arnett, 2000; Moshman, 2009). Kemampuan ini didukung oleh berkembangnya kognitif remaja sehingga seiring berjalannya waktu remaja mampu

mengembangkan identitas diri, kemandirian, regulasi diri, dan kemampuan mempertimbangkan kondisi masa depan juga meningkat (Steinberg *et al.*, 2009).

Perkembangan orientasi masa depan dalam diri individu dipengaruhi oleh banyak faktor, terdapat faktor dari dalam diri individu serta faktor-faktor yang berasal dari lingkungan individu. Nurmi & Aunola (2005) memaparkan faktor dari dalam individu yang mempengaruhi orientasi masa depan adalah resiliensi dan motivasi berprestasi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi dan bangkit kembali dari kondisi yang tidak menyenangkan. Resiliensi disini mencakup kemampuan mengendalikan dorongan dan impuls, rasa optimis, empati, *self-efficacy*, dan kemampuan melakukan analisis masalah (Gilham *et al.*, 2002). Kemudian motivasi berprestasi mengacu pada keinginan individu untuk mencapai suatu standar kesuksesan. Selain faktor dari dalam diri, terdapat faktor lain yang berasal dari lingkungan, yaitu status sosial ekonomi, teman sebaya, dan relasi dengan orangtua (Nurmi, 1989).

Mengingat pentingnya orientasi masa depan bagi remaja, terdapat beberapa intervensi yang dapat membantu remaja meningkatkan orientasi masa depan pada dirinya, yaitu intervensi yang dilakukan lingkungan dan pada diri remaja sendiri. Intervensi pada lingkungan remaja dilakukan dengan konseling orangtua (Neblett & Cortina, 2006), umumnya orangtua merupakan *role model* bagi anak sehingga memberikan intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hubungan dan komunikasi antara orangtua dan anak dapat meningkatkan orientasi masa depan bagi diri anak.

Kemudian intervensi pada diri remaja meliputi konseling individu dan pelatihan (Eldeleklioglu, 2012; Cabras & Mondo, 2018). Pelatihan yang efektif untuk meningkatkan orientasi masa depan merupakan pelatihan yang berfokus untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam merancang tujuan serta rencana atau strategi untuk mencapainya (Chua *et al.*, 2015). Pelatihan yang telah terbukti efektif untuk meningkatkan orientasi masa depan pada remaja adalah pelatihan *goal setting* (Zakariyya & Koentjoro, 2017; Hardysta, 2022). Pada pelatihan *goal setting* remaja tidak hanya diberikan pemahaman mengenai pentingnya memiliki suatu tujuan, namun juga diberikan kesempatan dan dorongan untuk mengaplikasikan konsep pemahaman yang didapatkan untuk membuat strategi demi tercapainya tujuan yang dimiliki (Locke & Latham, 2002).

Pelatihan *goal setting* dilakukan untuk meningkatkan orientasi masa depan dalam diri individu melalui faktor internal, dengan meningkatkan kemampuan dalam membuat tujuan yang spesifik serta merancang strategi untuk mencapai suatu tujuan maka resiliensi yang merupakan faktor dalam orientasi masa depan ikut meningkat dan diikuti oleh orientasi masa depan itu sendiri (Nurmi & Aunola, 2005). Hal ini diperkuat dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh

Zakariyya (2020), *goal setting* merupakan salah satu faktor prediktor dari orientasi masa depan sehingga *goal setting* dapat dijadikan suatu materi dalam melakukan intervensi untuk meningkatkan orientasi masa depan.

TUJUAN PELATIHAN



Mengacu pada pemaparan latar belakang diatas, pelatihan *goal setting* dilakukan untuk membantu remaja meningkatkan orientasi masa depan yang dimiliki. Pelatihan *goal setting* digunakan sebagai salah satu sarana untuk membantu remaja memiliki kemampuan memikirkan masa depannya, mampu membuat tujuan secara spesifik, mampu membuat tujuan yang sesuai dengan potensi dalam diri, serta membantu remaja untuk mampu membuat rencana atau strategi demi mencapai tujuan yang telah dibuat. Secara khusus, pelatihan *goal setting* “Menata Tujuan, Tingkatkan Orientasi Masa Depan” ini dibuat untuk membantu remaja binaan di UPTD Kampung Anak Negeri mengetahui tujuan di masa depan secara spesifik dan mengetahui rencana untuk mewujudkannya

KONSEP ORIENTASI MASA DEPAN

✚ Apa itu Orientasi Masa Depan?

Orientasi masa depan merupakan proses yang multidimensional, mencakup motivasi dan minat individu, perencanaan serta cara-cara yang digunakan untuk mewujudkan tujuan di masa depan, dan evaluasi yang mencakup harapan-harapan yang dapat direalisasikan oleh individu yang bersangkutan (Nurmi, 1989). Selanjutnya, Seginer (2003) memaparkan bahwa orientasi masa depan merupakan representasi mental mengenai masa depan yang dibentuk oleh individu yang bersangkutan pada titik tertentu dalam kehidupan mereka. Pada umumnya orientasi masa depan mulai dipertimbangkan ketika individu berusia 11 atau 12 tahun, ketika memasuki masa awal remaja. Moshman (2009) mengemukakan hal ini didukung oleh kemampuan kognitif remaja yang sudah berkembang dan memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan kondisi masa depan. Seiring dengan berjalannya waktu, kemampuan remaja untuk mempertimbangkan orientasi masa depan akan semakin baik sejalan dengan peningkatan kemampuan regulasi diri, kemandirian, dan kemampuan untuk mengenali diri. Sejalan dengan dua tokoh sebelumnya, Stoddard et al (2011) mengemukakan bahwa orientasi masa depan merupakan pemikiran, rencana, motivasi, harapan, dan perasaan individu mengenai masa depannya.

✚ Apa saja Faktor yang Mempengaruhi Orientasi Masa Depan?

Beal (2011) mengemukakan tiga faktor yang mempengaruhi orientasi masa depan.

- a) **Faktor pendukung kapasitas individu**, faktor ini merupakan faktor yang memperkuat orientasi masa depan yang dimiliki oleh seseorang, yaitu 1) *Executive function*, mengacu pada kemampuan dari dalam diri individu yang berkaitan dengan fungsi-fungsi kognitif seperti perencanaan dan *working memory*. 2) *Selfregulation*, mengacu pada kemampuan dari dalam diri individu dalam membuat batasan perilaku demi tercapainya suatu tujuan.
- b) **Faktor yang memberi kontribusi terhadap orientasi masa depan**, faktor ini meliputi.
 - 1) *opportunity*, mengacu pada taraf ekonomi individu. Semakin tinggi taraf ekonominya maka kesempatan untuk menempuh Pendidikan dan mengembangkan kemampuan demi

mencapai tujuan akan lebih tinggi. 2) Optimisme yang mengacu pada keyakinan individu terhadap masa depan yang baik.

- c) **Faktor yang berhubungan dengan orientasi masa depan**, mengacu pada faktor yang mempengaruhi orientasi masa depan namun bukan faktor yang menjadi pencetus orientasi masa depan dalam diri individu. Faktor tersebut antara lain, 1) *identity*, perkembangan orientasi masa depan dalam diri individu akan mengikuti pola penerimaan diri dan perkembangan identitasnya. Individu akan menggunakan pengetahuan akan dirinya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mengelola pengetahuan tersebut berdasarkan keyakinan dan perencanaan masa depannya. 2) *self efficacy*, mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan dalam dirinya. *Self efficacy* ini berperan dalam menentukan komitmen dan motivasi individu untuk merealisasikan tujuannya

Aspek Orientasi Masa Depan

Seginer, Nurmi, dan Poole (dalam Seginer, 2009) memaparkan bahwa terdapat 3 aspek yang terjadi secara berkesinambungan dalam membentuk orientasi masa depan, antara lain.

a) *Motivational*

Aspek *motivational* mengacu pada faktor pendorong yang membuat individu berpikir mengenai masa depan. Didalamnya terdapat beberapa indikator, yaitu 1). *Value* merupakan hal-hal yang dinilai penting bagi individu sehingga perlu untuk diwujudkan, dirumuskan dalam bentuk tujuan yang spesifik sehingga dapat diraih, 2). *Expectancy* mengacu pada keyakinan individu untuk dapat mewujudkan keinginan, tujuan, dan rencana yang telah dibuat, 3). *Control*, yaitu sikap individu terhadap sesuatu yang terjadi pada dirinya.

b) *Cognitive Representation*

Representasi kognitif individu ketika memikirkan tentang orientasi masa depan akan dipengaruhi oleh *hopes* dan *fears*. *Hopes* mengacu pada harapan individu untuk mampu mewujudkan rencana dan tujuan yang telah dibuat. Namun dalam perjalanan mewujudkannya, individu akan disertai dengan *fears*, yaitu ketakutan akan hal-hal yang mungkin akan dihadapi kedepannya.

