



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

No: 0262-Int-KLPPM/UNTAR/V/2023

SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA

Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

sebagai

KETUA TIM

Program Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Universitas Tarumanagara
Skema Reguler, dengan judul:

Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi Dan Potensi

yang telah dilaksanakan pada
Januari – Juni 2023

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE



**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SKEMA REGULER
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2023
NOMOR: 0849-Int-KLPPM/UNTAR/X/2023**

Pada hari ini Selasa tanggal 31 bulan Oktober tahun 2023 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si
NIDN : 0307046206
Jabatan : Dosen Tetap
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana pengabdian:
 - a. Nama dan NIM : Diah Rahayu, S.Psi. [717212022]
 - b. Nama dan NIM : Flia Rizka Tamelia [717212023]selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Reguler Periode II Tahun 2023 Nomor : 0849-Int-KLPPM/UNTAR/X/2023 sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan Pengabdian "**Kolaborasi Orangtua Dan Guru Dalam Membentuk Sikap Murid SMA Terhadap Radikalisme**"
- (2). Besaran biaya yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 9.500.000,- (Sembilan juta lima ratus ribu rupiah) diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%. Tahap I diberikan setelah penandatanganan Perjanjian ini dan Tahap II diberikan setelah **Pihak Kedua** mengumpulkan **luaran wajib berupa artikel dalam jurnal nasional dan luaran tambahan, laporan akhir, laporan keuangan dan poster.**

Pasal 2

- (1) **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama.**
- (2) Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah. Demikian Perjanjian ini dibuat dan untuk dilaksanakan dengan tanggungjawab.

Pihak Pertama

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi.,
Ph.D., P.E., M.ASCE

Pihak Kedua

Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 9.500.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 4.750.000,-	Rp 4.750.000,-	Rp 9.500.000,-
	Jumlah	Rp 4.750.000,-	Rp 4.750.000,-	Rp 9.500.000,-

Jakarta, 2023
Pelaksana PKM



Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



KENALI EFIKASI DIRI: ENERGI BAGI MOTIVASI DAN POTENSI

Disusun oleh:

Ketua Tim

Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M. Si

NIDN: 0307046206

Anggota:

Ruslinda Desiana Ginting, S. Psi

NIM: 707212002

PRODI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
JULI 2023

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Periode I Tahun 2023

1. Judul : Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi
2. Nama Mitra PKM : SMA Darma Yudha Pekanbaru
3. Ketua Tim
 - a. Nama dan gelar : Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M. Si
 - b. NIDN/NIK : 0307046206/10797002
 - c. Jabatan/golongan : Lektor /3C
 - d. Program Studi : Magister Psikologi
 - e. Fakultas : Psikologi
 - f. Bidang Keahlian : Psikologi
 - g. Alamat Kantor : Fakultas Psikologi UNTAR
 - h. Nomor HP/Telepon : 082123132073
4. Anggota Tim PKM
 - a. Jumlah anggota : 1 orang.
 - b. Nama & NIM Mahasiwa 1 : Ruslinda D.Ginting, S. Psi/ NIM: 707212002
5. Lokasi Kegiatan Mitra :
 - a. Wilayah mitra : Jl SM Amin No 189
 - b. Kabupaten/kota : Pekanbaru
 - c. Provinsi : Riau
6. Luaran Wajib : Artikel ilmiah SERINA VI
7. Luaran Tambahan : artikel media massa/Kompass .com dan HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Periode 1 (Januari-Juni 2023)
9. Biaya yang disetujui LPPM : Rp. 10.500.000,-

Jakarta, 17 Juli 2023

Menyetujui,
Ketua LPPM

Ketua



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE
NIK : 10381047

Dr Fransisca I R Dewi, M.SI
0307046206

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan para siswa di SMA Darma Yudha agar memiliki efikasi diri yang tinggi. Efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan dan menyelesaikan tugasnya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan efikasi diri, dapat membantu siswa agar mendapatkan potensi yang maksimal. Sasaran dari kegiatan PKM adalah para siswa yang saat ini dirasa membutuhkan pemahaman mengenai rasa percaya diri. Kegiatan PKM ini akan dilaksanakan dalam kegiatan psikoedukasi seminar secara luring/tatap muka. Luaran dari kegiatan PKM ini adalah HKI, publikasi di jurnal dan publikasi di media massa.

Kata Kunci: *Efikasi diri, siswa SMA, remaja*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PKM	1
ABSTRAK	2
DAFTAR TABEL	4
DAFTAR GAMBAR.....	5
DAFTAR LAMPIRAN	6
BAB I. PENDAHULUAN.....	7
1.1 Analisis Situasi	7
1.2 Formulasi Permasalahan (pada Mitra)	8
1.3 Tujuan dan Keutamaan Kegiatan.....	8
1.4 Target Luaran (Target Capaian yang Direncanakan).....	9
BAB II. SOLUSI YANG DITAWARKAN (MATERI PKM).....	10
BAB III. METODE PELAKSANAAN	12
3.1 Narasumber dan Peserta Kegiatan	12
3.2 Langkah-langkah/Prosedur	12
3.3 Uraian Kepakaran dan Tugas Setiap Anggota Tim	13
BAB IV. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.....	14
4.1 Pelaksanaan Kegiatan	14
4.2 Jadwal Kegiatan	14
4.3 <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Test Peserta Seminar	15
4.4 Luaran	17
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	18
5.1 Kesimpulan	18
5.2 Saran	18
DAFTAR PUSTAKA.....	19
LAMPIRAN.....	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Rencana Target Capaian Luaran	9
Tabel 1.2 Indikator Capaian Luaran	9
Tabel 3.1 Tim Pelaksana, Status dan Kepakaran	13
Tabel 3.2 Tim Pelaksana dan Tugasnya masing-masing	13
Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan	15
Tabel 4.2 Pertanyaan <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i>	16
Tabel 4.3 Uji Perbedaan <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i>	16

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Contoh materi tentang efikasi diri.....	11
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Pernyataan Mitra.....	20
Lampiran 2: Surat Keterangan Kerjasama (MoA).....	21
Lampiran 3: Resume Karya Tulis dengan judul “ <i>Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi</i> ”	23
Lampiran 4: Draft publikasi artikel ilmiah	26
Lampiran 5: Sertifikat HKI.....	27
Lampiran 6: Tulisan Media Massa.....	28
Lampiran 7: Foto-foto Kegiatan PKM.....	29
Lampiran 8: Sertifikat PKM	31
Lampiran 9: Sertifikat SERINA 2023.....	32
Lampiran 10: Surat Undangan	33
Lampiran 11: Surat Tugas.....	34
Lampiran 12: Materi Pelaksanaan PKM.....	35

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

SMA Darma Yudha merupakan salah satu sekolah yang ada di Kota Pekanbaru, Riau. SMA Darma Yudha mulai menawarkan layanannya pada tahun 2011 kepada masyarakat. Sebagai sekolah non-denominasi, siswa bebas memilih pelajaran agama sesuai dengan keyakinan masing-masing. Hal ini bertujuan untuk memupuk pertumbuhan kerohanian sekaligus mengembangkan sikap toleransi.

Visi SMA Darma Yudha adalah pendidikan berkualitas tinggi yang merupakan perpaduan antara perkembangan intelektual, spiritual, dan lingkungan yang sehat. Misi sekolah adalah menyediakan lingkungan sekolah yang baik dan terarah bagi anak untuk mengembangkan potensi akademik, emosional, dan sosialnya; Membimbing anak menumbuhkan motivasi diri, disiplin diri, harga diri, kemandirian, dan kemampuan berpikir kreatif; Mendorong anak memahami dan respek pada diri sendiri dan orang lain, serta berempati pada kondisi sosial dan dunia; Mengembangkan pribadi yang bermoral, sehat, dan kreatif melalui kegiatan keagamaan, budi pekerti, olahraga, seni dan budaya; Memperkenalkan anak pada lingkungan dan wawasan global melalui proses belajar mengajar, karya wisata, jejaring yang dibangun, dan lain-lain (<https://darmayudha.sch.id/>).

