

Psikoedukasi Goal Setting untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan Remaja di Panti Asuhan

**Alfina Rohmatul Muhasanah¹, Aini Kholilah², Desi Riska Sandra
Devi³, Dhelia Kumala Amalianti⁴, Fiki Amaliya Yusuf⁵, Putri Intan
Berlian⁶, Zun Azizul Hakim⁷, Afinia Sandhya Rini^{*8}**

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatulloh Tulungagung,
Indonesia

Afinia2005@gmail.com*

Abstrak: Adolescents living in orphanages often face limited access to information, life guidance, and emotional support, which can hinder the development of their future orientation. This community service program aimed to enhance the awareness and goal-setting skills of adolescents at Aisyiyah Siti Fatimah Orphanage in Tulungagung through psychoeducational activities based on principles of goal-setting. The program consisted of structured sessions that included counseling, group discussions, self-reflection, and exercises in setting life goals using the SMART approach (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-bound). A total of 13 adolescents actively participated in this series of activities. Evaluation results indicated an improvement in participants' understanding of the importance of future planning, along with a more optimistic and goal-oriented attitude. This program demonstrated a meaningful contribution in empowering the psychosocial capacity of orphanage adolescents and can serve as a model for sustainable personal development interventions in

alternative care settings for adolescents in achieving a more purposeful future.

Keywords: *psychoeducation, goal setting, orphanage adolescents.*

Abstrak: Remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali menghadapi keterbatasan dalam mengakses informasi, bimbingan hidup, dan dukungan emosional, yang berdampak pada lemahnya orientasi masa depan mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan perencanaan masa depan pada remaja Panti Asuhan Aisyiyah Siti Fatimah Tulungagung melalui psikoedukasi berbasis *goal setting*. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan, diskusi kelompok, refleksi diri, dan latihan menyusun tujuan hidup menggunakan pendekatan SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*). Sebanyak 13 remaja terlibat secara aktif dalam rangkaian kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya perencanaan masa depan, serta munculnya sikap yang lebih optimis dan terarah dalam merancang tujuan hidup. Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung pemberdayaan psikososial remaja panti, dan dapat menjadi model pengembangan kapasitas diri yang berkelanjutan di lingkungan pengasuhan alternatif.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, goal setting, remaja panti asuhan*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan penting yang menentukan arah kehidupan seseorang di masa depan. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi identitas diri, membentuk sistem nilai, serta membuat keputusan terkait pendidikan, karier, dan hubungan sosial (Al Atsari & Ichsan, 2025). Salah satu aspek esensial dalam

perkembangan remaja adalah orientasi masa depan, yaitu sejauh mana remaja mampu membayangkan, merencanakan, dan mempersiapkan diri untuk kehidupan yang akan datang secara positif, realistis, dan terstruktur (Nurmi, 1991; Ahmad, 2012). Orientasi masa depan yang kuat berkontribusi pada pengambilan keputusan yang matang, motivasi jangka panjang, dan keberhasilan dalam menjalani transisi menuju kedewasaan (Nabila & Solichah, 2023).

Namun, kenyataannya tidak semua remaja memiliki kesempatan dan dukungan yang cukup untuk mengembangkan orientasi masa depan tersebut, terutama remaja yang hidup di lembaga pengasuhan seperti panti asuhan. Kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas sangat terlihat di kelompok ini. Meskipun panti asuhan memberikan perlindungan dasar seperti sandang, pangan, dan papan, mereka sering kali belum mampu menyediakan stimulus psikososial yang memadai untuk perkembangan kognitif dan afektif remaja (Muzizatin, 2021; Paraswati, 2014).

Hasil observasi awal dan wawancara informal yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan pengurus dan remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Siti Fatimah Tulungagung menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki gambaran yang jelas tentang tujuan hidup mereka. Mereka cenderung pasif, kurang memiliki motivasi jangka panjang, serta mengalami kebingungan dalam menyusun rencana pendidikan maupun pilihan karier. Ketidadaan figur panutan yang konsisten, terbatasnya akses informasi pendidikan, serta pengalaman hidup yang traumatis—seperti kehilangan orang tua atau konflik keluarga—menjadi faktor penghambat utama dalam pembentukan orientasi masa depan yang sehat dan adaptif (Rachmawati, 2015; Kennedy dkk., 2020; Larasati & Indriana, 2020).