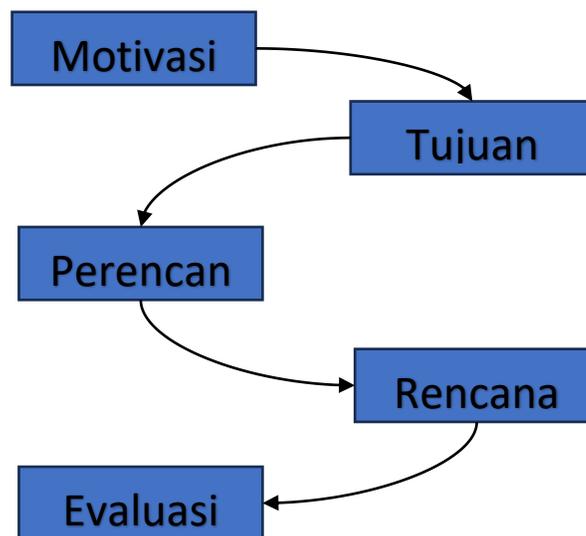
c) *Behavior*

Behavior (perilaku) yang dimaksudkan adalah perilaku yang mengarah pada terwujudnya tujuan yang telah dimiliki. Diimplementasikan kedalam 2 perilaku, yaitu *exploration* dan *commitment*. *Exploration* terdiri dari perilaku yang mengarah pada oranglain seperti mengumpulkan informasi dan meminta saran atas tujuannya kepada orang lain serta perilaku yang mengarah pada diri sendiri

seperti mempertimbangkan antara karakteristik diri dengan dan berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Kemudian *commitment* berarti kesediaan individu untuk melaksanakan dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tujuan yang dipilih untuk diwujudkan

✚ Bagaimana Orientasi Masa Depan Terbentuk?

Mengacu pada aspek orientasi masa depan yang telah dipaparkan sebelumnya, awal orientasi masa depan muncul dipicu oleh adanya dorongan dari dalam diri yang disebut sebagai motivasi. Dari motivasi tersebut individu menjadi mampu membuat suatu tujuan untuk masa depan. Setelah tujuan dimiliki, individu memiliki kebutuhan untuk mampu mewujudkan tujuan tersebut sehingga membuat suatu rencana. Terakhir, setelah menjalankan rencana untuk mencapai tujuan, individu akan membuat evaluasi yang bertujuan untuk melihat apakah rencana yang dibuat berhasil dilakukan dan membuat tujuan terwujud atau perlu dilakukan perubahan rencana. Apabila dijelaskan menggunakan bagan, proses terbentuknya orientasi masa depan adalah sebagai berikut.



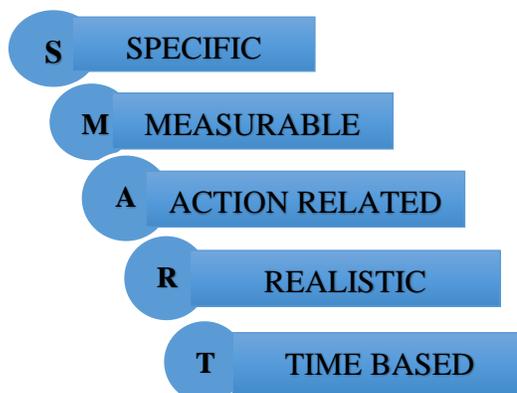
KONSEP GOAL SETTING

✚ Apa itu *Goal Setting*?

Apabila diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia, *goal setting* berarti penetapan tujuan. Lebih lanjut, Locke et al (1981) tujuan yang dimaksud adalah tujuan dari perilaku yang meliputi beberapa hal, antara lain a). standar performansi yang mengacu pada suatu ukuran untuk menilai perilaku b). kuota yang mengacu pada jumlah minimum dari suatu pekerjaan c). norma pekerjaan yang mengacu pada standar perilaku yang dapat diterima dalam kelompok d). tugas yang mengacu pada suatu pekerjaan yang harus dilakukan e). objektif f). *deadline*, mengacu pada batas waktu dalam menyelesaikan suatu tugas. Penetapan suatu tujuan diperlukan karena suatu tujuan dapat mengarahkan perilaku seseorang. Meskipun dalam pelaksanaannya mungkin akan ditemui hambatan, ketika seseorang memiliki tujuan, akan lebih mudah untuk melakukan evaluasi sehingga suatu tujuan tetap tercapai. Morisano (2010) menyatakan bahwa penetapan tujuan juga mampu meningkatkan performansi dari tugas yang diberikan. Hal ini karena ketika tujuan telah ditetapkan seseorang akan melakukan serangkaian usaha yang relevan dengan tujuan, perhatiannya lebih terarah dan energinya dapat difokuskan untuk mencapai target tujuan tersebut.

✚ Aspek dalam *Goal Setting*

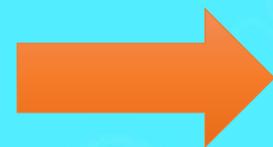
Moran (Sukadji, 2010) juga mengemukakan lima aspek dalam *goal setting* yang memiliki akronim SMART, aspek tersebut antara lain.



- f) *Spesific*, tujuan yang dibuat harus spesifik untuk meningkatkan kemungkinan tercapainya
- g) *Measurable*, tujuan yang hendak dicapai harus terukur untuk dapat mengetahui sejauh mana target yang ditetapkan telah tercapai
- h) *Action related*, mengacu pada langkah-langkah relevan menuju tujuan yang ditetapkan. Langkah-langkah dapat diartikan dengan menyederhanakan perilaku menuju target utama yang ingin dicapai.
- i) *Realistic*, tujuan yang dicapai harus realistis mempertimbangkan faktor pendukung dan penghambat dari individu sendiri
- j) *Time based*, tujuan yang hendak dicapai sebaiknya memiliki target waktu penyelesaian. Pada beberapa individu target waktu menimbulkan dorongan untuk menyelesaikan target, meskipun terkadang disertai dengan rasa cema



RANCANGAN KEGIATAN



METODE PELATIHAN

Pelatihan *goal setting* “Menata Tujuan, Tingkatkan Orientasi Masa Depan” dilakukan dengan menggunakan metode *experiential learning*. *Experiential learning*, yaitu proses pembelajaran yang menekankan pengalaman didalamnya sehingga individu dengan sengaja diberikan pengalaman terkait informasi yang akan diajarkan (McCharity, 2010). Dalam pelaksanaannya, akan dipadukan dengan metode ceramah untuk memaparkan konsep pengetahuan baru bagi remaja, kemudian permainan untuk memberikan pemahaman melalui pengalaman langsung, dan pengisian lembar kerja untuk mengimplementasikan pemahaman yang didapatkan. Adapun tahapan dalam pelaksanaan *experiential learning* adalah sebagai berikut.

1.	<i>Concrete experience</i>	Dalam <i>experiential learning</i> pengetahuan terbentuk melalui transformasi pengalaman. Transformasi pengalaman dapat diberikan melalui aktivitas yang dapat memberikan pengalaman langsung seperti <i>games</i>. Pada pelatihan <i>goal setting</i> ini, permainan dilakukan untuk menunjukkan kondisi ketika individu memiliki suatu tujuan yang spesifik dan tidak
2.	<i>Reflective observation</i>	Pada tahap kedua ini pembelajaran diperoleh dari refleksi atas pengalaman yang diberikan dari tahap sebelumnya. Refleksi dilakukan dengan membandingkan pengalaman ketika individu memiliki tujuan yang spesifik dan tidak, serta bagaimana dampaknya pada diri mereka.
3.	<i>Abstract conceptualization</i>	Proses pembelajaran dilakukan dengan memberikan informasi, materi maupun, teori terkait dengan tujuan dari pelatihan. Pada pelatihan <i>goal setting</i> ini dilakukan pemaparan materi terkait strategi <i>goal setting</i> , yaitu <i>specific, measurable, action related, realistic, dan time based (SMART)</i>
4.	<i>Active Implementation</i>	Tahap terakhir ini pembelajaran dilakukan dengan mengerjakan suatu tugas yang fungsinya adalah mengimplementasikan materi dari tahap sebelumnya sehingga selain bertambahnya pengetahuan, individu juga mengalami perubahan pada perilakunya. Peserta akan diminta untuk menetapkan tujuannya secara spesifik, mempertimbangkan tujuan berdasarkan potensi dalam diri serta membuat rencana atau strategi untuk mencapai tujuan tersebut.