Selain pelajaran baku, beragam kegiatan ekstra yang bermanfaat tersedia untuk mengasah bakat, keberanian dan kepekaan anak. Siswa bebas memilih kegiatan yang diminatinya seperti musik, melukis, menari, berenang, bola basket, tennis meja, catur, pramuka, modeling, dan lain-lain. Untuk meningkatkan kualitas akademik dan SDM, sekolah secara kontinu membangun jejaring dengan berbagai institusi terkemuka dalam dan luar negeri. Realisasi kerjasama ini adalah dalam bentuk pengembangan kurikulum, training staff dan manajemen, workshop/seminar, dan lain-lain (<https://darmayudha.sch.id/>).

Banyak siswa SMA Darma Yudha yang meraih prestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Ada siswa SMA Darma Yudha juga yang meraih prestasi dan penghargaan baik tingkat nasional maupun tingkat internasional. Hal ini yang membuat SMA Darma Yudha menjadi salah satu sekolah favorit di Kota

Pekanbaru. Namun, tidak semua siswa SMA Darma Yudha berprestasi secara akademik maupun non akademik. Terdapat kesenjangan di antara para siswa SMA Darma Yudha, ditambah lagi beban sebagai siswa dari sekolah favorit.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi yang sudah dijelaskan di atas diketahui bahwa terdapat beberapa permasalahan yang timbul di SMA Darma Yudha. Kondisi sekolah favorit memberikan pengalaman yang berbeda bagi setiap siswa dalam menjalankan pendidikannya saat ini.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa SMA Darma Yudha, ada beberapa hal yang dirasakan siswa tersebut seperti ada siswa yang merasa dirinya memang lemah dalam belajar.

“Aku dikelas hampir ga ada teman, kayak yang temen dekat gitu ga ada, aku gak gampang bersosialisasi, kalau masalah belajar aku memang otaknya agak lemah hahaha”. (SE, komunikasi personal, 11 April, 2022).

Selain itu, ada siswa yang merasa minder dan berusaha melawan rasa minder yang dirasakannya.

“Kalau masalah minder sama teman pasti ada sih, tapi jangan diikutin mindernya, lawanin gitu mindernya”. (MD, komunikasi personal, 11 April, 2022).

Selanjutnya, ada juga siswa yang merasa dirinya tidak bisa padahal sebenarnya nilainya sudah bagus.

“Sebenarnya saya itu orangnya sering merasa gak bisa. Iya sih nilai saya tinggi, tapi yang itu sebenarnya sering merasa gak bisa”. (ALA, komunikasi personal, 11 April, 2022).

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas dapat dirumuskan permasalahan yang ada di SMA Darma Yudha yaitu faktor apa di dalam diri siswa yang perlu ditingkatkan agar siswa tetap percaya diri, lebih termotivasi dan terus berusaha meraih prestasi? Berdasarkan permasalahan tersebut, penting bagi siswa SMA Darma Yudha untuk dapat mengetahui bagaimana cara siswa agar mampu meningkatkan rasa percaya diri.

1.3. Tujuan dan Keutamaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan para siswa SMA Darma Yudha agar memiliki efikasi diri. Melalui pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini, diharapkan tim dapat menghasilkan luaran, pelaksanaan, pengolahan sampai dengan penulisan laporan. Luaran tersebut berupa (1) HKI - Resume/Ringkasan versi Bahasa Indonesia, (2) SERINA 2023 dengan judul “Psikoedukasi Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi Pada Siswa SMA X”, (3) Tulisan media massa (kompas) “Seberapa ‘*Helicopter Parenting*’ Kita Sebagai Orangtua”.

1.4 Luaran yang dicapai

Dengan pelaksanaan rencana kegiatan ini diharapkan tim pengabdian kepada masyarakat dapat menghasilkan target luaran yang dapat dilihat pada Tabel 1.1 di bawah ini.

Tabel 1.1 Rencana Target Capaian Luaran

No.	Jenis Luaran
1.	HKI Resume/Ringkasan Karya Tulis “Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi”
2.	SERINA 2023 dengan judul “Psikoedukasi Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi Pada Siswa SMA X”
3.	Publikasi artikel ilmiah
4.	Tulisan media massa (kompas) “Seberapa ‘ <i>Helicopter Parenting</i> ’ Kita Sebagai Orangtua”.

BAB II

SOLUSI YANG DITAWARKAN

(MATERI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

Untuk mengatasi beberapa permasalahan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, maka kami sebagai tim pengusul proposal pengabdian kepada masyarakat telah menyiapkan rencana kegiatan yang dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu mempersiapkan materi bagi siswa SMA Darma Yudha dengan memberikan pemahaman mengenai efikasi diri yang penting dalam individu tidak hanya untuk menilai dirinya sendiri namun juga mempengaruhi aktivitas individu untuk dapat menyelesaikan tugas, melakukan hobi atau kegiatan yang disukai, tujuan, dan pencapaian prestasi untuk masa depannya.

Efikasi diri merupakan hal penting bagi individu. Dengan konsep efikasi diri, individu memiliki kekuatan untuk menghadapi kondisi sulit; efikasi diri dapat meningkatkan motivasi (Di Maio et al., 2020). Dalam konsep efikasi diri, individu menilai diri hingga menghasilkan dampak motivasi untuk penyelesaian tugas/pekerjaan, mencapai tujuan/prestasi. Menurut Bandura (1997) terdapat empat faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada individu, yaitu:

Mastery experiences. *Mastery experiences* adalah pengalaman pribadi mengenai kesuksesan di masa lalu. Contoh dari pengalaman ini misalnya keberhasilan mendapatkan promosi, keberhasilan mengerjakan tugas sesuai target, keberhasilan melaksanakan program kerja atau berbagai pengalaman yang positif. Semakin banyak individu mengingat pengalaman sukses di masa lalu, maka semakin tinggi tingkat efikasi diri atau keyakinan individu terhadap kemampuan diri.

Vicarious experiences. *Vicarious experiences* mengacu pada bagaimana individu melihat pengalaman sukses yang dialami oleh orang lain. Contoh dari *vicarious experiences* misalnya melihat keberhasilan teman dalam berprestasi, keberhasilan teman dalam mencapai target hidup, dan keberhasilan teman dalam melaksanakan program sekolahnya. Semakin banyak *vicarious experiences*, maka semakin tinggi tingkat efikasi diri individu.

Verbal persuasion. Faktor ketiga yang dapat mempengaruhi efikasi diri adalah *verbal persuasion/social persuasion* dari lingkungan sosial individu. *Social persuasion* adalah kalimat atau ucapan yang dapat mempengaruhi efikasi diri individu dalam

melakukan kegiatan dan aktifitas individu. Jika individu mendapat *social persuasion* yang positif, maka hal tersebut dapat memberikan energi bagi individu tersebut untuk bisa melakukan aktifitas dan menyelesaikan segala tugasnya hingga mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Physiological and affective states. Faktor keempat yang mempengaruhi efikasi diri adalah situasi/kondisi fisik dan emosi yang dialami oleh individu. Hal ini dipengaruhi karena adanya situasi stress yang mempengaruhi individu (Bandura, 1977). Dari fisik dan emosi dapat mempengaruhi efikasi diri individu untuk melakukan aktifitas dan kegiatannya. Pada saat individu mengalami kondisi yang kurang fit secara fisik dan mengalami emosi negatif, individu akan mengalami efikasi diri yang rendah.



Gambar 1. Contoh materi tentang faktor yang mempengaruhi efikasi diri

BAB III METODE PELAKSANAAN

Penjajakan pendahuluan yang telah dilakukan selama penelitian yaitu mencari sekolah yang akan menjadi mitra. Kemudian dilakukan diskusi mengenai topik atau tema yang akan kami ajukan dan mengajukan permohonan ijin kepada manajemen SMA Darma Yudha, sampai pada akhirnya kami mendapatkan persetujuan secara verbal terlebih dahulu. Setelah itu, telah diterima surat pernyataan bersedia bekerja sama secara tertulis dari pihak SMA Darma Yudha untuk pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang diperkuat dengan surat *Memorandum of Agreement* (MoA) yang telah ditandatangani oleh kedua belah pihak yaitu SMA Darma Yudha dan pihak Universitas Tarumanagara.