Lebih lanjut, beberapa penelitian menemukan bahwa remaja panti asuhan cenderung memiliki skor orientasi masa depan yang lebih rendah dibandingkan remaja dari keluarga inti (Zakariyya, 2020; Andrean & Akmal, 2023; Gozali, 2011; Gunawan, 2020). Mereka lebih rentan terhadap perasaan tidak berdaya (*learned helplessness*) dan kesulitan merumuskan tujuan hidup karena kurangnya keterampilan

perencanaan dan motivasi intrinsik. Jika tidak segera diintervensi, kondisi ini akan berpengaruh negatif terhadap masa depan mereka, termasuk risiko pengangguran, putus sekolah, serta keterlibatan dalam perilaku menyimpang.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam memperkuat orientasi masa depan remaja adalah psikoedukasi berbasis *goal setting* (Locke & Latham, 1990; 2002). *Goal setting* merupakan proses penetapan tujuan hidup secara sadar, terukur, dan bertahap yang dapat meningkatkan motivasi, efikasi diri, serta fokus individu dalam meraih harapan jangka panjang. Dalam konteks pengasuhan alternatif, pendekatan ini relevan karena mampu membekali remaja dengan keterampilan praktis untuk merencanakan masa depan secara mandiri dan bertanggung jawab (Zakariyya, 2020; Hardysta, 2023).

Namun, hingga saat ini, masih minim program intervensi berbasis psikoedukasi yang secara khusus menyasar remaja panti asuhan di wilayah Tulungagung, terutama yang mengadopsi pendekatan SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*) dalam perumusan tujuan. Damayanti dkk. (2023) menemukan bahwa pendekatan SMART efektif digunakan untuk merumuskan tujuan pada remaja. Hal ini menjadi celah kontribusi penting yang ditawarkan oleh kegiatan pengabdian ini, yakni menghadirkan program *goal setting* yang bersifat partisipatif, reflektif, dan aplikatif dalam konteks nyata.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan orientasi masa depan remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Siti Fatimah Tulungagung melalui pelatihan psikoedukatif berbasis *goal setting* dengan prinsip SMART. Melalui kegiatan ini, diharapkan para peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoretis, tetapi juga mampu menyusun tujuan hidup yang konkret dan realistis, serta membangun motivasi dan kepercayaan diri untuk meraih masa depan yang lebih baik.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif terapan dengan desain kuasi-eksperimen satu kelompok (*one-group*

pretest-posttest with preliminary assessment). Tujuannya adalah untuk mengevaluasi dampak psikoedukasi berbasis *goal setting* terhadap peningkatan orientasi masa depan remaja panti asuhan.

Kegiatan ini melibatkan 13 remaja berusia 13 hingga 18 tahun yang merupakan penghuni tetap Panti Asuhan Aisyiyah Siti Fatimah Tulungagung. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi, yaitu remaja setingkat SMP hingga MAN atau sederajat, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan tidak memiliki gangguan kognitif berat berdasarkan asesmen awal informal. Selama dua minggu, kegiatan dilaksanakan dalam lima sesi yang mencakup beberapa tahap: *preliminary assessment* untuk mengidentifikasi karakteristik awal peserta, *pretest* untuk mengukur orientasi masa depan sebelum intervensi, sesi psikoedukasi yang berfokus pada *goal setting* berdasarkan teori Locke & Latham (1990), serta latihan menyusun tujuan hidup menggunakan prinsip SMART. Setelah intervensi, dilakukan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan orientasi masa depan peserta.

Instrumen utama yang digunakan adalah Skala Orientasi Masa Depan yang terdiri atas 30 butir pernyataan dengan skala Likert 4 poin (Sangat Setuju–Sangat Tidak Setuju), disusun berdasarkan teori dari Nurmi (1991). Skala ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada sampel sebanding di luar subjek kegiatan, dengan hasil nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,703 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan *paired samples t-test* untuk mengukur perbedaan antara Gain 1 (selisih *preliminary-pretest*) dan Gain 2 (selisih *pretest-posttest*), setelah sebelumnya diuji normalitasnya melalui Shapiro–Wilk test. Seluruh analisis dilakukan dengan perangkat lunak JASP versi terbaru dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk memastikan ketepatan interpretasi hasil intervensi.