PESERTA PELATIHAN

Peserta pelatihan *goal setting* “Menata Tujuan, Tingkatkan Orientasi Masa Depan” ini merupakan seorang remaja, yaitu individu berusia 12 s.d 21 tahun. Tidak terbatas pada jenjang maupun jalur Pendidikan, umumnya individu yang berada pada tahap perkembangan remaja sedang menempuh Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Awal/Kejuruan (SMA/K). Namun karena beberapa alasan terdapat kemungkinan bahwa individu yang berusia remaja sedang menempuh Pendidikan sistem Kejar Paket.

FASILITATOR PELATIHAN

Modul pelatihan *goal setting* “Menata Tujuan, Tingkatkan Orientasi Masa Depan” disusun untuk membantu remaja meningkatkan orientasi masa depannya, dengan adanya penelitian ini remaja diharapkan mampu memiliki tujuan yang spesifik dan strategi untuk mencapainya. Oleh karena itu, fasilitator pelatihan hendaknya menguasai ilmu perilaku, Pendidikan, serta memiliki pengalaman dalam memberikan pelatihan kepada remaja. Fasilitator yang memungkinkan untuk memberikan pelatihan antara lain, psikolog, ilmuwan psikologi, konselor sekolah, praktisi Pendidikan, guru BK, serta mahasiswa Bimbingan-Konseling dan psikologi.



CV FASILITATOR (*TRAINER*)



SAFIRA YUSRI MAULANI

Address: JL. Jojoran I Blok D No. 28 Surabaya Phone: +6285231214400

Email: safirayusr@gmail.com LinkedIn: safirayusri

PROFILE

Bachelor of psychology from State University of Malang with clinical and development concentration in 2021. My working experience as Counselor and General Reasoning Tutor at Prosus Inten Surabaya for 1 year that helped me to develop my skills such a counseling, tutoring, willingness to learn, leadership, problem solving ability, administration, and public speaking.

SKILLS

- Familiar with counseling, tutoring, administration, and LHPP (Laporan Hasil Pemeriksaan Psikologis)
- Operate Microsoft program (excel, word, presentation)
- Problem solving analysis and public speaking ability
- Team management & good at communication (being a speaker or trainer)

WORK EXPERIENCES

Prosus Inten Surabaya

Counselor and General Reasoning Tutor [2021, December - Now]

- Providing counseling for each student (individual or peer to peer)
- Being a trainer in career planning training for student that annually held
- Creating mental health program
- Tutoring general reasoning and monitoring the progress of learning process the students
- Creating annual program, semester program, and lesson plan
- Providing feedback by reviewing the learning outcomes comprehensively using particular methods

Faculty of Psychology, State University of Malang

Psychological Tester (Freelancer) [2021, October]

- As a tester and scorer of psychological tests for clients
- Performed administration tasks to recap all data of clients

PT. Selaras Mitra Integra

Psychological Tester (Freelancer) [2021, September]

- Guided the tester of psychological tests for clients
- Scorer the results of psychological tests for clients
- Performed administration tasks to recap all data of clients

Home Visit

Shadow Teacher (Freelancer) [2021, March-August]

- As a teacher for the children with special needed
- Created development and academic program fit the children
- Consulted the child's development with the parents

Pusat Perkembangan Bimbingan Konseling Karier dan Kompetensi Akademik (P2BK3A) State University of Malang

Counselor (Intern) [February-March 2021]

- Provided counseling for college students
- Created the results of counseling and consulted with the psychologist
- Helped implement the institution's program

EDUCATION BACKGROUND

State University of Malang

2017-2021

S1 Sarjana Psikologi [GPA: 3.42]

With psychology major I had to choose clinical and developmental as my concentration. I developed my skills and knowledge through my college. I have learned all about soft skills and hard skills. I also joined a organization that called "Badan Eksekutif Mahasiswa" as Sekretaris for 1 year (2019). The general tasks are representative all student and being a channel to distribute student's aspiration, also held the legislative and judicial functions.

SKILL CERTIFIED

Selection [2021 – September]

A training about selection of candidate employees

Receive all of knowledge about selection of candidate employees, so I can learn about planning stages, interviewing techniques, identify job requirements, making the selection decision and methods of assessment form.

RANCANGAN PELATIHAN

Pelatihan *Goal Setting* “Menata Tujuan, Tingkatkan Orientasi Masa Depan” dilaksanakan dalam 4 pertemuan, setiap pertemuan akan membutuhkan waktu selama 90 s.d 120 menit. Berikut merupakan uraian dari rancangan selama pelaksanaan pelatihan.

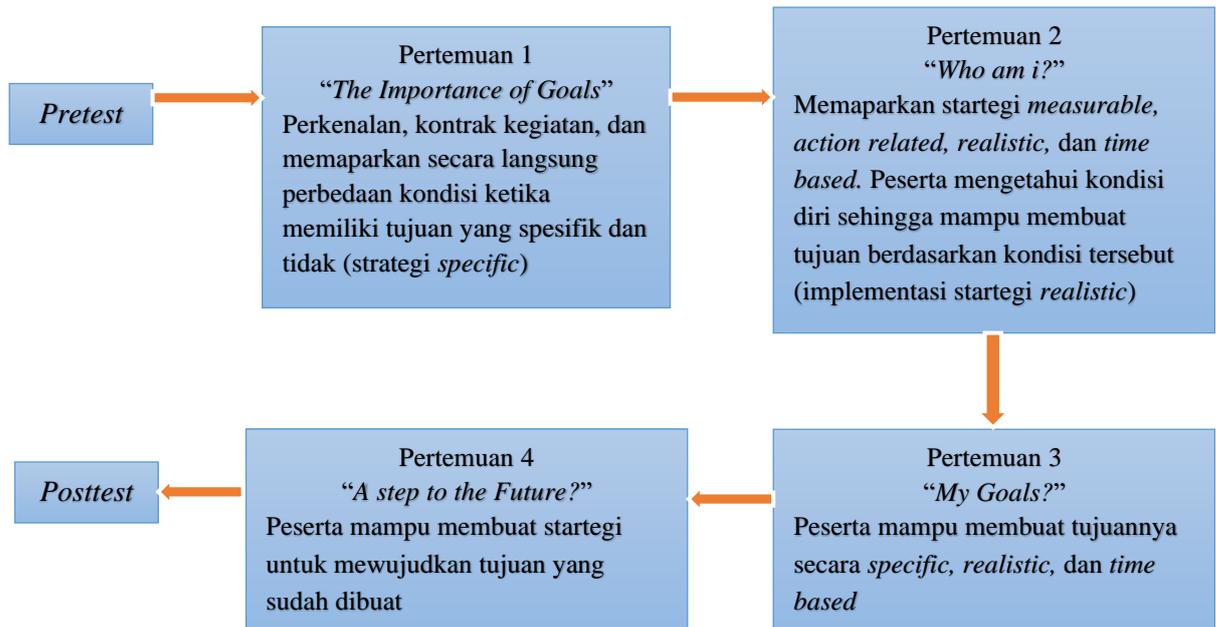
No	Tahapan	Sesi	Tujuan	Kegiatan
1.	Pertemuan 1 “ <i>The importance of goals</i> ”	I Pembuka 20 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Membangun <i>rapport</i> dengan remaja ➤ Melakukan kontrak kegiatan ➤ Mengetahui tingkat orientasi masa depan remaja sebelum pelatihan dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan dengan semua remaja • Memberikan penjelasan mengenai durasi, tujuan, dan aturan selama pelatihan dilakukan. • Pengisian <i>informed concent</i>. • Pengisian lembar <i>pre-test</i>
		II <i>Abstract conceptualization</i> 20 menit	Memberikan pemahaman kepada remaja mengenai makna tujuan dan strategi SMART dalam <i>goal setting</i>	<i>Trainer</i> memaparkan materi mengenai makna tujuan dan pendahuluan dalam strategi SMART (<i>specific, measurable, action related, realistic, time based</i>). Pada pertemuan pertama ini, akan diperdalam dahulu mengenai strategi yang <i>specific</i> .
		II <i>Concrete experience</i> 20 menit	Memberikan pembelajaran secara langsung mengenai pentingnya memiliki tujuan masa depan	Melalui metode permainan, <i>trainer</i> memberikan pemahaman secara langsung kepada remaja mengenai pentingnya memiliki tujuan yang spesifik, kegiatan yang dilakukan antara lain. <ol style="list-style-type: none"> 6) <i>Trainer</i> akan membagikan kertas lipat dan memberikan instruksi untuk membuat bentuk apapun dari kertas tersebut (kondisi tujuan belum spesifik) 7) Selama remaja membuat bentuk dari kertas, <i>trainer</i> akan mencatat waktunya 8) <i>Trainer</i> akan meminta remaja meletakkan bentuk yang telah dibuat dan membagikan lagi selembarnya 9) <i>Trainer</i> menginstruksikan kepada remaja untuk membuat pesawat dari kertas tersebut (kondisi ketika tujuan sudah spesifik) 10) Selama peserta membuat pesawat dari kertas, <i>trainer</i> akan mencatat waktunya
		IV <i>Reflective observation</i> 15 menit	Remaja mengetahui perbandingan kondisi ketika memiliki tujuan masa depan yang spesifik dan tidak	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Meminta 5 remaja memaparkan perbedaan ketika membuat bentuk bebas dan pesawat. ➤ Memaparkan perbedaan waktu yang dibutuhkan ketika membuat bentuk bebas dan pesawat

