



MODUL PELATIHAN **“DREAM AND FUTURE”**

Reduksi Prokrastinasi, Tingkatkan Prestasi
Mencapai Masa Depan Cemerlang

Untuk Siswa-Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Sulistiyana

Muhammad Arsyad



MODUL PELATIHAN

“DREAM AND FUTURE”

Reduksi Prokrastinasi, Tingkatkan Prestasi Mencapai Masa
Depan Cemerlang

Untuk Siswa-Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Oleh:
Sulistiyana
Muhammad Arsyad



Media Nusa Creative

MODUL PELATIHAN

“*DREAM AND FUTURE*”

Reduksi Prokrastinasi, Tingkatkan Prestasi Mencapai
Masa Depan Cemerlang

Untuk Siswa-Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Penulis : Sulistiyana
Muhammad Arsyad

Desain Cover : Indriana Amara Putri

Tata Letak : Muhammad Aditya Ramadhan
Ribka Simanjuntak

Cetakan I, Juli 2022

Diterbitkan oleh :



MNC
PUBLISHING
For Quality Education with Innovation

Media Nusa Creative

Anggota IKAPI (162/JTI/2015)

Bukit Cemara Tidar H5 No. 34, Malang

Telp. : 0812.3334.0088

E-mail : mncpublishing.layout@gmail.com

Website : www.mncpublishing.com

ISBN

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan/atau Penerbit. Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2000 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, Ayat (1), (2), dan (6)

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	I
KATA PENGANTAR.....	III
LATAR BELAKANG.....	1
TENTANG MODUL “DREAM & FUTURE”	6
PROKASTINASI	10
KONSEP GOAL SETTING.....	13
STRUKTUR ALUR PELAKSANAAN MODUL	15
PESERTA PELATIHAN	16
FASILITATOR PELATIHAN.....	17
TUJUAN PELATIHAN	18
METODE PELATIHAN YANG DIGUNAKAN PADA MODUL “DREAM & FUTURE”	19
DAFTAR PUSTAKA.....	23
BLUE PRINT PELATIHAN “DREAM & FUTURE”	25
CARA MENGGUNAKAN MODUL	29
SESI I – REFLEKSI.....	31
SESI 2 – MEMILIH DAN MENETAPKAN TUJUAN	35
SESI 3 – MANAJEMEN WAKTU.....	39
SESI 4 – MEMBUAT RENCANA AKSI	41
RUNDOWN PELAKSANAAN PELATIHAN “DREAM & FUTURE”	43
MATERI PELATIHAN “DREAM & FUTURE”	51
LEMBAR KERJA PELATIHAN “DREAM & FUTURE”	57





KATA PENGANTAR

Modul pelatihan ini adalah salah satu proyek Program Dosen Wajib Meneliti (PDWM) yang mulai di kembangkan pada tahun 2021 (tahap 1) dan tahun 2022 (tahap 2). Modul ini di kembangkan oleh Dr. Sulistiyanan, S. Pd., M. Pd dan Muhammad Arsyad, M. Psi., Psikolog yang juga di bantu oleh beberapa mahasiswa yang terlibat yang merupakan Dosen dan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Ujicoba modul ini di lakukan pada beberapa Sekolah Menengah Pertama di Kota Banjarmasin yang khususnya berlokasi di sekitaran bantaran sungai kota Banjarmasin yang telah bersedia menjadi mitra dalam proyek penelitian ini guna mengembangkan suatu pendekatan praktis dalam upaya meminimalisir perilaku prokastinasi siswa.

Ucapan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada pihak pimpinan Universitas Lambung Mangkurat, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat yang telah memfasilitasi proyek ini hingga lahirnya produk modul ini. Ucapan terimakasih juga diberikan kepada pihak Fakultas dan Program Studi bimbingan dan konseling serta mitra yang telah bersedia terlibat dalam pelaksanaan proyek ini.

Akhir kata, kami harapkan dengan adanya produk modul pelatihan “dream & Future” ini dapat memberikan variasi layanan bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah guna mereduksi permasalahan prokastinasi di sekolah. Demikian ucapan ini di sampaikan . Permohonan maaf juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu dan atas kekurangsempurnaan yang ada pada pembuatan modul ini.

Banjarmasin, Juni 2022

Tim Penulis





LATAR BELAKANG

APA ITU PENDIDIKAN ?

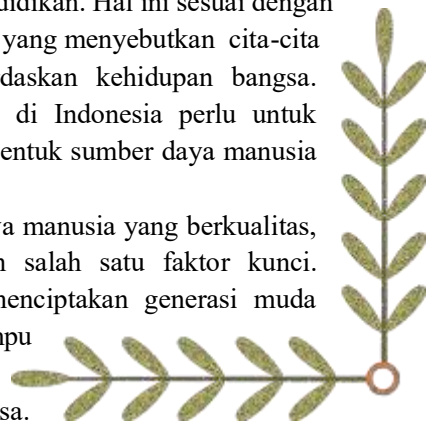


Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan. Pendidikan juga menjadi indikator penting terhadap kemajuan suatu bangsa. Artinya Pendidikan menjadi aset penting untuk kemajuan bangsa sehingga masyarakat diwajibkan mengikuti jenjang Pendidikan. Di Indonesia diwajibkan mengikuti jenjang Pendidikan minimal hingga sekolah menengah. Program tersebut yaitu wajib belajar sembilan tahun. Namun, seiring dengan pesatnya perkembangan zaman maka, tingkat atau jenjang pendidikan yang seharusnya diikuti

tidak lagi hanya sampai sekolah menengah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya lowongan pekerjaan yang sudah mensyaratkan minimal Sekolah Menengah Atas dan bahkan beberapa diantaranya mensyaratkan minimal