3.1 Narasumber dan Peserta Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan pada Jumat, 19 Mei 2023 secara tatap muka/luring. Narasumber dalam seminar adalah Ibu Dr Fransisca I.R. Dewi M.Si sebagai ketua dan anggota Ruslinda Desiana Ginting, S.Psi Kedua narasumber melakukan persiapan sebelum dilaksanakannya seminar di jam 09.00 (untuk persiapan ruangan dan peralatan teknis yang dibutuhkan untuk presentasi). Kegiatan seminar dimulai pada pukul 10.00 WIB dan berakhir pada pukul 12.00 WIB. Seminar dihadiri oleh 218 peserta yang merupakan siswa kelas 11 SMA Darma Yudha. Selama seminar berlangsung, peserta cukup antusias dalam mendengarkan materi yang diberikan oleh narasumber. Peserta juga antusias dalam bertanya mengenai materi tersebut.

3.2 Langkah-langkah/Prosedur

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tahapan langkah-langkah dalam melaksanakan solusi sebagai berikut:

- a. Identifikasi kebutuhan SMA Darma Yudha dengan cara melakukan wawancara dengan beberapa siswa.

- b. Menyusun materi presentasi mengenai efikasi diri beserta dengan faktor yang mempengaruhinya.
- c. Melakukan evaluasi atas pelaksanaan seminar/penyuluhan dengan cara peserta diminta untuk mengisi form kuesioner evaluasi.

3.3 Uraian Kepakaran dan Tugas Setiap Anggota Tim

Berikut adalah uraian kepakaran dan status setiap anggota tim Pengabdian Kepada Masyarakat yang terdiri atas 1 (satu) orang dosen dan 1 mahasiswa yang dapat dilihat pada Tabel 3.1 di bawah ini.

Tabel 3.1 Tim Pelaksana, Status dan Kepakaran

No.	Nama	NIDN/NIDK /NIM	Status	Kepakaran
1.	Dr. Fransisca I. R. Dewi, M.Si.	10797002	Dosen	Psikologi
2.	Ruslinda Desiana Ginting, S. Psi	707212002	Mahasiswa	Psikologi

Adapun tugas sebelum dan saat pelaksanaan setiap anggota tim PKM berbeda - beda. Berikut tugas setiap anggota tim seperti yang dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Tim Pelaksana dan Tugasnya masing-masing

Nama	Tugas Pra Pelaksanaan	Tugas Pelaksanaan
Dr. Fransisca I. R. Dewi, M.Si.	Kompilasi materi Persiapan Dokumen	Ketua Pelaksana / Pelaksana Materi Moderator/Narasumber Mempresentasikan konsep efikasi diri dan motivasi belajar serta prestasi eblajar siswa Promosi UNTAR
Ruslinda Desiana Ginting, S. Psi	Penggalian kebutuhan mitra	Melakukan wawancara dengan beberapa siswa termasuk para pimpinan

Nama	Tugas Pra Pelaksanaan	Tugas Pelaksanaan
	Narasumber topik Efikasi Diri	Mempresentasikan konsep efikasi diri dan penerapannya dalam sekolah dan kehidupan sehari-hari.

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

diawali dengan kegiatan pada 17 Maret 2023 mengenai persetujuan dari mitra yaitu SMA Darma Yudha untuk penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat secara luring/tatap muka. Pada bulan Maret 2023 dilakukan wawancara kebutuhan SMA Darma Yudha tentang bagaimana masalah yang dihadapi para siswa. Kemudian pada bulan April 2023 dibuat desain poster dalam bentuk *softcopy* sebagai media untuk mensosialisasikan acara seminar. Selain itu, tim juga mempersiapkan materi presentasi, agenda webinar, soal prepost test, kuesioner evaluasi dan desain sertifikat. Sepanjang Mei 2022, anggota tim melakukan koordinasi dan mematangkan persiapan.

Pada hari Jumat, 19 Mei 2023 seminar PKM di SMA Darma Yudha dilaksanakan. Kedua narasumber sudah hadir di sekolah terlebih dahulu pada pukul 09.00 WIB untuk mempersiapkan acara dan koordinasi. Acara seminar berlangsung selama 2 jam yaitu dari pukul 10:00 WIB sampai pukul 12:00 WIB. Selama seminar berlangsung, peserta cukup antusias dengan topik yang dibawakan karena relevan dengan yang dialami sehari - hari. Selama sesi tanya jawab, peserta bertanya tentang hal – hal yang sudah mereka alami dalam sekolah dan menanyakan lebih dalam tentang topik serta meminta tips dari narasumber.

Topik yang dipresentasikan adalah efikasi diri oleh Ibu Fransisca I. R. Dewi. dan Ruslinda Desiana. Setelah itu, seminggu kemudian tim PKM melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Pada akhir Mei 2023, tim PKM melakukan pengecekan terhadap hasil *pre* dan *post test*.

4.2 Jadwal Kegiatan

Jadwal kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Darma Yudha pada hari Jumat, 19 Mei 2023 dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan

Sesi	Pukul	Kegiatan
Persiapan	09.00-10.00	<ul style="list-style-type: none">- Persiapan Materi- Persiapan Tempat
Pembukaan	10.00-10.15	<ul style="list-style-type: none">- Sambutan dari SMA Darma Yudha- Perkenalan Narasumber
Ice Breaking	10.15-10.20	<ul style="list-style-type: none">- <i>Ice Breaking</i>
Sesi 1	10.20-11.35	<ul style="list-style-type: none">- <i>Pre-test</i>- Presentasi Materi- Q &A
Sesi 2	11.35-11.55	<ul style="list-style-type: none">- Promosi Universitas UNTAR- <i>Post-test</i>
Penutup	11.55-12.00	<ul style="list-style-type: none">- Ucapan Terima Kasih/Sertifikat- Foto Bersama

4.3 Pre dan Post Test peserta Seminar

Untuk mengevaluasi pemahaman peserta mengenai topik yang di presentasikan, peserta diberikan *pre test* yaitu sebelum presentasi dimulai dan *post test* yaitu saat sesudah presentasi.

Berikut pertanyaan *pre* dan *post test* peserta seminar Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Darma Yudha:

Tabel 4.2 Pertanyaan *Pre* dan *Post Test*

No	Pertanyaan	Pembelajaran
1	Yang dimaksud dengan efikasi diri adalah...	Pemahaman mengenai arti efikasi diri.
2	Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi dapat digambarkan dengan...	Peserta diminta untuk secara lebih detail mengidentifikasi ciri – ciri seorang dengan efikasi diri tinggi.
3	Yang dapat mempengaruhi efikasi diri siswa adalah...	Pemahaman mengenai faktor yang mempengaruhi efikasi diri.
4	Gambaran dukungan positif dari orang lain yang dapat meningkatkan efikasi diri...	Pemahaman mengenai dukungan positif terhadap efikasi diri.
5	Kondisi psikologis individu yang dapat menurunkan efikasi diri...	Pemahaman mengenai faktor yang mempengaruhi rendahnya efikasi diri.
6	Efikasi diri tinggi dapat memberikan dampak pada siswa yaitu...	Pemahaman mengenai dampak dari efikasi diri tinggi.
7	Motivasi siswa dengan efikasi diri tinggi memiliki gambaran berikut...	Pemahaman mengenai hubungan motivasi dan efikasi diri.
8	Cara yang dapat dilakukan siswa sehingga dapat meningkatkan efikasi dirinya...	Pemahaman mengenai cara meningkatkan efikasi diri.

Berikut hasil uji perbedaan *pre* dan *post test* peserta seminar Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Darma Yudha:

Table 4.3 Uji Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* Efikasi Diri

Efikasi Diri	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2 tailed)
Post test - Negative	6	46.00	276.00		
Pre test	171	90.51	15477.00	-11.369	.000
Post test - Positive	171	90.51	15477.00		
Ties	41				
Total	218				

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah $.000 < .05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada variabel efikasi diri. Dari Tabel 3 juga dapat diketahui bahwa terjadi penurunan nilai pada 6 responden, terjadi peningkatan nilai pada 171 responden, dan 41 responden lainnya tidak mengalami perbedaan nilai antara *pre-test* dan *post-test*.

4.4. Luaran

Berbagai hasil pelaksanaan PKM di atas kami dokumentasikan dalam 5 luaran, yang dapat diperhitungkan sebagai poin akreditasi untuk fakultas maupun universitas. Kelima luaran yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. luaran wajib Artikel ilmiah yang telah dilakukan diseminasi hasil PKM yaitu **SERINA VI** bulan April 2023.
2. luaran tambahan: Tulisan di media massa (Kompas) “**Seberapa ‘Helicopter Parenting’ Kita Sebagai Orangtua?**”
3. Luaran Tambahan : Sertifikat HKI judul: **Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi**
4. Sertifikat peserta SERINA 2023

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan seminar Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Darma Yudha Pekanbaru telah memenuhi target yang ingin dicapai yaitu peserta memiliki pemahaman yang lebih baik dan benar mengenai konsep efikasi diri. Peserta menjadi lebih paham bagaimana cara untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap pelaksanaan tugas melalui pengetahuan dan pemahaman terhadap faktor – faktor efikasi diri.