				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diskusi dan tanya jawab terkait perbedaan yang dirasakan remaja ketika memiliki tujuan dan tidak memiliki tujuan dari permainan yang telah dilakukan.
		V <i>Abstract conceptualization</i> 20 menit	Remaja mengetahui kelebihan dari memiliki tujuan yang spesifik dan cara untuk mencapainya	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Trainer</i> akan memaparkan kelebihan yang didapatkan ketika remaja memiliki tujuan yang spesifik serta cara untuk mencapainya
2.	Pertemuan 2 “Who am I?”	I <i>Abstract conceptualization</i> 25 menit	Memberikan pemahaman kepada remaja mengenai konsep strategi <i>measurable</i> , <i>action related</i> , dan <i>realistic</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan materi mengenai konsep strategi <i>measurable</i>, <i>action related</i>, dan <i>realistic</i> • Tanya jawab
		II <i>Active experimentation</i> 30 menit	Remaja dapat mengenali kondisi diri dengan mengimplementasikan konsep <i>realistic</i> dari <i>goal setting</i>	Memberikan lembar kerja 1 (diriku saat ini), pada lembar kerja ini remaja diminta untuk menggambarkan dirinya saat ini, kelebihan, kekurangan, dan potensi yang dimiliki dalam diri. Remaja dapat mengerjakan tugas ini melalui gambar atau tulisan.
		III <i>Ice breaking</i> 10 menit	Menghilangkan kejenuhan dan mengembalikan fokus anggota komunitas	Bermain permainan “ <i>ikuti yang kamu dengar!</i> ”
		IV <i>Reflective observation</i> 15 menit	Memberikan penguatan kepada remaja atas kemampuan mengenali diri	<i>Trainer</i> memberikan pemahaman akan pentingnya memahami diri sebelum menentukan sebuah tujuan, <i>trainer</i> juga akan memberikan pujian sebagai bentuk dukungan atas kemampuan remaja mengenali kelebihan, kekurangan, dan potensi dalam diri.
3.	Pertemuan 3	I	Remaja memiliki pemahaman terkait	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Trainer</i> memaparkan materi terkait strategi <i>tame based</i> dalam

	"My goals"	Abstract conceptualization 15 menit	strategi <i>time based</i> dalam <i>goal setting</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>goal setting</i> ➤ Tanya jawab
		II Active experimentation 20 menit	Remaja mampu mengetahui tujuannya di masa depan, mengimplementasikan strategi <i>specific</i> dan <i>time based</i>	Memberikan lembar kerja 2 (diriku di masa depan). Remaja diminta untuk menggambarkan atau menuliskan cita-citanya di masa depan, saat usianya 25 tahun
		III Reflective observation 10 menit	Remaja memiliki tujuan yang sesuai dengan kondisi dirinya	<i>Trainer</i> akan melihat hasil pengerjaan lembar kerja pada 3 anggota komunitas, kemudian meminta remaja untuk mempertimbangkan tujuan yang dimiliki dengan kondisi diri sesuai yang sudah di tuliskan pada lembar kerja 1.
		IV Ice breaking 10 menit	Remaja mengetahui perbandingan kondisi ketika memiliki tujuan masa depan yang spesifik dan tidak	Permainan berhitung <i>Dor!</i>
		V Abstract conceptualization 15 menit	Remaja mengetahui variasi profesi yang ada	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memaparkan macam-macam profesi ➤ Diskusi dan tanya jawab
		VI Reflective observation 20 menit	Remaja memiliki tujuan yang spesifik	Memberikan <i>feedback</i> atas pengerjaan lembar kerja dan materi, memberikan penguatan bahwa profesi sangat bermacam-macam adanya dan ketika remaja mau berusaha, semua cita-cita atau tujuan yang dimiliki dapat diwujudkan.
4.	Pertemuan 4 <i>A step to the future</i>	I Abstract conceptualization 20 menit	Meriview kembali 5 strategi yang telah dipaparkan di pertemuan sebelumnya (<i>specific, measurable, action related, realistic, time based</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memaparkan kembali secara singkat materi strategi <i>specific, measurable, action related, realistic, time based</i> dalam <i>goal setting</i> ➤ Diskusi dan tanya jawab
		II Active experimentation 30 menit	Remaja mampu menambahkan strategi untuk mencapai tujuannya di masa depan, mampu mengimplementasikan strategi SMART	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengisi lembar kerja 3, yaitu langkah menuju masa depan. <i>Trainer</i> menyediakan kertas kosong, spidol warna, pensil warna, dan origami kemudian meminta praktikan untuk menuliskan 1 tujuannya di masa depan, sertakan target waktu pencapaian, serta 4 langkah menuju tujuan tersebut

	<p>III <i>Reflective observation</i> 30 menit</p>	<p>Remaja dapat memahami dan mengingat tujuan serta strategi yang telah dituliskan pada lembar kerja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Meminta remaja untuk menempel lembar kerja pada tempat yang telah disediakan. ➤ Remaja dapat saling melihat dan menjadikan inspirasi tulisan temannya ➤ Memberikan pujian atas kemampuan menentukan tujuan serta startegi yang sudah dibuat ➤ Meminta remaja untuk menempelkan lembar kerja pada tempat yang paling sering dilalui sehingga apabila remaja lupa, sewaktu-waktu dapat mengingatnya.
	<p>IV Penutup 20 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Remaja berkomitmen untuk melakukan strategi yang sudah dibuat ➤ Mengetahui tingkat orientasi masa depan remaja setelah pelatihan dilakukan ➤ Menutup pelatihan <i>goal setting</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menyimpulkan hasil dari pelatihan yang telah dilakukan dalam 4 pertemuan ➤ Mengajak remaja untuk mengisi lembar evaluasi dan lembar <i>post-test</i>

ALUR PELATIHAN



CARA MENGGUNAKAN MODUL

Modul ini disusun dalam dua bagian, yaitu bagian pendahuluan dan rancangan kegiatan. Bagian pendahuluan ditulis untuk memaparkan kepada fasilitator latar belakang penyusunan modul serta konsep dari *goal setting* dan orientasi masa depan. Pada bagian ini juga dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan materi saat pelatihan berlangsung. Pada bagian kedua, dipaparkan rancangan kegiatan sehingga fasilitator mengetahui hal-hal yang harus dilakukan dalam melakukan pelatihan. Pada dasarnya pelatihan dilakukan dengan dasar teori *experiential learning* yang memiliki empat siklus, yaitu *concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization, dan active experimentation*. Dalam pelaksanaannya akan menggunakan metode permainan, ceramah, dan pengisian lembar kerja sebagai bentuk aplikasi dari konsep yang sudah dipaparkan. Modul ini sudah dilengkapi dengan materi dan referensi permainan yang dapat digunakan, secara lebih rinci, fasilitator dapat membaca pada bagian "Lembar Petunjuk Trainer".

