



## Pelatihan Goal Setting Melalui Pohon Impian Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu

Annida Dahrul<sup>1\*</sup>, Rully Afrita Harlianty<sup>1</sup>, Eka Nurzanah<sup>2</sup>, Riska Agi Sawitri<sup>2</sup>, Hamid Mukhlis<sup>1</sup>,  
Rehan Daully Putra<sup>1</sup>, Nuria Audrin Melani<sup>1</sup>

Published online: 19 Desember 2022

### ABSTRACT

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai wadah mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu dalam menyampaikan emosi yang mereka rasakan baik yang dipengaruhi bidang akademik, sosial maupun lingkungan yang terealisasi melalui pohon impian dimana setiap mahasiswa diberikan kebebasan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan. Diharapkan melalui kegiatan ini setiap mahasiswa dapat mencapai kebermaknaan hidup yang sesuai dengan masa perkembangannya melalui pelatihan *goal setting*. Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu dengan jumlah peserta sebanyak 60 orang. Pelatihan *goal setting* bertujuan untuk mewujudkan dan mendorong kebermaknaan hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan dengan metode praktek dan diskusi, dimana setiap mahasiswa menuliskan makna dan emosi yang mereka rasakan selanjutnya pohon impian menjadi wadah dimana mahasiswa dapat mengungkapkan emosi. 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 mahasiswa dapat mengungkapkan emosi (3) Peserta terdorong untuk mewujudkan dan mendorong kebermaknaan hidup.

Keyword: Goal setting; Pohon impian, Kebermaknaan hidup

### PENDAHULUAN

Universitas Aisyah Pringsewu adalah salah satu kampus Swasta yang terletak di Pringsewu, Lampung. Adapun untuk Fakultas yang ada di Universitas Aisyah Pringsewu yaitu Fakultas Kesehatan, Teknologi & Informatika, Sosial & Bisnis dan Keguruan & Ilmu Pendidikan. Keguruan & Ilmu Pendidikan. Banyaknya jurusan yang ada di Universitas Aisyah Pringsewu membuat banyaknya peminat dikalangan masyarakat untuk menempuh pendidikan. Ketika menempuh perkuliahan banyak tantangan dan masalah yang dialami oleh setiap mahasiswa, kebanyakan mahasiswa masih cenderung sulit untuk mengungkapkan emosi yang mereka rasakan untuk mencapai kebermaknaan hidup yang positif.

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi Fakultas Sosial dan Bisnis  
Universitas Aisyah Pringsewu

<sup>2</sup> Program Studi Akuntansi Fakultas Sosial dan Bisnis  
Universitas Aisyah Pringsewu

\*) *corresponding author*

Annida Dahrul

Email: annidadahrul@gmail.com

Mahasiswa yang berada pada fase perkembangan remaja menuju remaja akhir. Menurut Hurlock (2009) pada tahapan remaja menuju dewasa seperti yang terjadi pada mahasiswa, umumnya mereka belum mampu melakukan kontrol emosi secara lebih tepat dan mengekspresikan emosi dengan cara yang diterima masyarakat. Ketidakmampuan dalam kontrol emosi secara tepat dapat berakibat pada

konsep diri negatif yang mana akan membuat remaja cenderung melanggar peraturan dan norma yang ada dalam masyarakat (Muawanah & Praktiko, 2012). Kebanyakan mahasiswa masih cenderung menyimpan dan sulit mengungkapkan emosi yang mereka rasakan terutama emosi positif. Hal tersebut dapat berdampak pada kebermaknaan hidup yang mereka rasakan selama menjalani perkuliahan.

Dengan demikian diperlukan upaya untuk mengembangkan emosi positif dengan cara mengekspresikannya melalui cara yang tepat sehingga mencapai kematangan emosi. Adapun aspek-kematangan emosi berdasarkan (Fajarini dkk, 2014) ada lima, yaitu: menerima apa adanya, tidak impulsif, emosi terkontrol, sabar, pengertian, dan bertanggung jawab. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kematangan emosi yaitu: faktor lingkungan termasuk juga lingkungan keluarga, faktor individu, serta faktor pengalaman (Rachmawati, 2013). Mahasiswa yang matang secara emosi mampu untuk menetapkan tujuannya yang tepat untuk diri mereka. Adapun salah satu upaya yang dapat dilakukan seperti yang dikemukakan oleh Chua, Milfont, & Jose (2016) mengatakan bahwa intervensi harus berfokus untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam membuat tujuan dan membuat rencana yang tepat untuk mencapainya. Proses tersebut dapat dilakukan melalui *goal setting*. *goal setting* adalah sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang memiliki suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai (Setiawan, 2019).

