



Efektifitas Metode SMART Sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Siswa Mengenai *Goal Setting*

Effectiveness of the SMART Method as an Effort to Enhance Students' Understanding of Goal Setting

Yeni Damayanti^{1*)}, Feronika Ratu², Feny Pascalia Ratu³, Shella Christine Pello⁴

Published online: 28 Agustus 2023

ABSTRACT

The objective of this community service activity is to equip the students of Flobamorata NTT School of Athletic Talent with life skills through goal setting training using the SMART method. This training is expected to provide new knowledge for students to plan their futures so that they can be more focused in performing their roles, both as students and athletes. The target audience for this community service is all tenth-grade students of SKO Flobamorata NTT, totaling 79 students. The community service activities were delivered using psychoeducation, games, practice, and discussion methods, where students were able to understand goal setting and were ultimately expected to set their respective goals while being SKO students. The results of the community service implementation can be described in the following indicators: (1) Participants were able to follow the session effectively from the beginning to the end of the goal setting training, (2) Participants understood what goal setting is and were able to construct their individual plans using the SMART method, (3) Participants increasingly demonstrated positive emotions and felt proud to be SKO students, (4) Based on pretest and posttest results, participants gave positive feedback by showing feelings of optimism and motivation to fulfill their responsibilities as students and athletes. Furthermore, they had better knowledge and understanding of goal setting through the SMART method.

Keywords: goal setting training; SMART method; adolescent athletes.

Abstrak: Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai bekal bagi para siswa Sekolah Keberbakatan Olah Raga, Flobamorata NTT untuk meningkatkan keterampilan hidup melalui pelatihan goal setting melalui metode SMART. Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bagi para siswa untuk membuat rencana masa depannya sehingga mereka dapat lebih fokus dalam menjalankan perannya baik sebagai siswa maupun sebagai atlet. Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah seluruh siswa kelas X (sepuluh) SKO Flobamorata NTT yang berjumlah 79 orang siswa Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan dengan metode psikoedukasi, games, praktek dan diskusi, dimana siswa mampu memahami mengenai goal setting dan pada akhirnya diharapkan mampu untuk membuat goal/tujuannya masing-masing selama menjadi siswa SKO. Hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat diuraikan dalam indikator sebagai berikut: (1) Peserta dapat mengikuti dengan kondusif dari awal acara hingga akhir pelatihan goal setting, (2) Peserta mampu memahami apa itu Goal setting dan mampu menyusun sendiri rencana tujuannya masing-masing menggunakan metode SMART (3) Peserta semakin mampu menunjukkan emosi yang positif dan merasa senang menjadi siswa SKO, (4) Dari hasil pretest dan posttest peserta memberikan respon yang positif dengan menunjukkan perasaan optimis dan termotivasi untuk menjalankan tanggung jawab sebagai siswa dan atlet, selain itu juga mereka memiliki pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai goal setting melalui metode SMART.

^{1*)} Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana, Jalan Adisucipto Penfui, Kota Kupang, 85001, Indonesia
² Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana, Jalan Adisucipto Penfui, Kota Kupang, 85001, Indonesia
³ Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana, Jalan Adisucipto Penfui, Kota Kupang, 85001, Indonesia
⁴ Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana, Jalan Adisucipto Penfui, Kota Kupang, 85001, Indonesia

*) *corresponding author*

Yeni Damayanti

Email: yeni.damayanti@staf.undana.ac.id

Keywords: pelatihan goal setting; metode SMART; atlet remaja.