LEMBAR PETUNJUK *TRAINER*

Pertemuan 1: *The importance of spesific goals*

Deskripsi Umum

Pada pertemuan pertama, dilakukan proses pendekatan antara *trainer* dengan peserta pelatihan, selain itu dipaparkan peraturan dalam pelatihan, dan pengisian lembar *pretest*. Kemudian *trainer* memaparkan konsep mengenai tujuan dan startegi dalam *goal setting*, yaitu *specific, measurable, action related, realistic, dan time based* (SMART). Pada pertemuan pertama, akan dipaparkan kepada peserta pentingnya memiliki sebuah tujuan dengan membandingkan kondisi ketika memiliki tujuan yang spesifik dan tidak.

Tujuan

1. Peserta mengetahui konsep tujuan
2. Peserta mengetahui startegi SMART dalam *goal setting*
3. Peserta mengetahui perbedaan ketika memiliki tujuan yang spesifik dan tidak
4. Peserta mengetahui pentingnya memiliki tujuan yang spesifik

Waktu

95 menit

Metode

1. *Games*
2. Ceramah
3. *Experiential Learning (Concrete experience, reflective observation, dan abstract conceptualization)*.

Alat dan Bahan

1. Daftar hadir
2. Lembar *pre-test*
3. Kertas HVS
4. Pulpen
5. PPT materi pertemuan ke-1
6. Proyektor
7. Laptop

Prosedur

1. Peserta diminta untuk duduk membentuk 3 barisan
2. Perkenalan dilakukan dengan menyebutkan nama diri sendiri dan 2 nama orang disamping

- kanannya sehingga peserta saling mengenal juga satu sama lain
3. *Trainer* dapat membuka PPT mengenai peraturan pelatihan, kemudian membacakan kepada peserta dan mendapatkan kesepakatan peserta untuk mau mengikuti peraturan yang ada selama pelatihan berlangsung
 4. *Trainer* dapat membagikan lembar *pretest* serta pulpen dan meminta peserta untuk mengerjakan lembar *pretest* tersebut
 5. Selanjutnya, *trainer* memaparkan konsep tujuan dan strategi untuk mencapainya, yaitu strategi dalam SMART dalam *goal setting*
 6. Pada pertemuan pertama, strategi yang akan diperdalam adalah *specific* sehingga setelah memaparkan konsep tujuan sebagai pendahuluan, *trainer* memaparkan konsep tujuan yang *specific*
 7. *Trainer* memaparkan secara langsung kepada peserta perbedaan kondisi antara memiliki tujuan yang spesifik dan tidak dengan metode permainan. Pada tahap pertama, peserta diberikan sebuah kertas kosong dan diinstruksikan untuk membuat bentuk apapun dari kertas tersebut. Selama peserta membuat bentuk dari kertas, *trainer* mencatat waktu yang dibutuhkan. Pada tahap kedua, peserta diberikan kertas kosong lagi, namun kali ini instruksi yang diberikan adalah “buatlah sebuah pesawat”. Selama peserta membuat pesawat, *trainer* mencatat waktu yang dibutuhkan. Pencatatan waktu dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan perbedaan waktu ketika peserta memiliki tujuan yang spesifik dan tidak, nanti akan ditunjukkan bahwa waktu yang dibutuhkan lebih efisien ketika memiliki tujuan yang spesifik ketika sesi refleksi.
 8. Setelah permainan selesai dilakukan, *trainer* dapat memberikan pertanyaan kepada 5 peserta mengenai perbedaan yang dirasakan ketika memiliki tujuan yang spesifik dan tidak
 9. Pada sesi terakhir, *trainer* dapat menyimpulkan perbedaan yang dirasakan oleh peserta dan menambahi dengan memaparkan materi pentingnya memiliki tujuan yang spesifik.
 10. Pertemuan dapat diakhiri dan meminta kesediaan peserta untuk datang lagi pada pertemuan kedua.

Materi



Pelatihan Goal Setting
 “Menata Tujuan, Tingkatkan Orientasi Masa Depan”
 oleh:
 Nita Sa'adah, S. Psi

Aturan selama pelatihan

1. Pelatihan akan dilakukan selama 4 pertemuan
2. Dalam satu pertemuan, akan dilakukan selama 1 s.d 2 jam
3. Peserta dilarang meninggalkan tempat selama pelatihan dilakukan
4. Peserta diperbolehkan ke toilet sebelum pelatihan dimulai
5. Peserta dilarang bermain *handphones* selama pelatihan dilakukan

Goal = Tujuan

↓

Sesuatu yang hendak dicapai atau yang diinginkan untuk tercapai

Jadi..
Apa itu **goal setting**?

Suatu proses penetapan tujuan beserta cara untuk mencapainya

Bagaimana strategi dalam *goal setting*?

Terapkan rumus

- S SPECIFIC
- M MEASURABLE
- A ACTION RELATED
- R REALISTIC
- T TIME BASED

Games!

Buatlah apapun dari kertas itu!

Buatlah pesawat!

Apa perbedaan yang kalian rasakan dari 2 instruksi permainan tadi?

Tujuannya spesifik

Sifatnya lebih khusus dan rinci

Mana yang spesifik?

- Setelah lulus sekolah aku mau bekerja
- Setelah lulus sekolah aku akan membuka toko roti
- Aku akan menikah setelah mendapatkan pekerjaan
- Nanti aku akan menikah



Pertemuan 2: *Who am i?*

Deskripsi Umum

Pada pertemuan kedua, peserta akan dipaparkan strategi selanjutnya, yaitu tujuan yang *measurable*, *action related*, dan *realistic*. Pada akhir sesi, terdapat lembar kerja yang harus dikerjakan oleh peserta, yaitu lembar kerja 1 “diriku saat ini”. Peserta diminta untuk menggambarkan dirinya, mendeskripsikan kelebihan, dan kekurangan yang dimiliki. Hal ini bertujuan supaya peserta lebih mengenali dirinya sendiri, dengan begitu membuat tujuan yang realistis dapat tercapai.

Tujuan

1. Peserta mengetahui strategi *measurable*, *action related*, dan *realistic*
2. Peserta mengetahui kondisi diri (kelebihan dan kekurangan)

Waktu

80 menit

Metode

1. *Games*
2. Ceramah
3. *Experiential Learning* (*abstract conceptualization*, *active experimentation*, dan *reflective observation*).

Alat dan Bahan

1. Daftar hadir
2. Lembar kerja 1: Diriku saat ini
3. Pulpen

4. PPT materi pertemuan ke-2
5. Proyektor
6. Laptop

Prosedur

1. *Trainer* dapat mengarahkan peserta untuk duduk membentuk 3 baris seperti pada pertemuan sebelumnya
2. *Trainer* dapat memaparkan konsep *measurable*, *action related*, dan *realistic* menggunakan materi pada PPT yang telah dibuat.
3. Membagikan lembar kerja 1: Diriku saat ini. Kemudian memberikan instruksi supaya peserta menggambarkan kondisi dirinya saat ini, memaparkan kelebihan, kesulitan, dan hal-hal yang disukai serta tidak. Lembar kerja ini digunakan untuk mengaplikasikan strategi *realistic*, sehingga peserta dapat membuat tujuan sesuai dengan kondisi dirinya dan meningkatkan kemungkinan tercapainya suatu tujuan
4. Sebelum merefleksikan lembar kerja 1, *trainer* mengajak peserta untuk melakukan *ice breaking* dengan tujuan menghilangkan kejenuhan peserta. Awalnya *trainer* akan meminta peserta untuk berdiri dan melakukan peregangan ringan seperti mengipaskan kedua tangan. Setelah itu permainan akan dimulai dengan instruksi “*ikuti yang saya katakana, bukan yang saya lakukan*” mislakan *trainer* mengatakan “telinga” namun sambil memegang mata. Peserta seharusnya memegang telinga mereka, maka peserta yang memegang mata akan dianggap kalah.
5. Pada sesi terakhir di pertemuan kedua, perwakilan peserta (3 peserta) diminta untuk menyampaikan apa yang sudah ditulis dalam lembar kerja 1
6. *Trainer* dapat memberikan pujian sebagai penguatan kepada peserta bahwa penting untuk mengetahui kondisi diri dahulu sebelum akhirnya menetapkan suatu tujuan, sehingga tujuan yang dimiliki merupakan tujuan yang realistis.