5.1 Saran

Untuk seminar selanjutnya, perlu ditambah porsi waktu yang lebih panjang. Hal ini berguna untuk mengkonfirmasi banyak hal secara ilmu praktis dan aplikatif yang mungkin masih diketahui sejauh konsep saja. Kemudian dapat menghadirkan setidaknya narasumber tambahan dari luar UNTAR dan SMA Darma Yudha dengan latar belakang narasumber yang dianggap sebagai pribadi yang memiliki efikasi diri untuk dapat sharing dan membagikan tips yang dapat dijadikan inspirasi seluruh peserta seminar.

DAFTAR PUSTAKA

- Antari, I. (2019). Penggunaan Psikoedukasi dalam Meningkatkan Efikasi Diri Berhenti Merokok pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 132-136.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bradley-Geist, J. C., & Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parent: an examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education and Training*, 56, 314–328. <https://doi.org/10.1108/ET-10-2012-0096>.
- Dewi, F. I. R., Idulfiastris, R. M., & Sari, M. P. (2020). *Pemodelan Resiliensi pada Kualitas Kehidupan Remaja di Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Di Maio, S., Keller, J., Hohl, D. H., Schwarzer, R., & Knoll, N. (2020). Habits and self - efficacy moderate the effects of intentions and planning on physical activity. *British Journal of Health Psychology*. doi:10.1111/bjhp.12452.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210–216. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022>.
- Fun, L. F. (2021). Efikasi Diri dan Performansi Akademik: Studi Meta Analisis. *Humanitas*, 5(2), 165 – 178.
- Ormrod, J. E. (2009). Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid II. (A. Kumara, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ouweneel, E., Schaufeli, W. B., & Le Blanc, P. M. (2013). Believe, and you will achieve: Changes over time in self-efficacy, engagement, and performance. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(2), 225–247. <https://doi.org/10.1111/aphw.12008>.
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>

- Schunk, H. D., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and Self-Regulated Learning*. New York: Routledge.
- Suparman, D., Sahriani, R., & Patmonodewo, S. (2019). Motivasi Belajar Bahasa Mandarin Remaja Awal: Peran Self-Efficacy, Parental Involvement, dan Teacher Student Relationship. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1).
- Supratiknya. (2011). *Psikoedukasi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Zimmerman B. J. (1995). *Self-efficacy and educational development*. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (202-231). New York: Cambridge University Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Pernyataan Mitra

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DARI MITRA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Ricardo Kristian Sinaga, S.T
Pimpinan Mitra	: Waka. Humas SMA Darma Yudha Pekanbaru
Bidang Kegiatan	: Pendidikan
Alamat	: Jl SM Amin No.189 Pekanbaru Riau

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerjasama dengan Pelaksana Kegiatan PKM

Nama Dosen Pengusul	: Dr. Fransisca I. R. Dewi, M.Si
Program Studi/Fakultas	: Magister Psikologi/Psikologi
Perguruan Tinggi	: Universitas Tarumanagara Jakarta

Bersama ini pula kami nyatakan dengan sebenarnya bahwa diantara pihak Mitra dan Pelaksana Kegiatan PKM tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan ikatan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan didalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 13 April 2023

Yang Menyatakan



(Ricardo Kristian Sinaga, S.T)

Lampiran 2: Form Keterangan Kerjasama

Form Keterangan Kerjasama (*Memorandum of Agreement*)

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
dengan SMA Darma Yudha Pekanbaru, Riau

Kami yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan kesepakatan untuk melakukan kerjasama dalam kegiatan (*boleh lingkari lebih dari salah satu*):

- Praktik Kerja Profesi Psikologi. *Topik:* _____
- Pengabdian pada Masyarakat. *Topik:* Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi
- Pembelajaran. *Topik:* _____
- Lainnya. *Topik:* _____

Dalam pelaksanaan kegiatan kerjasama ini, perwakilan kami yang tugaskan adalah:

	Perwakilan/Pelaksana PIHAK 1	Perwakilan/Pelaksana PIHAK 2
Nama Lengkap	Dr. Fransisca I. R. Dewi, M.Si Ruslinda Desiana Ginting, S.Psi, M.A	Ricardo Kristian Sinaga, S.T
NIM / NIK / No. KTP	10797002, 707212002	0445-2908-2016
Status (<i>lingkari salah satu</i>)	<input checked="" type="checkbox"/> Dosen <input checked="" type="checkbox"/> Mahasiswa / Karyawan	Wakil Kepala Sekolah
Unit Kerja / Homebase (<i>lingkari salah satu</i>)	Fakultas / Prodi S1 / <input checked="" type="checkbox"/> Prodi S2 Sains / Prodi S2 Profesi	Waka. Humas
No. Telepon / HP	082123132073, 082173039439	
Kewajiban *) (<i>lingkari salah satu</i>)	Menyediakan Sponsorship / Honorarium / Akomodasi / Presentasi / <input checked="" type="checkbox"/> Nara Sumber / Pemeriksaan / Pengujian / Kesempatan Magang / dll.:	Menyediakan Sponsorship / Honorarium / Akomodasi / Presentasi / Nara Sumber / Pemeriksaan / Pengujian / Kesempatan Magang / dll.; Sebagai tim sosialisasi kegiatan di pihak mitra.
Nilai Kerjasama (<i>Estimasi</i>)	Rp 8.000.000, -	

Lokasi/Alamat Kegiatan:

Jl. SM Amin No.189 Pekanbaru, Riau 28292

Tanggal Awal Kegiatan:

19 Mei 2023

Tanggal Akhir Kegiatan:

19 Mei 2023

Pj. PIHAK 1



Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi UNTAR

Nama & Alamat Institusi PIHAK 1:
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
Kampus 1 UNTAR, Sekretariat Fakultas Psikologi
Jl. Letjen. S. Parman No. 1, Jakarta Barat, JKT 11440
Telp: (021) 567-1747 ext. 602

Pj. PIHAK 2



Ricardo Kristian Sinaga, S.T

Waka. Humas SMA Darma Yudha

Nama & Alamat Institusi PIHAK 2:
SMA Darma Yudha
Jl. SM Amin No 189 Pekanbaru, Riau 28292
Telp: 0761-7874199

Form Keterangan Kerjasama (*Memorandum of Agreement*)

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
dengan SMA Darma Yudha Pekanbaru, Riau

Kami yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan kesepakatan untuk melakukan kerjasama dalam kegiatan (*boleh lingkari lebih dari salah satu*):

- Praktik Kerja Profesi Psikologi. *Topik:* _____
- Pengabdian pada Masyarakat. *Topik:* Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi
- Pembelajaran. *Topik:* _____
- Lainnya. *Topik:* _____

Dalam pelaksanaan kegiatan kerjasama ini, perwakilan kami yang tugaskan adalah:

	Perwakilan/Pelaksana PIHAK 1	Perwakilan/Pelaksana PIHAK 2
Nama Lengkap	Dr. Fransisca I. R. Dewi, M.Si Ruslinda Desiana Ginting, S.Psi, M.A	Ricardo Kristian Sinaga, S.T
NIM / NIK / No. KTP	10797002, 707212002	0445-2908-2016
Status <i>(lingkari salah satu)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Dosen <input checked="" type="checkbox"/> Mahasiswa / Karyawan	Wakil Kepala Sekolah
Unit Kerja / Homebase <i>(lingkari salah satu)</i>	Fakultas / Prodi S1 / <input checked="" type="checkbox"/> Prodi S2 Sains / Prodi S2 Profesi	Waka. Humas
No. Telepon / HP	082123132073, 082173039439	
Kewajiban *) <i>(lingkari salah satu)</i>	Menyediakan Sponsorship / Honorarium / Akomodasi / Presentasi / <input checked="" type="checkbox"/> Nara Sumber / Pemeriksaan / Pengujian / Kesempatan Magang / dll:	Menyediakan Sponsorship / Honorarium / Akomodasi / Presentasi / Nara Sumber / Pemeriksaan / Pengujian / Kesempatan Magang / dll: Sebagai tim sosialisasi kegiatan di pihak mitra.
Nilai Kerjasama <i>(Estimasi)</i>	Rp 8.000.000, -	