PENDAHULUAN

Nusa Tenggara Timur merupakan salah satu propinsi di Indonesia yang memiliki sekolah khusus bagi para remaja yang memiliki bakat di bidang olahraga. Sekolah Keberbakatan Olahraga Flobamorata Nusa Tenggara Timur atau SKO Flobamorata merupakan sekolah jenjang SMA yang merupakan salah satu tempat bagi para atlet remaja untuk mengasah ilmu dan sekaligus berlatih. Siswa kelas sepuluh (X) merupakan siswa baru yang datang dari berbagai daerah dan latar belakang yang berbeda-beda satu dengan yang lainnya

Pada penelitian yang dilakukan oleh Soerdjoatmodjo, Kaihatu, Moningka, dan Angkawijaya (2017) diperoleh data bahwa atlet remaja kerap mengalami kesulitan dalam menentukan tujuan hidupnya. Hal ini dikarenakan usia mereka yang masih remaja mereka telah dihadapkan pada dua peran sebagai siswa dan juga sebagai atlet.

Peserta pada pelatihan ini berasal dari kabupaten/kota yang ada di NTT dengan latar belakang budaya yang berbeda-beda. Selama menjadi siswa di sekolah mereka dituntut secara akademik dan non akademik dan mereka juga wajib berprestasi dengan menyumbang medali sesuai dengan cabang olah raga masing-masing. Dengan tanggung jawab yang diberikan, para siswa siswa merasa memiliki tekanan secara psikologis sehingga tidak jarang mereka memiliki perasaan takut akan kegagalan. Selain itu resiko cedera saat latihan juga membuat siswa merasa stress. Beberapa cabang olah raga juga menuntut peserta untuk menjaga berat badan ideal sehingga menjadi salah satu tekanan bagi siswa.

Pelatihan mengenai *goal setting* bagi remaja atlet merupakan salah satu bekal keterampilan hidup yang dapat diberikan kepada para remaja atlet tersebut. Weinberg (dalam Wiguna & Budisetyani, 2021) mendefinisikan *goal setting* sebagai kemampuan individu dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapai. *Goal setting* penting dilakukan bagi atlet agar dapat membantu untuk tetap fokus pada sasaran yang akan dicapai (Locke dan Latham, 2004). Atlet dengan *goal setting* memiliki pengalaman kecemasan yang rendah karena atlet mengembangkan pemikiran akan keberhasilan mengikuti perlombaan dan mendapat pengakuan dari lingkungan sosial Ntoumanis & Biddle (dalam Wiguna & Budisetyani, 2021). Atlet yang tidak memiliki *goal setting* yang baik maupun tidak menetapkan goal dalam latihan menjadikan atlet kurang memahami usaha yang harus dilakukan, atlet juga dapat mengembangkan ekspektasi yang berbeda dari kemampuan yang dimiliki sehingga dapat memunculkan kecemasan saat menghadapi tantangan (Cashmore, 2008). Dengan *goal setting* membantu siswa untuk lebih memahami bagaimana cara bersikap sehingga tujuan yang sudah ditetapkan akan mempengaruhi sikap dan pola perilaku yang akan dilakukan (Mahmudah, 2022).

BAHAN DAN METODE

Peserta kegiatan pelatihan *goal setting* ini adalah para siswa yang juga merupakan atlet di SKO (Sekolah Keberbakatan Olahraga) Flobamorata NTT dengan jumlah siswa sebanyak 79 orang sedangkan data yang terkumpul berjumlah 66 orang terdiri dari 9 cabang olahraga yang ada di SKO Flobamorata. Dikarenakan beberapa peserta sedang mengikuti persembahyangan ketika mengisi posttest. Kegiatan pelatihan *goal setting* ini dilakukan secara luring di SKO Flobamorata. Sebelum dilakukannya pelatihan ini tim sudah berkoordinasi langsung dengan pihak sekolah dan diterima dengan baik sebagai salah satu bentuk partisipasi yang positif, sesudah itu tim melakukan komunikasi terkait tujuan pelatihan dan pengabdian untuk keberlangsungan kegiatan pelatihan dimaksud.