HASIL

Deskripsi Statistik Gain Score

Tabel 1 berikut menyajikan nilai rata-rata, simpangan baku, dan koefisien variasi dari kedua jenis gain score.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Gain Score (N = 13)

Gain Score	Mean	SD	SE	Coefficient Variation	of
Gain 1	5.154	4.634	1.285	0.899 (89.9%)	
Gain 2	2.769	2.166	0.601	0.782 (78.2%)	

Berdasarkan Tabel 1, Gain 1 menunjukkan nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan Gain 2. Namun demikian, simpangan baku Gain 1 juga lebih besar, menunjukkan variabilitas yang tinggi di antara subjek. Sebaliknya, Gain 2 menunjukkan perubahan yang lebih konsisten setelah intervensi dengan variabilitas yang lebih rendah.

Uji Normalitas

Sebelum uji beda dilakukan, data diuji normalitasnya menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasilnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas Data Gain 2 (Kolmogorov-Smirnov)

Variable	Df	p
Gain 1	13	0,107
Gain 2	13	0.066

Hasil uji menunjukkan nilai $p > 0.05$, sehingga distribusi data Gain 1 dan Gain 2 dinyatakan normal, dan data layak dianalisis menggunakan uji parametrik (*Paired Samples T-Test*).

Uji Beda Gain 1 dan Gain 2 (*Paired Samples T-Test*)

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara *Gain 1* dan *Gain 2*, digunakan uji *Paired Samples T-Test*. Hasilnya ditunjukkan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Samples T-Test Gain 1 vs Gain 2*

t	df	p	Cohen's d	95% CI (Lower – Upper)
2.347	12	0.037	0.651	0.038 – 1.241

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *Gain 1* dan *Gain 2* ($p = 0.037$, $p < 0,05$). Nilai *Cohen's d* = 0.651 menunjukkan bahwa efek intervensi berada pada kategori sedang. Interval kepercayaan (CI) tidak mencakup nol, yang memperkuat kesimpulan bahwa perbedaan tersebut nyata secara statistik.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *goal setting* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan orientasi masa depan remaja panti asuhan. Hal ini ditunjukkan melalui perbedaan bermakna antara *Gain 1* (*preliminary assessment–pretest*) dan *Gain 2* (*pretest–posttest*), di mana *Gain 2* menunjukkan perubahan yang lebih stabil dan terarah setelah intervensi. Efektivitas intervensi ini dapat dijelaskan melalui pendekatan teoritis yang mendasari kegiatan, yaitu teori *goal setting* yang dikembangkan oleh Locke dan Latham (1990).

Menurut teori tersebut, tujuan yang dirumuskan secara spesifik, menantang, dan didukung komitmen yang tinggi akan menghasilkan peningkatan motivasi, fokus, dan kinerja. Dalam konteks remaja panti yang sebelumnya belum memiliki arah hidup yang jelas, pemberian psikoedukasi yang mengintegrasikan prinsip SMART goals mampu menstimulasi proses refleksi diri dan perencanaan masa depan secara sistematis. Temuan ini secara konseptual mengonfirmasi relevansi teori *goal setting* dalam situasi kehidupan yang kompleks dan penuh keterbatasan, seperti yang dialami oleh anak-anak panti asuhan.

Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian empiris sebelumnya, seperti yang ditunjukkan oleh Zakariyya (2019), yang menemukan bahwa penerapan pelatihan *goal setting* pada siswa SMP mampu meningkatkan orientasi masa depan pada siswa SMP. Selain itu, Hidayati dkk. (2018) menemukan adanya pengaruh positif pelatihan perencanaan diri terhadap wawasan dan kemampuan merencanakan masa depan, pada anak didik lapas khusus anak.

Dalam konteks anak panti, hasil kegiatan ini memperluas cakupan temuan dari Hapsari dkk. (2020) yang menemukan bahwa pelatihan dengan pendekatan *goal setting* meningkatkan Kepercayaan diri pada anak remaja di panti asuhan. Artinya, intervensi ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks pendidikan formal atau keluarga umum, tetapi juga sangat aplikatif dalam setting pengasuhan alternatif yang minim dukungan psikososial.