Materi



Action related

- Terdapat Langkah-Langkah untuk mencapai tujuan tersebut
- Bisa dimaknai dengan strategi menuju target yang dimiliki
- Pastikan langkahnya berurutan, semakin lama semakin dekat dengan tujuan
- Pastikan Langkah-Langkahnya masih dalam jangkauan kemampuan diri

Contoh...

Tujuan **specific**: Menjadi pembuat roti

Measurable: Dalam 1 bulan, mampu memahami 30 resep roti

Action related: satu hari, satu resep

Realistic

Penuh pertimbangan, sesuai dengan kenyataan

Apa saja yang perlu dipertimbangkan?

Kelebihan diri

Hal yang disenangi dan tidak

Kekurangan

Potensi

Pada lembar yang telah disediakan, gambarkan kondisi dirimu saat ini, termasuk kelebihan-kekurangan-potensi yang dimiliki -hal yang disukai dan tidak disukai

Pertemuan 3: My Goals

Deskripsi Umum

Pada pertemuan ketiga, akan dipaparkan konsep dari strategi *time based*. Kemudian peserta diminta untuk membuat tujuan dimasa depan, baik jangka panjang maupun jangka pendek. Penetapan tujuan yang dimiliki hendaknya spesifik (sesuai dengan strategi yang dipaparkan pada pertemuan pertama) dan realistis (mempertimbangkan kondisi diri yang sudah dituliskan dalam lembar kerja 1).

Tujuan

1. Peserta mengetahui strategi *time based*
2. Peserta dapat menetapkan tujuannya di masa depan, baik tujuan jangka panjang maupun tujuan jangka pendek.

Waktu

90 menit

Metode

1. *Games*
2. Ceramah
3. *Experiential Learning* (*abstract conceptualization, active experimentation, dan reflective observation*).

Alat dan Bahan

1. Daftar hadir
2. Lembar kerja 2: Diriku dimasa depan
3. Pulpen
4. PPT materi pertemuan ke-3
5. Proyektor
6. Laptop

Prosedur

1. *Trainer* mengkondisikan peserta untuk duduk menjadi 3 baris
2. *Trainer* memaparkan startegi *time based* kepada peserta melalui PPT yang telah dibuat
3. *Trainer* membagikan lembar kerja 2: diriku dimasa depan. Kemudian *trainer* memberikan instruksi untuk menuliskan tujuan yang dimiliki dimasa depan.
4. *Me-riview* pengerjaan lembar kerja 2 dengan meminta 3 peserta membacakan apa yang sudah ditulis. *Trainer* kemudian mengingatkan kembali kepada peserta bahwa tujuan yang dibuat hendaknya *specific, measurable, dan realistic* sesuai dengan materi yang telah dipaparkan sebelumnya. Apabila terdapat peserta yang tujuannya belum *specific, measurable, dan realistic*, peserta tersebut disilahkan untuk membuat lagi tujuannya.
5. Untuk menghilangkan kejenuhan, *trainer* mengajak peserta untuk melakukan *ice breaking*. peserta akan diminta untuk berhitung kemudian setiap kelipatan dua (2), peserta diminta untuk mengganti pengucapan angka dengan kata “*dor*”. Misalkan 1, dor, 3, dor, 5, dor, 7, dor dst.. Kemudian permainan ini akan dilakukan dengan dua putaran, apabila putaran pertama diganti dengan kata “*dor*” di putaran kedua peserta diminta mengganti dengan tepuk tangan setiap kelipatan angka 3. Misalkan 1,2, tepuk tangan, 4,5, tepuk tangan, 7,8, tepuk tangan dst... Peserta yang tidak mampu mengikuti instruksi akan dianggap kalah
6. Selanjutnya, *trainer* memaparkan macam-macam pekerjaan dengan tujuan untuk menambah wawasan peserta mengenai jenis pekerjaan yang mungkin saja belum terpikirkan oleh peserta.
7. Pada akhir pertemuan, *trainer* memberikan apresiasi terhadap semua peserta karena sudah mampu membuat tujuan.

Materi

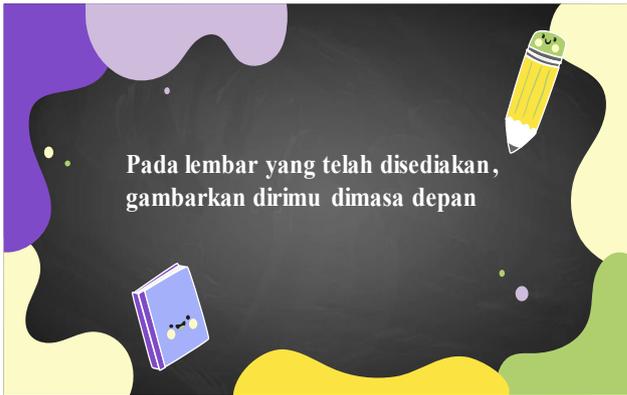
Time based

Terdapat target waktu penyelesaian

Pada beberapa individu target waktu menimbulkan dorongan untuk menyelesaikan target, meskipun terkadang disertai dengan rasa cemas

Time based

- Jangka pendek**
Dalam hitungan hari, minggu, dan bulan.
- Jangka panjang**
Dalam hitungan tahun



Apa itu pekerjaan?
 Sesuatu yang dilakukan untuk mendapatkan nafkah





Pedagang



Guru



Koki



Polisi



Peternak



Musisi



Petani

Pertemuan 4: *A Step to the future*

Deskripsi Umum

Setelah memaparkan semua strategi dalam *goal setting*, pada pertemuan ini peserta akan diminta untuk memikirkan cara mencapai tujuan yang telah ditetapkan di pertemuan sebelumnya. Cara yang dimaksudkan disini adalah implementasi dari strategi *action related*.

Tujuan

Peserta mampu menetapkan startegi yang dapat membantu mempermudah pserta untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu, pada sesi ini diharapkan peserta mampu memahami semua startegi yang telah dipaparkan untuk seterusnya strategi tersebut digeneralisasikan ketika memiliki tujuan-tujuan lain dalam hidup.

Waktu

100 menit

Metode

1. *Games*
2. Ceramah
3. *Experiential Learning (abstract conceptualization, active experimentation, dan reflective observation).*

Alat dan Bahan

1. Daftar hadir
2. Kertas hvs
3. Pulpen
4. Spidol warna
5. Kertas origami
6. PPT materi pertemuan ke-3
7. Lembar *postest*
8. Lembar evaluasi
9. Proyektor
10. Laptop

Prosedur

1. Peserta dikondisikan untuk duduk membentuk 3 baris
2. *Trainer* memaparkan ulang secara singkat strategi SMART
3. *Trainer* membagikan kertas hvs kosong, pulpen, spidol warna, dan kertas origami. Kemudian memberikan instruksi untuk menggambaran tujuannya dimasa depan yang sudah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Pada bagian bawah gambar, peserta diminta untuk menuliskan 4 langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut.
4. Meminta 5 peserta memaparkan apa yang telah ditulis
5. Memberikan penguatan berupa pujian atas kemampuan peserta mengimplementasikan strategi SMART
6. Membagikan lembar *posttest* dan lembar evaluasi, kemudian meminta peserta untuk mengisinya.
7. Menutup pelatihan dengan mengajak peserta berkomitmen menjalankan strategi yang telah dibuat.