Penetapan tujuan (*goal setting*) menjadi hal yang penting diperhatikan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada mahasiswa, hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Zakariyya & Koentjoro, 2017 yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tujuan yang jelas terhadap pendidikannya cenderung mempunyai minat terhadap pendidikannya dan memiliki motivasi belajar yang tinggi, sebaliknya siswa yang tidak memiliki tujuan yang jelas terhadap pendidikannya cenderung tidak memiliki minat terhadap pendidikannya dan memiliki motivasi belajar yang rendah. Melalui pelatihan *goal setting* diharapkan mahasiswa dapat mempunyai tujuan atau prospek kedepan dalam bidang akademik maupun sosial. Setelah materi dan kemampuan diberikan melalui pelatihan *goal setting*, diasumsikan akan terjadi peningkatan kebermaknaan hidup peserta pelatihan. Kebermaknaan hidup juga mampu membuat kehidupan menjadi lebih bahagia dan sejahtera. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Cristina, dkk (2012) yang menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis seseorang sehingga membuat seseorang menjadi lebih bahagia. dan puas terhadap kehidupannya. Penelitian tersebut juga didukung oleh Kleffaras dan Psarra (2012) yang juga menyebutkan bahwa seseorang yang dapat memaknai kehidupannya dengan baik maka akan memiliki kesehatan psikologis yang baik juga.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa remaja akhir masih cenderung sulit menunjukan dan melakukan kontrol emosi yang lebih matang dibandingkan dengan remaja awal. Berdasarkan kondisi tersebut diatas yang melatarbelakangi perlunya dilakukan pengungkapan emosi dengan bantuan pohon impian untuk mencapai pemaknaan hidup bagi mahasiswa. Diharapkan dengan pelaksanaan kegiatan setiap mahasiswa dapat lebih terbuka dan menerima dirinya baik dari segi emosi sehingga dapat mencapai makna hidup yang diinginkan dalam menangani setiap permasalahan yang dihadapi.

## **BAHAN DAN METODE**

### **Khalayak Sasaran**

Sasaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu. Pada beberapa mahasiswa ditemukan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi sehingga melalui kegiatan pelatihan *goal setting* pengungkapan emosi melalui pohon impian ini diharapkan mahasiswa dapat mencapai kebermaknaan hidup. Diharapkan setelah pelaksanaan

kegiatan ini didapatkan perubahan perilaku mahasiswa dalam mengungkapkan emosi yang mereka rasakan.

### Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk *goal setting* dengan metode praktek dan diskusi, dimana setiap mahasiswa menuliskan makna dan emosi yang mereka rasakan selanjutnya pohon impian menjadi wadah dimana mahasiswa dapat mengungkapkan emosi yang dirasakan. Dengan bentuk penulisan secara langsung diharapkan dapat memberikan gambaran dan dorongan kepada siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan emosi. Dalam menyusun pelatihan goal setting dibuat berdasarkan komponen pembentukan goal setting menurut Locke, Shaw, Saari, & Latham (1981) yang terdiri dari lima komponen yang setiap komponennya dibuat menjadi sesi-sesi dalam pelatihan, yaitu : (1) Tujuan yang spesifik, (2) Tujuan yang menantang, (3) Tujuan yang dapat dimengerti, (4) Komitmen, dan (5) umpan balik

### Langkah - langkah Kegiatan

Secara umum langkah-langkah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bisa dibagi dalam tiga tahap yakni persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Pada tahap persiapan yang dilakukan adalah identifikasi masalah dan kebutuhan. Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat mencari data dan informasi dari para dosen dan beberapa mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu. Dengan mengidentifikasi masalah yang diharapkan dapat membantu untuk menentukan langkah-langkah apa yang diperlukan dalam mengatasi permasalahan pada mahasiswa.
2. Tahap kedua yaitu pelaksanaan, yakni terbagi menjadi 2 sesi yaitu penulisan emosi yang dirasakan, dan selanjutnya dilakukan diskusi dengan mahasiswa tentang emosi yang mereka rasakan dan kebermaknaan apa yang dapat diambil.
3. Selanjutnya sebagai tahap terakhir adalah evaluasi. Evaluasi ini dilakukan dengan meminta tanggapan dari mahasiswa serta dosen atas pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan. Berdasarkan tanggapan yang diberikan menyatakan bahwa pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan *goal setting* melalui pohon impian untuk meningkatkan kebermaknaan hidup dapat dikategorikan sangat tepat dan berguna bagi mahasiswa.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, Pelatihan *Goal Setting* melalui pohon impian tersebut efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup. Pelatihan *Goal Setting* bertujuan untuk agar mahasiswa dapat memahami tujuan atau prospek ke depan dalam bidang akademik maupun sosial sehingga meningkatkan kebermaknaan hidup. Hal tersebut ditunjukkan dengan para mahasiswa yang memiliki emosi positif seperti “saya merasa bahagia”, “saya senang”, “ayoo semangat” dan sebagainya lebih memandang positif tujuan hidupnya. Adapun tujuan hidup mereka umumnya “semoga masa depan sukses”, “semoga cepat lulus”, “ingin punya usaha” dan sebagainya. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan goal setting dengan menuliskan apa yang dirasakan dan tujuan ke depannya melalui pohon impian merupakan salah satu sarana untuk memahami makna hidup. Sesuai dengan penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa peningkatan makna hidup yang diikuti stabilitas emosi yang tinggi dapat mengurangi resiko mengalami gangguan psikologis (Utomo & Meiyuntari, 2015). Individu yang dapat memaknai