Lokasi/Alamat Kegiatan:

Jl. SM Amin No.189 Pekanbaru, Riau 28292

Tanggal Awal Kegiatan:

19 Mei 2023

Tanggal Akhir Kegiatan:

19 Mei 2023

Pj. PIHAK 1



Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi UNTAR

Nama & Alamat Institusi PIHAK 1:
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Pj. PIHAK 2



Ricardo Kristian Sinaga, S.T

Waka. Humas SMA Darma Yudha

Nama & Alamat Institusi PIHAK 2:
SMA Darma Yudha

luaran Wajib: **Lampiran 3: publikasi artikel ilmiah (SERINA 2023)**

LAMPIRAN 3: LUARAN WAJIB

PSIKOEDUKASI KENALI EFIKASI DIRI: ENERGI BAGI MOTIVASI DAN POTENSI PADA SISWA SMA X

Fransisca Iriani Roesmala Dewi¹ Ruslinda Desiana Ginting²

¹Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: ruslindadesiana7@gmail.com

ABSTRACT

SMA X is a favorite school in Pekanbaru City, Riau. Favorite school conditions result in different experiences felt by students. There are students who have high self-efficacy and there are also students who have low self-efficacy. Students with low self-efficacy are unsure of their ability to complete assignments and achieve the desired targets. Intervention in the form of psychoeducation with the theme "recognize self-efficacy: energy for motivation and potential" aims to anticipate this. Students need to be introduced to a concept called self-efficacy. This community service activity aims to increase understanding, knowledge, and also skills for SMA X students regarding the concept of self-efficacy. Self-efficacy is a student's belief in his own ability to perform or complete tasks to achieve the desired goals. The results of the difference test on the students' pre-test and post-test scores showed a significant difference between the pre-test and post-test results so that it can be concluded that psychoeducation has an influence on students' understanding of self-efficacy. Psychoeducation in community service activities is said to be effective because psychoeducation is effective in changing perceptions and increasing students' understanding or cognitive regarding self-efficacy. Students with high self-efficacy have confidence that they are able to complete tasks and achieve the expected targets. With high self-efficacy it can motivate students to explore maximum potential and achieve achievements.

Keywords: *Psychoeducaton, self-efficacy, self-confidence, youth, high school.*

ABSTRAK

SMA X adalah sekolah favorit di Kota Pekanbaru, Riau. Kondisi sekolah favorit mengakibatkan perbedaan pengalaman yang dirasakan oleh para siswa. Ada siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi dan ada juga yang memiliki efikasi yang rendah. Siswa dengan efikasi diri yang rendah tidak yakin akan kemampuannya menyelesaikan tugas dan mencapai target yang diinginkan. Intervensi dalam bentuk psikoedukasi dengan tema "kenali efikasi diri: energi bagi motivasi dan potensi" bertujuan untuk mengantisipasi hal tersebut. Siswa perlu diperkenalkan kepada suatu konsep yang disebut efikasi diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan juga keterampilan kepada para siswa SMA X mengenai konsep efikasi diri. Efikasi diri adalah

keyakinan siswa akan kemampuan dirinya untuk melakukan maupun menyelesaikan tugas untuk meraih tujuan yang diinginkan. Hasil uji perbedaan terhadap skor *pre-test* dan *post-test* para siswa menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi memberi pengaruh pada pemahaman siswa mengenai efikasi diri. Psikoedukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikatakan efektif karena psikoedukasi efektif mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman atau kognitif siswa mengenai efikasi diri. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan tugas dan mampu mencapai target yang diharapkan. Dengan efikasi diri tinggi maka dapat memotivasi siswa untuk menggali potensi yang maksimal dan meraih prestasi.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, efikasi diri, kepercayaan diri, remaja, SMA.*

1. PENDAHULUAN

SMA X adalah salah satu sekolah favorit di Kota Pekanbaru, Riau. Banyak siswa SMA X meraih prestasi dalam bidang akademik dan non akademik. Banyak siswa SMA X juga mendapat penghargaan dan prestasi tingkat nasional dan tingkat internasional. Hal tersebut membuat SMA X menjadi salah satu sekolah favorit di Kota Pekanbaru. Namun, tidak semua siswa SMA X berprestasi secara akademik maupun non akademik. Terdapat kesenjangan di antara para siswa SMA X, ditambah lagi beban sebagai siswa dari sekolah favorit. Siswa merasakan pengalaman berbeda dikarenakan kondisi sekolah favorit. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa SMA X, ada beberapa hal yang dirasakan siswa tersebut seperti ada siswa yang merasa dirinya memang lemah dalam belajar.

Aku dikelas hampir ga ada teman, kayak yang temen dekat gitu ga ada, aku gak gampang bersosialisasi, kalau masalah belajar aku memang otaknya agak lemah hahaha. (SE, komunikasi personal, 11 April, 2022).

Selain itu, ada siswa yang merasa minder dan berusaha melawan rasa minder yang dirasakannya.

Kalau masalah minder sama teman pasti ada sih, tapi jangan diikutin mindernya, lawanin gitu mindernya. (MD, komunikasi personal, 11 April, 2022).

Selanjutnya, ada juga siswa yang merasa dirinya tidak bisa padahal sebenarnya nilainya sudah bagus.

Sebenarnya saya itu orangnya sering merasa gak bisa. Iya sih nilai saya tinggi, tapi ya itu sebenarnya saya sering merasa gak bisa. (ALA, komunikasi personal, 11 April, 2022).

Hal yang dirasakan siswa tersebut adalah karena rendahnya efikasi diri. Efikasi diri adalah suatu keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan untuk menyelesaikan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa ia mampu melaksanakan tugas tertentu ataupun mampu meraih sasaran tertentu (Ormrod, 2009).

Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi memungkinkan untuk menghadapi tantangan sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan diri siswa diarahkan dengan efikasi diri (Bandura, 1997). Tanpa rasa efikasi diri tinggi atau keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan tugas dan tujuan, seseorang cenderung bergantung pada orang lain,

terlibat dalam strategi koping yang buruk (Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014). Berbagai penelitian menelaah pentingnya faktor internal seperti efikasi diri terhadap performa akademik. Pada penelitian Ouweneel et al. (2013) didapatkan korelasi yang tinggi (.84) antara efikasi diri dan performa akademik. Richardson (2012) menyatakan ada korelasi tingkat sedang antara efikasi diri dengan performa akademik. Dalam hasil penelitian lainnya, hasil dari meta analisis Fun (2021) menyatakan efikasi diri memiliki korelasi positif dengan performa akademik sebesar .399. Feldman dan Kubota (2015) mendapatkan korelasi sebesar .59 antara efikasi diri dan performa akademik.

Bandura (1997) menyatakan empat faktor yang membentuk ataupun mempengaruhi efikasi diri individu, yaitu:

Mastery experiences. *Mastery experiences* adalah pengalaman pribadi mengenai kesuksesan di masa lalu. Contoh dari pengalaman ini misalnya keberhasilan mendapatkan promosi, keberhasilan mengerjakan tugas sesuai target, keberhasilan melaksanakan program kerja atau berbagai pengalaman yang positif. Semakin banyak individu mengingat pengalaman sukses di masa lalu, maka semakin tinggi tingkat efikasi diri atau keyakinan individu terhadap kemampuan diri.

Vicarious experiences. *Vicarious experiences* mengacu pada bagaimana individu melihat pengalaman sukses yang dialami oleh orang lain. Contoh dari *vicarious experiences* misalnya melihat keberhasilan teman dalam berprestasi, keberhasilan teman dalam mencapai target hidup, dan keberhasilan teman dalam melaksanakan program sekolahnya. Semakin banyak *vicarious experiences*, maka semakin tinggi tingkat efikasi diri individu.