Materi



LEMBAR *PRETEST* DAN *POSTTEST*

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : _____
 Usia : _____
 Sekolah : Formal _____
 Kejar Paket _____

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan, bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada kemudian jawablah sesuai dengan kondisi diri anda. Anda dapat menjawab dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu jawaban dari empat jawaban yang telah disediakan. Empat pilihan jawaban tersebut antara lain:

- **SS** : Jika anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri anda
- **S** : Jika anda merasa pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri anda
- **TS** : Jika anda merasa pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri anda
- **STS** : Jika anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri anda

Tidak terdapat jawaban yang dinilai salah sehingga pastikan memilih jawaban yang paling **sesuai dengan kondisi diri anda**. Setelah selesai, pastikan lagi bahwa semua pernyataan sudah terjawab ya, Selamat mengerjakan!

CONTOH PENGISIAN

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya ingin menjadi pengusaha setelah keluar dari UPTD Kampung Anak Negeri	X			

-----SELAMAT MENGERJAKAN-----

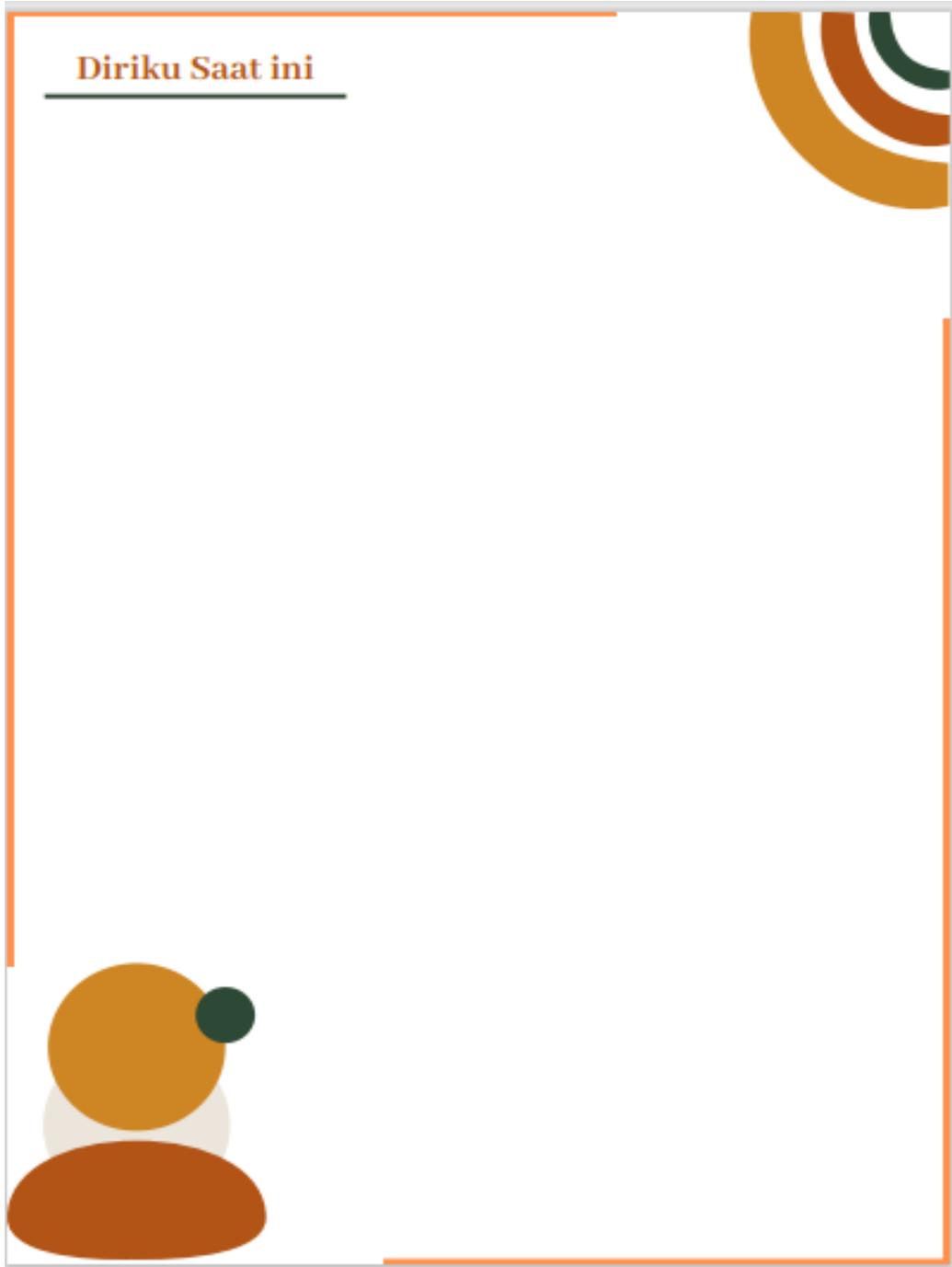
No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Bagi saya, belajar merupakan hal penting yang harus dilakukan demi mencapai tujuan masa depan				
2.	Selama saya berusaha, saya akan berhasil meraih tujuan saya di masa depan				
3.	Saya ragu dapat menjalani masa depan sesuai rencana yang saya buat				
4.	Rasa takut seringkali membuat saya tidak mengetahui harus berbuat apa				
5.	Saya aktif mencari informasi yang berhubungan dengan tujuan masa depan saya				
6.	Saya bersungguh-sungguh melakukan usaha dalam rangka meraih cita-cita sesuai rencana yang sudah saya susun				
7.	Saya mengetahui segala hal yang harus saya hindari demi tercapainya tujuan di masa depan				
8.	Saya mampu membuat antisipasi rencana ketika gagal				
9.	Saya tidak mengetahui bagaimana cara mewujudkan tujuan masa di depan				
10.	Saya berharap tujuan masa depan saya akan tercapai.				
11.	Setelah lulus sekolah, saya akan langsung bekerja sehingga penting bagi saya untuk menambah wawasan terkait pekerjaan yang saya minati				
12.	Sulit bagi saya untuk membuat rencana meraih tujuan masa depan ketika memikirkan tentang kegagalan				
13.	Tujuan masa depan saya akan terwujud				
14.	Rasa malas tidak menghalangi saya untuk meraih tujuan masa depan				
15.	Meskipun guru sering memberi gambaran tentang suatu pekerjaan, saya tetap kesulitan menentukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan saya				
16.	Menurut saya, lebih baik hidup tanpa memiliki harapan untuk menghindari rasa kecewa atas kegagalan				
17.	Saya yakin mampu meraih tujuan masa depan meskipun tanpa membuat strategi untuk meraihnya				
18.	Saya kesulitan untuk memutuskan usaha mana yang harus saya lakukan terlebih dahulu				
19.	Saya berharap bisa langsung bekerja setelah lulus sekolah				
20.	Dalam menetapkan strategi untuk meraih cita-cita, saya				

	mempertimbangkan antara kelebihan dan kekurangan diri saya				
21.	Saya tetap melaksanakan rencana yang telah saya buat apapun rintangan yang ada				
22.	Saya mampu menemukan solusi dari kesulitan yang muncul dalam meraih tujuan masa depan				
23.	Rasa ingin menyerah seringkali muncul saat saya berusaha meraih tujuan di masa depan				
24.	Saya sering lupa dengan strategi mewujudkan tujuan masa depan yang sudah saya susun				

-----**TERIMAKASIH**-----

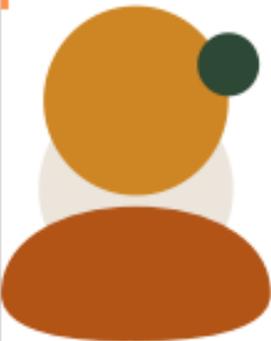
LEMBAR KERJA PESERTA

1. Lembar Kerja 1 (*Diriku saat ini*)



2. Lembar Kerja 2 (Diriku di masa depan)

Diriku di masa depan



LEMBAR EVALUASI

Nama : _____

Usia : _____

Jawablah pertanyaan dibawah ini!

1. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti pelatihan ini?

.....
.....
.....

2. Apa perubahan/perbedaan yang anda rasakan setelah dan sebelum mengikuti pelatihan ini?

.....
.....
.....

3. Apa manfaat yang anda dapatkan selama mengikuti pelatihan ini?

.....
.....
.....
.....

4. Sesi mana yang paling anda sukai? Sertakan alasannya?

.....
.....
.....
.....

5. Berikan komentar anda mengenai keseluruhan dari pelatihan ini?

.....
.....