Jika diintegrasikan dalam kerangka teoretis yang lebih luas, hasil ini memperkuat pemahaman bahwa orientasi masa depan tidak semata-mata dipengaruhi oleh kapasitas kognitif individual, tetapi juga sangat tergantung pada stimulus lingkungan dan intervensi psikososial (Nurmi, 1991). Orientasi masa depan adalah konstruk psikologis yang kompleks, yang mencakup dimensi harapan, rencana, dan strategi tindakan (Andrean & Akmal, 2019). Kegiatan ini menunjukkan bahwa konstruk tersebut dapat dikembangkan secara aktif melalui pendekatan partisipatif dan edukatif yang terstruktur.

Dari sudut pandang pengembangan teori dan praktik, kegiatan ini memberikan kontribusi dalam dua hal. Pertama, secara praktis, program ini dapat menjadi model intervensi aplikatif yang dapat direplikasi di panti asuhan lain dengan modifikasi minimal. Kedua, secara teoritis, kegiatan ini dapat dianggap sebagai bentuk pengayaan empiris terhadap validitas teori *goal setting* dalam konteks keterbatasan sosial, di mana teori yang awalnya dikembangkan dalam ranah organisasi dan kinerja individu, terbukti juga efektif dalam meningkatkan orientasi masa depan kelompok marginal seperti anak panti.

Implikasi dari temuan ini cukup luas. Bagi pengelola panti, hasil ini menunjukkan pentingnya integrasi program berbasis refleksi dan perencanaan hidup ke dalam pembinaan anak asuh. Tidak cukup hanya dengan pemenuhan kebutuhan dasar, anak-anak juga perlu mendapatkan pendampingan psikososial yang sistematis dan aplikatif. Sementara itu, bagi kalangan akademisi dan praktisi psikologi, kegiatan ini membuka ruang untuk mengembangkan intervensi berbasis komunitas yang berbasis teori namun memiliki dampak praktis yang kuat dan terukur.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini tidak hanya menegaskan efektivitas pendekatan psikoedukatif dalam membentuk orientasi masa depan remaja panti, tetapi juga memperluas relevansi teori *goal setting* ke

dalam konteks pengasuhan alternatif. Temuan ini memberikan landasan kuat bagi pengembangan model intervensi psikososial yang inklusif, kontekstual, dan berbasis kekuatan (*strength-based approach*), yang sangat diperlukan dalam dinamika sosial saat ini.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *goal setting* dapat menjadi intervensi yang efektif dan kontekstual untuk meningkatkan orientasi masa depan remaja di panti asuhan. Apa yang sebelumnya diidentifikasi sebagai masalah dalam pendahuluan—yaitu lemahnya arah hidup, minimnya motivasi, dan keterbatasan dukungan psikososial di lingkungan panti—telah berhasil direspons melalui pendekatan yang bersifat partisipatif, reflektif, dan aplikatif. Intervensi yang dirancang berdasarkan teori *goal setting* Locke dan Latham serta prinsip SMART telah memberikan kerangka konkret bagi remaja untuk merumuskan harapan dan tujuan hidup secara lebih realistis dan terstruktur.

Temuan ini memperlihatkan kesesuaian antara harapan teoritis dan hasil empiris. Remaja yang semula belum memiliki perencanaan masa depan yang jelas, mulai menunjukkan peningkatan kesadaran diri, ketekunan dalam menyusun langkah-langkah strategis, serta keyakinan yang lebih kuat terhadap kemungkinan hidup yang lebih baik. Konsistensi perubahan yang ditunjukkan melalui perbedaan gain score menguatkan kesimpulan bahwa pendekatan ini tidak hanya berdampak secara statistik, tetapi juga relevan secara sosial dan psikologis.