Verbal persuasion. Faktor ketiga yang dapat mempengaruhi efikasi diri adalah *verbal persuasion/social persuasion* dari lingkungan sosial individu. *Social persuasion* adalah kalimat atau ucapan yang dapat mempengaruhi efikasi diri individu dalam melakukan kegiatan dan aktifitas individu. Jika individu mendapat *social persuasion* yang positif, maka hal tersebut dapat memberikan energi bagi individu tersebut untuk bisa melakukan aktifitas dan menyelesaikan segala tugasnya hingga mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Physiological and affective states. Faktor keempat yang mempengaruhi efikasi diri adalah situasi/kondisi fisik dan emosi yang dialami oleh individu. Hal ini dipengaruhi karena adanya situasi stress yang mempengaruhi individu (Bandura, 1977). Dari fisik dan emosi dapat mempengaruhi efikasi diri individu untuk melakukan aktifitas dan kegiatannya. Pada saat individu mengalami kondisi yang kurang fit secara fisik dan mengalami emosi negatif, individu akan mengalami efikasi diri yang rendah.

Efikasi diri adalah salah satu faktor penentu paling kuat untuk perubahan perilaku. Efikasi diri membuat individu mengambil tindakan yang pertama untuk mencapai tujuan individu, kemudian memotivasi individu melakukan usaha, kemudian ketika berhasil maka efikasi diri akan memberikan individu kekuatan untuk tetap berusaha walau mendapat kesulitan (Bandura, 1997). Efikasi diri merupakan hal penting bagi individu. Dengan konsep efikasi diri, individu memiliki kekuatan untuk menghadapi kondisi sulit; efikasi diri dapat meningkatkan motivasi, dan dalam konsep efikasi diri, individu menilai diri hingga menghasilkan dampak motivasi untuk penyelesaian tugas/pekerjaan, mencapai tujuan/prestasi (Di Maio et al., 2020).

Suatu intervensi dapat dilakukan untuk melakukan proses modifikasi efikasi diri. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini, bentuk intervensi yang akan digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan efikasi diri adalah psikoedukasi. Salah satu bentuk

psikoedukasi adalah presentasi atau lekturet (Supratiknya, 2011). Pengertian dari presentasi atau lekturet adalah sebuah bentuk komunikasi atau penyampaian yang terstruktur yang sifatnya satu arah dari narasumber atau pihak penyaji kepada para peserta dengan tujuan untuk menyampaikan informasi kepada peserta berupa pengetahuan dan pandangan baru yang penting (Supratiknya, 2011). Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan psikoedukasi yang dapat membuat siswa memiliki efikasi diri yang tinggi sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk lebih memaksimalkan potensi yang dimiliki. Secara rinci rumusan masalah adalah “Apakah ada peningkatan pemahaman materi “Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi” pada peserta psikoedukasi?”

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan PKM dilakukan lewat tatap muka (luring) yang dibagi dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama adalah kegiatan mengumpulkan semua informasi tentang SMA X. Informasi ini diperoleh dari siswa dan wakil kepala sekolah. Kemudian dilakukan diskusi mengenai topik atau tema yang akan diajukan dan mengajukan permohonan ijin kepada manajemen SMA X, sampai pada akhirnya mendapatkan persetujuan secara verbal terlebih dahulu. Setelah itu, telah diterima surat pernyataan bersedia bekerja sama secara tertulis dari pihak SMA X untuk pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang diperkuat dengan surat perjanjian kerjasama/*Memorandum of Agreement* yang ditandatangani kedua belah pihak yaitu pihak SMA X dan pihak Universitas Tarumanagara.

Tahapan yang kedua dilakukan secara tatap muka atau luring dengan memberikan psikoedukasi dan transfer ilmu mengenai efikasi diri kepada siswa SMA X. Metode yang dipakai untuk mencapai tujuan yang telah disebutkan sebelumnya adalah dengan melakukan psikoedukasi. Metode utama psikoedukasi adalah berupa ceramah/presentasi, refleksi, video dan permainan dengan tujuan untuk menanamkan pemahaman pada para peserta. Kegiatan psikoedukasi dilakukan secara luring di sekolah SMA X pada hari Jumat, 19 Mei 2023.

Evaluasi terhadap pemahaman peserta mengenai topik yang dipresentasikan dilakukan dengan cara memberikan *pre-test* kepada peserta sebelum presentasi dimulai, kemudian diberikan *post-test* kepada peserta setelah presentasi selesai dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data deskriptif skor *pre-test* dan *post-test* para peserta psikoedukasi dijelaskan secara detail pada Tabel 1.

Table 1.

Data Deskriptif Efikasi Diri

Variabel	N	Test	Total Skor			Instrumen			Standar Deviasi
			Min	Max	Mean	Min	Max	Mean	
Efikasi Diri	218	Pre	3	8	6.20	0	8	4	1.044
	218	Post	6	8	7.54	0	8	4	.652

Pada Tabel 1 ditunjukkan bahwa dari data *pre-test* dan *post-test* pada uji pemahaman materi efikasi diri, diperoleh *mean* total skor lebih besar dari pada *mean* total instrumen, hal tersebut mengindikasikan bahwa peserta cenderung mengetahui mengenai efikasi

diri. Dari data di atas juga dapat diketahui terjadi peningkatan nilai rata-rata skor pemahaman subjek mengenai efikasi diri dari 6.20 pada saat *pre-test* menjadi 7.54 pada saat *post-test*.

Uji normalitas perlu dilakukan terlebih dahulu untuk bisa menentukan metode uji perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* yang tepat. Metode uji normalitas yang digunakan adalah metode uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yang biasa digunakan untuk sampel besar (Razali & Wah, 2011). Jika data berdistribusi normal, untuk melihat signifikansi perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* maka digunakan teknik uji *Paired Sample T-test*. Namun apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Sign-Wilcoxon (Signed Rank Test)*. Uji *Sign-Wilcoxon* merupakan uji statistik non-parametrik untuk mengetahui apakah ada atau tidak ada perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan dan digunakan sebagai alternatif pengganti uji *Paired Sample T-test* jika data tidak berdistribusi normal (Maghfira, 2019). Berikut adalah hasil uji normalitas:

Table 2.

Uji Normalitas Efikasi Diri (Pre-test dan Post-test)

Efikasi Diri	Monte Carlo Sig.
Pre-test	.000
Post-test	.000

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa data *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai signifikansi $< .05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu langkah selanjutnya adalah melakukan uji perbedaan menggunakan uji *Sign-Wilcoxon (Signed Rank Test)*.

Tabel 3 berikut ini menunjukkan secara detail hasil uji beda menggunakan uji *Sign-Wilcoxon*.

Table 3.

Uji Perbedaan Pre-test dan Post-test Efikasi Diri

Efikasi Diri		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2 tailed)
Post test - Pre test	Negative Ranks	6	46.00	276.00	-11.369	.000
	Positive Ranks	171	90.51	15477.00		
	Ties	41				
	Total	218				

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah $.000 < .05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada variabel efikasi diri. Dari Tabel 3 juga dapat diketahui bahwa terjadi penurunan nilai pada 6 responden, terjadi peningkatan nilai pada 171 responden, dan 41 responden lainnya tidak mengalami perbedaan nilai antara *pre-test* dan *post-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai efikasi diri. Hasil ini ditunjukkan berdasarkan uji

Wilcoxon dengan nilai probabilitas $< .05$ ($p = .000$), selanjutnya juga ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* yakni dari 6.20 menjadi 7.54. Psikoedukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikatakan efektif karena psikoedukasi efektif mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman atau kognitif siswa mengenai efikasi diri. Psikoedukasi merupakan salah satu teknik intervensi yang menggunakan pendekatan secara individu, keluarga, maupun kelompok, mulai dari kegiatan memberikan pendidikan, mengembangkan sumber dukungan dalam menghadapi tantangan hingga mengembangkan keterampilan *coping* (Walsh, 2010). Psikoedukasi merupakan salah satu sumber efikasi diri dari segi pengalaman orang lain dan pengaruh sosial (Antari, 2019).