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Beal, S. J. (2011). *The development of future orientation: Underpinnings and related constructs*. The University of Nebraska-Lincoln.
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Future orientation as a mediator between career adaptability and life satisfaction in university students. *Journal of Career Development*, 45(6), 597-609.
- Chua, L. W., Milfont, T. L., & Jose, P. E. (2015). Coping skills help explain how future-oriented adolescents accrue greater well-being over time. *Journal of youth and adolescence*, 44, 2028-2041.
- 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.
- Eldeleklioglu, J. (2012) Assessment of Turkish adolescents' future orientation in their life: A Qualitative study. *Social and Behavior Sciences*, 47, 376-381.
- Gillham, J. E., Reivich, K., & Shatté, A. (2002). Positive youth development, prevention, and positive psychology: Commentary on " Positive youth development in the United States.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga Cetakan 7*. Jakarta : PT. Gunung Mulia
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychology Bulletin*, 90, 125-152.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705.
- Morisano, D. Hirsh, J. B, Peterson, J. R.O, & Shore, B.M. (2010). Srting, elaborating and reflecting on personal goal improves academic performance. *Journal of applied psychology*, 95 (2) 255-264.
- Moshman, D. (2009). Adolescence. In U. Muller, J. Carpendale, & L. Smith (Eds.) *the cambridge companion to Piaget (255-269)*. Cambridge University Press: New York City
- Neblett, N. G., & Cortina, K. S. (2006). Adolescents' thoughts about parents' jobs and their importance for adolescents' future orientation. *Journal of Adolescence*, 29(5), 795-811.
- Nurmi, Jari Erik. (1989). Adolescents' orientation to the future: Development of interests and plans, and related attributions and affects, in the life-span context. Finlandia: Societas Scientiarum Fennica.
- Nurmi, J. E., & Aunola, K. (2005). Task-motivation during the first school years: A person-oriented approach to longitudinal data. *Learning and Instruction*, 15(2), 103-122.
- Seginer, R. (2003). Adolescent future orientation: An integrated cultural and ecological perspective. *Online readings in psychology and culture*, 6(1), 2307-0919.
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. Springer Science & Business Media.
- Steinberg, L., Graham, S., O'brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age

- differences in future orientation and delay discounting. *Child development*, 80(1), 28-44.
- Stoddard, S. A., & Garcia, C. M. (2011). Hopefulness among non-US-born Latino youth and young adults. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 24(4), 216-222.
- Sukadji, S. (2010). *Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah*. Depok: lembaga pengembangan sarana pengukuran dan pendidikan psikologi.
- Zakariyya, F& Koentjoro. (2017). Pelatihan “Goal Setting” untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(3), 136-149.
- Zakariyya, Farhan. (2020). *Goal Setting* sebagai variabel prediktor orientasi masa depan pada siswa SMP. *JIPSI*, 2(1), 17-24.



PELATIHAN GOAL SETTING

“Menata Tujuan, Tingkatkan Oroentasi Masa Depan”

Modul pelatihan *goal setting* “Menata Tujuan, Tingkatkan Orientasi Masa Depan” disusun untuk meningkatkan orientasi masa depan pada remaja melalui kemampuan menetapkan suatu tujuan untuk masa depannya. Pada modul ini dipaparkan strategi dalam merumuskan suatu tujuan dengan konsep SMART (*specific, measurable, action related, dan time based*). Mengacu pada konsep, diharapkan setelah mengikuti pelatihan, remaja mampu memiliki tujuan yang spesifik, realistis, memiliki startegi dalam meraih tujuan yang dimiliki, dan memiliki target waktu penyelesaiannya.



Lampiran 24 Surat Ijin Penelitian

**PEMERINTAH KOTA SURABAYA**

DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Tunjungan No. 1-3 (Lt.3) Surabaya (60275)
Telp. (031) 99001785 Fax. (031) 99001785

Surabaya, 24 Mei 2023

Kepada
Yth. Kepala Dinas Sosial

Nomor : 500.16.7.4 / 1962 / S / RPM /
436.7.15 / 2023

Lampiran : -

Hal : Rekomendasi Magang / PKL

di -
Surabaya

REKOMENDASI MAGANG/PKL/KKN

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian
3. Peraturan Walikota Surabaya No 41 Tahun 2021 Tentang Perizinan Berusaha, Perizinan Non Berusaha dan Pelayanan Non Perizinan
4. Persetujuan Teknis Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Surabaya Nomor 400.14.5.4/8025/436.8.6/2023 Tanggal 24 Mei 2023

Memperhatikan : Surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 (UNTAG) Surabaya Nomor 0957/K/F.Psi/V/2023 Tanggal 23 Mei 2023 Perihal Permohonan Ijin Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKKP).

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Surabaya memberikan Rekomendasi kepada :

a. Nama : NILA SAADAH
b. Alamat : DSN KRAJAN
c. Pekerjaan/Jabatan : MAHASISWA
d. Instansi/Organisasi : UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 (UNTAG) SURABAYA
e. Kewarganegaraan : INDONESIA

Untuk melakukan penelitian/survei/kegiatan dengan :

a. Judul / Tema : PRAKTIK KERJA PROFESI PSIKOLOGI BIDANG KLINIS DI DINAS SOSIAL KOTA SURABAYA
b. Tujuan : Magang/PKL/KKN
c. Bidang Penelitian : PRAKTIK KERJA PROFESI PSIKOLOGI
d. Penanggung Jawab : DR. ANDIK MATULESSY, M. SI
e. Anggota Peserta : -
f. Waktu : 29 Mei 2023 s.d. 30 Juni 2023
g. Lokasi : Dinas Sosial

Dengan persyaratan :

1. Dalam masa pandemi Covid-19, Pelaksanaan Penelitian/survei/kegiatan wajib menerapkan protokol kesehatan sesuai Peraturan Walikota Surabaya Nomor 67 Tahun 2020;
2. Untuk kegiatan tatap muka yang berpotensi menimbulkan kerumunan wajib mengajukan permohonan assessment kegiatan yang ditujukan kepada Ketua Satgas Covid-19 Tingkat Kecamatan Wilayah setempat;
3. Kegiatan sebagaimana dimaksud pada nomor 2 (dua) sewaktu-waktu dapat berubah mengikuti ketentuan pembatasan kegiatan oleh Pemerintah;
4. Peserta Penelitian/survei/kegiatan wajib dalam keadaan sehat saat pelaksanaan kegiatan penelitian;
5. Peserta Penelitian/survei/kegiatan wajib mentaati persyaratan/peraturan yang berlaku di Lokasi/Tempat dilakukan Penelitian serta tidak membebani kepada OPD, Camat, Lurah dalam pengambilan data primer dan sekunder;
6. Pelaksanaan Penelitian/survei/kegiatan tidak boleh menimbulkan keresahan di masyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI;
7. Rekomendasi ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.



a.n WALIKOTA SURABAYA,
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu



DEWI SOERİYAWATI, ST, MT
Pembina Tingkat I
NIP.197405132001122001

Tembusan :

Yth. 1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 (UNTAG) Surabaya.
2. Saudara yang bersangkutan.

Lampiran 25 Dokumentasi



Lampiran 26 Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS SOSIAL

Jl. Arief Rachman Hakim No.131-133, Surabaya Telp. (031) 59174416

SURAT KETERANGAN

Nomor : 500.16.7.4/131/436.7.6/2024

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : ARIF SUGIHARTO, ST, M.T
 Jabatan : Sekretaris

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nila Sa'adah, S. Psi
 Umur : 24 Tahun
 Alamat : Jl. Semolowaru Praja kav. 6, Sukolilo, Surabaya
 Kebangsaan : Indonesia
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Universitas : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
 Jurusan : Magister Profesi Psikologi
 NIM : 1522100030
 Maksud : 1. Menerangkan telah selesai melaksanakan penelitian di Dinas Sosial UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo pada tanggal 29 Mei 2023 sampai dengan 30 Juni 2023;
 2. Surat Keterangan ini dibuat untuk memenuhi keperluan administrasi pendidikan yang bersangkutan.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Surabaya, 5 Januari 2024

An Kepala Dinas
 Sekretaris

Arif Sugiharto, ST, M.T
 Pembina
 NIP. 19740220 200604 1 011