Lebih dari sekadar keberhasilan teknis, kegiatan ini membuka peluang untuk pengembangan model psikoedukatif serupa dalam skala yang lebih luas dan berkelanjutan, baik dalam konteks panti asuhan lain maupun komunitas marginal yang menghadapi keterbatasan serupa. Temuan ini juga memberikan kontribusi terhadap perluasan penerapan teori *goal setting* ke dalam domain

pemberdayaan sosial berbasis komunitas, yang selama ini masih relatif kurang dieksplorasi.

Sebagai langkah lanjutan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan menambahkan komponen pendampingan jangka panjang, integrasi teknologi (seperti platform digital untuk pemantauan tujuan), serta kolaborasi multipihak dengan instansi sosial, psikolog, dan pendidik. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan pendekatan longitudinal untuk mengevaluasi keberlanjutan dampak intervensi terhadap kehidupan nyata remaja di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. F. (2012). Orientasi masa depan narapidana remaja. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1).
- Al Atsari, A. R., & Ichsan, I. (2025). Dinamika Perkembangan Remaja: Menelusuri Jalan Perkembangan Diri, Kemandirian, dan Aspek Psikososial. *JURNAL ILMIAH NUSANTARA*, 2(2), 220-229.
- Andrean, E., & Akmal, S. Z. (2019). Bagaimana remaja panti asuhan memandang masa depan? Pentingnya dukungan lingkungan. *Psycho Idea*, 17(1), 52-66.
- Damayanti, Y., Ratu, F., Ratu, F. P., & Pello, S. C. (2023). Efektivitas Metode SMART Sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Siswa Mengenai Goal Setting. *Indonesia Berdaya*, 4(4), 1599-1604.
- Gunawan, C. A. I. (2020). Kebahagiaan remaja panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 11(02), 68-85.
- Gozali, Y. (2011). Studi Deskriptif Mengenai Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Remaja Panti Asuhan Putra " X" Di Kota Bandung. *Skripsi*). Universitas Kristen Maranatha.
- Hapsari, W., Haryanti, K., & Prianjani, P. G. (2020). Efektivitas Pelatihan Goal Setting Untuk MENINGKATKAN Kepercayaan Diri Pada Remaja Panti Asuhan. (Laporan Penelitian, UNIKA Semarang)

- Hardysta, U. (2023). *Pengaruh Pelatihan Goal Setting Terhadap Orientasi Masa Depan Siswa SMA di Pesantren dan Non Pesantren*. (The Effect of Goal Setting Training on Senior High Schools Student's Future Orientation at Islamic Boarding School and Nonislamic Boarding School) (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Hidayati, N. O., Widiyanti, E., Sriati, A., Sutini, T., Rafiyah, I., & Hernawaty, T. (2018). Pelatihan Perencanaan Diri Terhadap Orientasi Masa Depan Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). *Media Karya Kesehatan*, 1(2).
- Kennedy, A. A., Maputra, Y., & Puspasari, D. (2020). Orientasi masa depan pada remaja pelaku tindak pidana. *Psycho Idea*, 18(1), 63-73.
- Larasati, A. D., & Indriana, Y. (2020). *Akankah Cita-Citaku Hanya Angan?* (Studi Fenomenologis Orientasi Masa Depan Remaja Yatim Piatu) (Doctoral dissertation, Undip).
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- 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.
- Muzizatin, Z. L. (2021). *Pengaruh dukungan sosial terhadap orientasi masa depan remaja di man 1 kota malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nabila, W., & Solichah, I. F. (2023). Psikoedukasi Orientasi Masa Depan pada Remaja di SMA Nusantara Desa Kedungpring Kecamatan Balongpanggang. *LOKOMOTIF ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental review*, 11(1), 1-59.
- Paraswati, A. (2014). *Perbedaan Kompetensi Interpersonal Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Madya di Panti Asuhan Rif'atus*

Sholihah Surabaya Dan Di Rumah Wilayah Ketintang Rt 03 Wonokromo Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).

- Rachmawati, F. A. (2015). *Pengaruh dukungan sosial, makna hidup, dan variabel demografi terhadap orientasi masa depan pada penyandang tuna daksa* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2015).
- Zakariyya, F. (2019). Pelatihan "Goal Setting" untuk meningkatkan orientasi masa depan pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(3), 136-149.
- Zakariyya, F. (2020). Goal setting sebagai variabel prediktor orientasi masa depan pada siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 2(1), 17-24.