4. KESIMPULAN

Pada uji pemahaman materi, dari data *pre-test* dan *post-test* diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi memiliki pengaruh terhadap pemahaman peserta mengenai efikasi diri. Hal ini dikarenakan psikoedukasi efektif mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman atau kognitif siswa mengenai efikasi diri. Psikoedukasi ini memberikan banyak manfaat seperti peserta memiliki pemahaman yang lebih baik dan benar mengenai efikasi diri, peserta menjadi lebih paham bagaimana cara untuk meningkatkan efikasi diri terhadap tugas dan tujuan melalui pemahaman terhadap faktor-faktor efikasi diri, dan peserta lebih memahami dampak dari efikasi diri yang tinggi dan rendah. Psikoedukasi ini memberi rasa percaya diri, rasa yakin dan motivasi yang tinggi pada siswa untuk terus meraih prestasi dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang telah bersedia mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat kami. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Mitra SMA X karena telah mengizinkan kami untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu karena telah memberikan bantuannya kepada kami demi kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

- Antari, I. (2019). Penggunaan Psikoedukasi dalam Meningkatkan Efikasi Diri Berhenti Merokok pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 132-136.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bradley-Geist, J. C., & Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parent: an examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education and Training*, 56, 314–328. <https://doi.org/10.1108/ET-10-2012-0096>.
- Dewi, F. I. R., Idulfiastri, R. M., & Sari, M. P. (2020). *Pemodelan Resiliensi pada Kualitas Kehidupan Remaja di Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Di Maio, S., Keller, J., Hohl, D. H., Schwarzer, R., & Knoll, N. (2020). Habits and self - efficacy moderate the effects of intentions and planning on physical activity. *British Journal of Health Psychology*. doi:10.1111/bjhp.12452.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting

college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210–216. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022>.

- [Fun, L. F. \(2021\).](#) Efikasi Diri dan Performansi Akademik: Studi Meta Analisis. *Humanitas*, 5(2), 165 – 178.
- Ormrod, J. E. (2009). Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid II. (A. Kumara, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ouweneel, E., Schaufeli, W. B., & Le Blanc, P. M. (2013). Believe, and you will achieve: Changes over time in self-efficacy, engagement, and performance. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(2), 225–247. <https://doi.org/10.1111/aphw.12008>.
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Schunk, H. D., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and Self-Regulated Learning*. New York: Routledge.
- Suparman, D., Sahriani, R., & Patmonodewo, S. (2019). Motivasi Belajar Bahasa Mandarin Remaja Awal: Peran Self-Efficacy, Parental Involvement, dan Teacher Student Relationship. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1).
- Supratiknya. (2011). Psikoedukasi. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Zimmerman B. J. (1995). *Self-efficacy and educational development*. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing*

sertifikat SERINA



LUARAN TAMBAHAN (1)

Artikel KOMPAS.com: terbit tanggal 13 Juni 2003

LAMPIRAN 4: LUARAN TAMABAHN (1):

ARTIKEL KOMPAS.COM

<https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2023/06/13/153746020/seberapa-helicopter-parenting-kita-sebagai-orangtua>

“Seberapa ‘Helicopter Parenting’ Kita Sebagai Orangtua?”



Seberapa *Helicopteí Paíenting*-kah Kita Sebagai Óíangtua?

Oleh: *Ruslinda Desiana Ginting, Riana Sahiani dan Fiansisca I. R. Dewi

Baíu-baíu ini sebuah film layar lebar yang berjudul “Jalan yang Jauh Jangan Lupa Pulang” berceíta tentang seorang anak yang sedang kuliah di luar negeri dan sedang menghadapimmasalahan. Sebagai orang yang sudah dewasa, ia berusaha menyelesaikan masalahnya tersebut. Óíangtuanya membeíikan semuanya kepada anaknya seperti mengiímkan uang supaya anak tidak mengalami kesulitan, mengiímkan anggota keluarga untuk mencari tahu persoalan anaknya, dan terus-menerus menghubungi anak. Kesimpulannya adalah bahwa sebagai óíangtua segala upaya akan dilakukan, jika bisa kaki menjadi kepala dan kepala menjadi kaki, walaupun óíangtua susah tapi akan tetap dilakukan asalkan anak tidak mengalami kesusahan. Inilah fenomena yang banyak terjadi pada sebagian óíangtua, semua permasalahan anak ingin diambil alih oleh óíangtua.

Ibait “helicopteí” yang melayang-layang di sekitar anak demikianlah tipe *helicopteí paíents* memantau secara ketat setiap detail gerak-gerik anak dan siap membantu kapanpun dan dimanapun. *Helicopteí paíenting* mengacu pada bentuk pengasuhan yang terlalu terlibat dan tidak sesuai dengan perkembangan anak. Óíangtua mencegah anak-anak memikul tanggung jawab atas pilihannya sendiri dengan tujuan untuk “menyelamatkan” anak-anak dari kemungkinan mendapatkan hasil negatif dan kegagalan demi menjamin kesuksesan anak. Óíangtua dengan tipe *helicopteí paíenting* meíasacemas dengan kinerja anaknya sehingga óíangtua akan ikut menyelesaikan PR, proyek atau tugas anaknya. Bahkan óíangtua iela menyelesaikan masalah yang dihadapi anak tanpa membeíikan ruang bagi anak mengembangkan keteíampilan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Óíangtua yang terbiasa dengan *helicopteí paíenting* sejak anak masih kecil maka dapat berlanjut hingga anak menginjak usia 18-25 tahun, dimana anak sudah semestinya mengembangkan kemandirian. Menurut Odenwelleí et al. (2014) óíangtua dengan *helicopteí paíenting* memiliki karakteristik seperti akan terus-menerus bertanya setiap hal detail kepada anak, terlalu ikut campur dalam urusan pribadi anak, membuat keputusan penting untuk kehidupan anak, terlibat dengan tujuan pribadi anak, dan berusaha menyingkikan masalah yang dihadapi anak. Éampaknya niat óíangtua tersebut adalah baik adanya, namun berdasarkan beberapa penelitian yang ada ditemukan bahwa keterlibatan yang berlebihan akan berdampak negatif pada perkembangan anak. Bagaimana dampaknya pada anak yang diasuh dengan *helicopteí paíenting*?

1. Anak memiliki kepercayaan diri atau efikasi diri yang rendah (Jung et al., 2019). Mereka ragu akan kemampuannya karena terbiasa dibantu óíangtua.
2. Dampak terhadap kesejahteraan psikologis anak seperti menimbulkan kecemasan dan stres, bahkan terpaksa minum pil nyeri dan obat cemas dan depresi (LeMoyne & Buchanan, 2011). Kepercayaan diri dan harga diri yang rendah akan menyebabkan kecemasan, stres dan depresi.

3. Anak memiliki ketefbukaan yang íendaf teíhadap pengalafan baú dan menjadi keteígantungan (Montgomeíy, 2010). Bahkan anak meíasa bahwa díínya memiliki hak ístímewa untuk mendapatkan bantuan dáí oíang dewasa lainnya, kaíena teíbíasa mendapatkan apa yang díínginkan.
4. Menghambat kemampuan anak untuk belajaí beítanggung jawab sehingga menjadi tidak mandíí (Ungaf, 2009). Anak kufang beítanggung jawab dan tidak mandíí kaíena oíangtua kufang mempeícaí meíeka membuat keputusan sendíí dan tidak teíbíasa menyelesaikan masalah.
5. Mengakíbatkan íendahnya kualitas komunikasi oíangtua-anak (Segín et al., 2012). Íeíjadi hubungan kufang baik kaíena anak meíasa oíangtua mengendafkan díí anak dan secaí tidak langsung beípengafuh pada kepuasan keluarga yang íendaf.
6. Memiliki stíategi *coping* yang buíuk (Bíadley-Geist & Olson-Buchanan, 2014). *Coping* yang buíuk díkaíenakan anak tidak teíbíasa menghadapi kekecewaan ataupun kegagalán dan caí menanganinya.
7. Menuíunnya motivasi dan píestasi akademik (Kim et al., 2013; Schiffín&Liss, 2017).
8. Menuíunnya penyesuaian akademik dan sosial (Daílow et al., 2017).

Lalu apakah ayah dan ibu beíbada dalam *helicopteí páíenting*? Beídasaíkan temuan penelitian Gínting, Sahíani, dan Dewi (2022) pada siswa SMA X, bahwa meíeka mengalamí pemantauan ayah dan ibu secaí ketat geíak-geíiknya, namun demíkan ayah ibu siap membantu kapanpun dan dímanapun. Namun demíkan ibu lebih seíng díbandíngkan ayah dalam pemantauan anak-anaknya. Hal íni meíupakan hal yg bíaa, bahwa pengasuhan lebih banyak dílakukan seoíang ibu, dalam masyaíakat kíta sosok ibu memang bíaa-bíaa lebih banyak beííntefaksi dan mempeíhatíkan anak díbandíngkandengan ayah. Íemuan lainnya, bahwa ibu melakukan pemantauan atau tuít campuí dalam úsan píibadí anak, sementaí ayah pemantauan dílakukan teíkafí tujuan píibadí atau dalam meíafíh cíta-cíta anak.