Kegiatan pelatihan *goal setting* yang dilakukan oleh Psikologi Undana bersama dengan Siswa kelas X yang juga merupakan atlet di Sekolah keberbakatan Olahraga Flobamorata NTT, dilaksanakan dalam beberapa tahapan sebagai tujuan utama dilakukannya kegiatan pelatihan ini, diantaranya: (1) Persiapan yang dilakukan oleh tim, awalnya tim melakukan koordinasi dengan pihak

sekolah untuk dilaksanakannya pelatihan, tahap persiapan ini dimulai dari tanggal 23 Juni-13 Juli 2023 dengan tujuan mencari permasalahan yang ada atau kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan siswa yang juga merupakan atlet. Setelah menemukan permasalahan dan kebutuhan dari subyek maka dilakukan persiapan dengan mendesain langkah-langkah pelatihan dengan kreatif sesuai kebutuhan yang diperlukan, kemudian dipersiapkan juga materi, strategi dan metode yang akan diterapkan dalam pelatihan *goal setting* dimaksud. (2) Pelaksanaan Kegiatan *Goal setting*, dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2023, (pukul 08.00 – 12.30 WITA) dengan tujuan memberikan pengetahuan baru untuk siswa agar lebih fokus dalam menetapkan tujuannya kedepan dan menjadi salah satu bekal dalam meningkatkan keterampilan hidup peserta, selain itu juga tujuannya untuk mengaplikasikan metode SMART (*Spesific, Measurable, Achievable, Realistic, Time Bound*) sebagai salah satu cara untuk membantu peserta dalam membuat perencanaan/target pencapaian.

Dalam pelaksanaan ini terbagi atas 4 sesi sebagai prosedur pelaksanaan kegiatan pelatihan *goal setting*. Sebelum dimulai materi pada setiap sesi dilakukan pengenalan antara tim dan peserta, setelah itu dilanjutkan dengan pengisian *pretest goal setting* oleh peserta. Sesi yang pertama dengan tema “*Goal setting? Apa tuh?*” Dengan pembahasan terkait pemahaman peserta terkait konsep dasar dari *goal setting* dan apa kegunaan atau manfaat dari *goal setting*. Metode yang dilakukan pada sesi ini yakni ceramah dan diskusi. Setelah selesai sesi yang pertama dilanjutkan dengan ice breaking singkat untuk menambah semangat para peserta.

Sesi kedua dengan tema” Beta Punya Tujuan Apa e?” membahas terkait dua komponen utama yang clarity dan challenge. Aspek dari clarity ini diharapkan peserta mampu untuk membuat tujuan yang spesifik dengan melihat kemampuannya agar bisa tercapai dengan baik. Aspek challenge dilakukan dengan pengaplikasian metode SMART dalam bentuk worksheet yang sudah ditentukan dalam pelatihan *goal setting*, diharapkan peserta mampu membuat target dan dilakukan sesuai dengan kemampuannya. Metode yang dilakukan pada sesi yang kedua menggunakan metode SMART yang diawali dengan ceramah dan diskusi.

Sesi yang ketiga dengan tema “Beta Pasti Bisa” dalam sesi ini menggunakan metode permainan yang terbagi dari beberapa bagian dengan tujuan untuk memberi tantangan kepada peserta agar bisa meyakinkan dirinya dan bertanggung jawab dalam setiap tantangan yang dihadapi dalam perencanaan *goal setting* yang sudah ditentukan.

Sesi yang keempat dengan tema “Beta tulis, Beta buat” sesi ini dilakukan dengan metode refleksi dan sharing oleh salah satu atlet beprestasi peraih medali perak pada ajang PON 2020 Papua yang berasal dari NTT, setelah itu dilanjutkan dengan refleksi dari beberapa peserta dan tim. Dan tahap yang terakhir (3) Evaluasi dalam bentuk *posttest* dengan tujuan melihat pemahaman peserta terkait pelatihan yang sudah dilakukan. Berikut foto kegiatan yang terdokumentasi:



Keterangan Gambar: Antusiasme para peserta dalam mengikuti kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang dilaksanakan oleh program studi psikologi Universitas Nusa Cendana dengan melibatkan dosen, alumni dan mahasiswa prodi Psikologi. Sebelum kegiatan inti dilakukan seluruh peserta diajak mengisi angket *pretest* untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai metode