kehidupannya dengan baik maka akan memiliki kesehatan psikologis yang baik (Kleftaras dan Psarra, 2012).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Afrilya & Widyarini (2015) mengungkapkan bahwa intervensi *goal setting* dapat membantu individu untuk merencanakan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai dan mampu menetapkan waktu dalam pencapaian tujuan. Kemampuan *goal setting* yang dimiliki individu dapat mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuannya (Falah, 2021). Pintrich (2000) mengungkapkan bahwa penetapan tujuan melalui regulasi diri berperan dalam perencanaan strategis yang merupakan aspek metakognisi sehingga dapat memandu perilaku individu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. *Goal setting* dapat menjadi variabel prediktor orientasi masa depan (Farhan, 2020). Hal tersebut berarti bahwa dengan menetapkan tujuan atau *goal setting* dapat memberikan gambaran yang berada di dalam kognitif individu untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *goal setting* yang dilakukan dalam kegiatan ini berupaya untuk membantu individu mengekspresikan emosi nya dan menetapkan tujuan jangka panjang sehingga memiliki kesehatan psikologis yang baik, dengan demikian memperoleh kebermaknaan hidup.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan topik “Pelatihan Goal Setting melalui Pohon Impian untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup” untuk mahasiswa, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Para peserta dapat mengikuti kegiatan pelatihan *goal setting* dengan kondusif
2. Berdasarkan hasil umpan balik dari peserta, didapatkan penilaian bahwa kegiatan ini sangat relevan dengan kehidupan mereka yang mana para peserta mendapatkan *insight* untuk menentukan tujuan hidupnya agar memperoleh kebermaknaan hidup.
3. Para peserta merasa mendapatkan wawasan yang lebih luas tentang penerimaan diri dari sisi emosi dan menetapkan tujuan hidup sehingga dapat mencapai makna hidup yang diinginkan dalam menangani setiap permasalahan yang dihadapi.

### Saran

Beberapa saran dan masukan yang dapat diberikan yakni sebagai berikut:

1. Dengan tersampainya seluruh materi dan informasi terkait *goal setting*, disarankan pihak universitas selalu memberikan bimbingan dan dorongan kepada mahasiswa untuk menerapkan *goal setting* sesuai dengan minat mahasiswa/i.
2. Para mahasiswa disarankan untuk terus mengekspresikan dirinya dan menetapkan orientasi tujuan jangka sehingga mengalami hidup yang lebih bermakna.

### Conflict of Interests

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

## REFERENCES

- Afrilya, Z., & Widyarini, N. (2017). Efektivitas Intervensi Pelatihan Goal Setting Pada Warga Binaan Sosial (Wbs) Di Panti Sosial Bina Karya (Psbk) Pangudi Luhur Bekasi. *Jurnal Psikologi*, 8(2).
- Cristina., M., J., S., dkk. (2012). Meaning in life and subjective well being: Is a satisfying life meaningful. *Journal of Arts, Science & Commerce E-Issn 2229-4686*
- Chua, L. W., Milfont, T. L., & Jose, P. E. (2016). Coping skills help explain how future-oriented adolescents accrue greater well-being over time. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(11), 2028–2041. doi: 10.1007/s109 64-014-0230-8
- Fajarini, F., Khaerani N.,M, Kelekatan Aman, Religiusitas dan Kematangan emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 22-29
- Falah, A. M. (2021). *Kemampuan goal setting terhadap regulasi diri dalam belajar mahasiswa SI yang bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Farhan, Z. (2020). Goal setting sebagai variabel prediktor orientasi masa depan pada siswa SMP. *JIPSI–Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 17-24.
- Hurlock, E. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Kleftaras., G., dan Psarra., E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Journal of Psychology* 2012. Vol.3, No.4, 337-345
- Muawanah, L., Praktiko, H., (2012). Kematangan Emosi, Konsep diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 490-500.
- Paramitasari, Radhitia dan Alfian, Ilham Nur. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Surabaya: Vol. 1, No. 02.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). Academic Press.
- Rachmawati, Fema. (2013). Hubungan Kematangan Emosi dengan Konformitas pada Remaja. *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan*. Yogyakarta: hal 1-16
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. New York, NY: Springer
- Utomo, R. H. R. P., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan hidup, kestabilan emosi dan depresi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03).
- Zakariyya, F., & Koentjoro, (2017). Pelatihan “Goal Setting” Untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMP. *Jurnal Gama*. 3(3), 136-149