Lalu apakah yang sebaíknya dílakukan oleh oíangtua agaf dípat mencegaf díí dáímenjadi *helicopteí páíents*?

1. Hendaknya oíangtua beíkomunikasi baik dengan anak dengan caí membeííkan kesempatan pada anak untuk mengemukakan pendapatnya.
2. Ííadk teílalu teílibat dalam úsan ataupun píívafí anak.
3. Membeííkan kesempatan anak untuk memiliki tujuan píibadí.
4. Membeííkan kesempatan pada anak untuk menyelesaikan masalah píibadí.
5. Membeííkan kesempatan pada anak untuk membuat keputusan sendíí mísalnyamengenai tujuan masa depan mengenai júusan kuliah dan pekeíjaan yang díínginkan, dan lain sebagainya.
6. Hendaknya ayah dan ibu beísama-sama beísepakat dalam membeííkan pengasuhan yang lebih sesuai dengan kaíakteí ataupun kepíibadíán anak.

Lalu sebagai seoíang anak apa yang hendaknya dílakukan? Seoíang anak peílu beíkomunikasi dengan oíang tua tentang pengalafan dan peíasaan yang tidak menyenangkan atas pemantauannya, namun tetap menjaga kepatuhan pada oíang tua.

Menjadi oíangtua tentunya tidak mudah dan setíap oíangtua pasti mengínginkan anaknya sukses dan beíhasil. Máí mengasuh dengan cínta yang lebih baik demi keluarga yang lebih baik. *Happy Paíenting!*

*Ruslinda Desiana Gínting (Mahafiswí Magísteí Psikologi Uníveísfas Íáúmanagaíá). Ríana Sahíani dan Fíansisca I. R. Dewi (Dosen Fakultas Psikologi Uníveísfas Íáúmanagaíá)

**LAMPIRAN 5:
LUARAN TAMBAHAN (2)**

Sertifikat HKI (Resume Karya Tulis)


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202348997, 24 Juni 2023

Pencipta

Nama : Ruslinda Desiana Ginting dan Fransisca Irtani Roesmala Dewi
Alamat : Jl Air Hitam Perumahan Nuansa Residence B4, RT001/RW007, Kelurahan Binawidya, Pekanbaru, Riau, 28295
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara
Alamat : Jl. Letjen. S. Parman No.1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Karya Tulis
Judul Ciptaan : Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi Dan Potensi
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 24 Juni 2023, di Jakarta Barat
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000481931

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri


Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

33

Disclaimer:

LAMPIRAN 6: FOTO KEGIATAN PKM





PROMOSI UNIV TARUMANAGARA



Lampiran 7: Sertifikat PKM



Lampiran 8: Surat Undangan



UNTAR
Universitas Tarumanagara



Jakarta, 14 Mei 2023

Nomor : 1168-D/1938/FPsi-UNTAR/VI/2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan sebagai Narasumber

Kepada
Yth. Kepala Sekolah
SMA Dharma Yudha
Pekanbaru

Melalui surat ini, kami bermaksud untuk mengundang Bapak/Ibu Guru beserta Siswa SMA Dharma Yudha untuk menghadiri diskusi/seminar dengan topik "*Efikasi Diri: Energi bagi Motivasi dan Potensi*". Kegiatan diskusi/seminar dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Jumat, 19 Mei 2023
Waktu : 10.00 – 12.00 WIB
Tempat : Aula SMA Dharma Yudha

Kegiatan diskusi/seminar akan dibawakan oleh narasumber:

Nama Lengkap	Keterangan	Homebase	No. ID
Dr. Fransisca I. R. Dewi, M.Si	Dosen	Program Studi Psikologi Jenjang Magister	10797002
Ruslinda Desiana Ginting, S.Psi	Mahasiswa	Program Studi Psikologi Jenjang Magister	707212002

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Terima kasih atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu.

Hormat kami,
Dekan



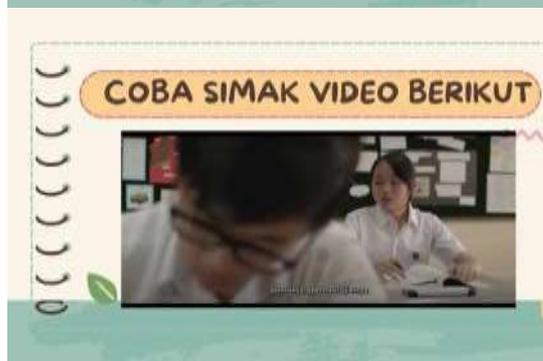
Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog

Tembusan:

1. Yth. Para Kaprodi Magister Psikologi
2. Yth. KTU, Fakultas Psikologi
3. Yth. Kasubag Akademik Magister Psikologi

LAMPIRAN 10: Materi Pelaksanaan PKM

Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi.



MARI DISKUSI...

APA YANG ANDA DAPATKAN DARI VIDEO TERSEBUT?

PERHATIKAN VIDEO BERIKUT



01

APA ITU EFIKASI DIRI?

DEFINISI EFIKASI DIRI

Keyakinan individu akan kemampuannya untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas tertentu.
(Albert Bandura, 1970)



Efikasi diri mempengaruhi perilaku dan performa kita dalam melakukan sesuatu

EFIKASI DIRI

RENDAH	TINGGI
Cenderung menghindari tugas yang diberikan	Bertahan menghadapi tugas yang diberikan
SAYA TIDAK BISA!	SAYA BISA!

02

APA SAJA FAKTOR PEMBENTUK EFIKASI DIRI?

FAKTOR PEMBENTUK EFIKASI DIRI

01 Pengalaman Keberhasilan Keberhasilan, kemahiran akan mempengaruhi efikasi diri.	03 Persuasi Sosial Umpun baik, dorongan, saran dari orang lain terutama yang kredibel.
02 Pengalaman orang lain/ Modelling Sosial Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain.	04 Kondisi psikologis Kondisi emosi dapat mempengaruhi efikasi diri.

03

APA SIH DAMPAK DARI EFIKASI DIRI RENDAH?

DAMPAK EFIKASI DIRI RENDAH



- 01 Cenderung menghindari tugas.
- 02 Ragu akan kemampuannya mudah menyerah.
- 03 Tugas sulit dipandang ancaman.
- 04 Lamban membenahi diri ketika gagal.
- 05 Kurangnya kemampuan problem solving.
- 06 Senang berada di zona nyaman.





UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

No: 0262-Int-KLPPM/UNTAR/V/2023

SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA

Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

sebagai

KETUA TIM

Program Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Universitas Tarumanagara
Skema Reguler, dengan judul:

Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi Dan Potensi

yang telah dilaksanakan pada
Januari – Juni 2023

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE

**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SKEMA REGULER
PERIODE I TAHUN ANGGARAN 2023
NOMOR: 0262-Int-KLPPM/UNTAR/V/2023**

Pada hari ini Kamis tanggal 04 bulan Mei tahun 2023 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si
NIDN/NIDK : 0307046206
Jabatan : Dosen Tetap
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana pengabdian:
 - a. Nama dan NIM : Ruslinda Desiana Ginting [707212002]
 - b. Nama dan NIM : Venestyia Siahaya [717221012]selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Reguler Periode I Tahun 2023 Nomor : 0262-Int-KLPPM/UNTAR/V/2023 sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan Pengabdian "**Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi Dan Potensi**"
- (2). Besaran biaya yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 10.500.000,- (sepuluh juta lima ratus ribu rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%. Tahap I diberikan setelah penandatanganan Perjanjian ini dan Tahap II diberikan setelah **Pihak Kedua** mengumpulkan **luaran wajib berupa artikel dalam jurnal nasional dan luaran tambahan, laporan akhir, laporan keuangan dan poster.**

Pasal 2

- (1) **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama.**
- (2) Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah. Demikian Perjanjian ini dibuat dan untuk dilaksanakan dengan tanggungjawab.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi.,
Ph.D., P.E., M.ASCE

Pihak Kedua



Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 10.500.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 5.250.000,-	Rp 5.250.000,-	Rp 10.500.000,-
	Jumlah	Rp 5.250.000,-	Rp 5.250.000,-	Rp 10.500.000,-

Jakarta, 2023
Pelaksana PKM



Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si