SMART. Diakhir kegiatan mereka juga diminta untuk mengisi posttest untuk mengukur kembali pemahaman mereka mengenai metode Smart yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pelatihan *Goal setting*

Variabel	Awal	Akhir	Keterangan
Nilai Terendah	0	60	Meningkat
Nilai Tertinggi	40	80	Meningkat
Jumlah Sampel	66	66	

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ada peningkatan pengetahuan mengenai metode SMART pada 66 orang peserta pelatihan. Sebelum diberikan pelatihan nilai mereka berada diantara 0-40 dan setelah mendapatkan pelatihan *goal setting* melalui metode SMART terjadi peningkatan skor antara 60-80. Sehingga dapat dikatakan bahwa metode SMART telah memberikan peningkatan pengetahuan bagi para pesertanya.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang terjadi setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan oleh Noya (2021) menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader setelah dilakukan pelatihan, dimana seluruh peserta (100%) memiliki pengetahuan baik dan terampil setelah diberikan pelatihan (Noya et al. 2021). Penelitian oleh Angelina (2020) yang juga menunjukkan hasil yaitu terjadinya peningkatan pemahaman kader posyandu setelah dilakukan kegiatan pengabdian berupa pelatihan kader posyandu (Angelina et al. 2020). Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa modul pelatihan "*Goal Setting*" dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP dan dapat meningkatkan kemampuan dalam membuat tujuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Setelah dilakukan pelatihan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang meningkat dan keterampilan cukup dalam menyusun rencana *goal setting* menggunakan metode SMART

Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Psikologi FKM, Universitas Nusa Cendana Kupang karena telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dan penyelesaian artikel ini. Penulis juga berterima kasih atas kesediaan para peserta untuk menghadiri kegiatan pelatihan dalam rangka pengabdian kepada masyarakat ini.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

DAFTAR PUSTAKA

- Adella Halim, D., Kurniawan, A., Agung, F. H., Angelina, S., Jodhinata, C., Winata, S., & Agatha, C. M. (2020). Understanding of young people about COVID-19 during early outbreak in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 32(6-7), 363-365.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- Divina, A., Radini, A., Julia, F., Azilia, K., Abiyyu, M., & Tondok, M. S. (2020). Pendampingan komunitas atlet bola voli melalui pelatihan virtual *goal setting* untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada masa pandemi covid-19. *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 476-492.
- Efendi, D. O., Juriana, J., & Sujiono, B. (2019). Penerapan Latihan *Goal setting* Dan Visualisasi Terhadap Peningkatan Motivasi Pemain Daksina Futsal Academy. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 133-139.
- Fachrezi, M. Y., Vidyastuti, V., & Lestari, W. (2023). *Goal setting* dan Motivasi Berprestasi Atlet Panahan di Kota Pontianak. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 45-58.
- Laksmi, G. W., Moningka, C., & Angkawijaya, Y. F. (2018). Layanan Konseling Atlet: Pengabdian Masyarakat untuk Persatuan Bulutangkis Jaya Raya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(3), 207-218.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2004). What should we do about motivation theory? Six recommendations for the twenty-first century. *Academy of management review*, 29(3), 388-403.
- Mahmudah, F.N., Fatmawati, L., & Nafia, Z.I. (2022). Peningkatan Self-Management Melalui Pendampingan Penyusunan *Goal setting* dan Time-Management. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(1), 86-90
- Noya, F., Ramadhan, K., Tadale, D.L., & Widyani, N.K (2021). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader melalui pelatihan kader posyandu remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), 2314-2322
- Rohmansyah, N. A., Wiyanto, A., & Zhannisa, U. H. (2017). Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Palembang Tahun 2017. Tidak Ada.
- Wiguna, N. M. A. S., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2021). Efikasi diri dan *goal setting* terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 122-131.