Indonesia merupakan negara demokratis yang memberikan Hak bagi warganya untuk mengikuti jenjang Pendidikan. Hal ini sesuai dengan pembukaan undang-undang dasar 1945 yang menyebutkan cita-cita dari bangsa Indonesia yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Artinya sudah sepatutnya pendidikan di Indonesia perlu untuk dikembangkan sehingga mampu membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing.

Untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, maka kualitas pendidikan merupakan salah satu faktor kunci. Pendidikan yang berkualitas dapat menciptakan generasi muda sebagai agen perubahan yang mampu menciptakan perubahan nyata bagi kesejahteraan masyarakat di suatu bangsa.



Berdasarkan artikel pada laman situs BPN/Bappenas tentang Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/*Subtainable Development Goals* (TPB/SDGs) menyampaikan bahwa kualitas Pendidikan di Indonesia berada pada peringkat ke-64 dari 120 negara diseluruh dunia berdasarkan laporan tahunan UNESCO *Education For All global Monitoring Report* tahun 2012. Selain itu pada artikel tersebut juga menyampaikan laporannya berdasar program PBB tahun 2015, Indonesia menempati posisi 110 dari 187 negara dalam indeks Pembangunan Manusia (IPM) dalam angka 0,684. Angka tersebut masih tertinggal dari dua negara tetangga ASEAN yaitu Malaysia (peringkat 62) dan Singapura (Peringkat 11) (<http://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-4>).



Salah satu tantangan yang di hadapi Indonesia dalam melaksanakan pendidikan adalah sistem pelaksanaan serta sumber daya yang tersedia, baik dari segi sumberdaya tenaga pengajar maupun sumber daya siswa sebagai peserta didik. Hal ini karena luasnya wilayah yang ada di negara Indonesia. Sumber daya yang tersedia di berbagai daerah di Indonesia tidak merata sehingga hal ini juga yang dapat mempengaruhi luaran atau kualitas standar lulusan yang ada di berbagai daerah di Indonesia. Selain itu, tidak meratanya kualitas SDM tenaga pengajar juga cukup mempengaruhi kualitas Pendidikan tersebut.

Jika dikaji dari sudut pandang peserta didik, maka juga menunjukkan berbagai tantangan baik dari aspek pribadi, sosial, belajar



dan karir. Aspek pribadi cenderung mengarah pada pembentukan karakter kepribadian dan konsep diri. Aspek sosial terkait interaksi intra maupun interpersonal peserta didik pada lingkungan sekolah, teman sebaya, lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas. Salah satu aspek sosial yang berpengaruh pada peserta didik adalah konformitas yang menyebabkan peserta didik kurang mampu mengambil keputusan karirnya. Namun hal tersebut juga dipengaruhi oleh kurang mampunya peserta didik dalam membuat perencanaan yang menuju masa depannya. Hal ini tentu akan berpengaruh pada kegiatan belajar peserta didik. Berbagai permasalahan belajar seperti motivasi rendah, *underachievement*, *slow learner*, Prokrastinasi dan lainnya memberikan dampak terhadap kualitas peserta didik dalam menempuh pendidikan. Hasil Penelitian Maryatami (2015) mendapatkan bahwa ada pengaruh kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang mendukung adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi diri, manajemen waktu dan penetapan tujuan (Atika Thoria, 2019) terhadap prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi, manajemen waktu ataupun penetapan tujuan maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Keterkaitan keempat aspek tersebut akan menentukan terciptanya kesejahteraan peserta didik dalam menjalani aktivitas pendidikan. Kesejahteraan peserta didik dalam menjalani aktivitas pendidikan akan melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas untuk generasi Indonesia yang lebih baik.

Mengacu pada data dan permasalahan di atas, maka diperlukan suatu program konkrit yang dapat membantu peserta didik dalam upaya meningkatkan kualitas hidup baik dari aspek pribadi, sosial, belajar dan karir. Variable yang mampu memberikan kontribusi pada peningkatan kualitas peserta didik dalam menjalani pendidikan adalah motivasi. Tuan, dkk (2005) mengemukakan bahwa dalam proses pembelajaran, hal yang berpengaruh pada motivasi belajar yaitu: tujuan belajar, strategi belajar dan lingkungan belajar yang merangsang siswa mengembangkan pemikiran ilmiahnya, faktor- faktor tersebut mewakili pengaruh yang bekerja baik dari luar dan dari dalam diri siswa. Selain itu, Menurut Stoddard, Zimmerman, & Bauermeister (2011) orientasi masa depan didefinisikan sebagai "pemikiran, rencana, motivasi, harapan dan perasaan individu tentang masa depannya".



APA ITU *GOAL SETTING* ?

Poin penting dalam meningkatkan kualitas masa depan peserta didik adalah motivasi dimana yang menjadi salah satu variable yang mempengaruhi motivasi belajar adalah penetapan tujuan (*Goal Setting*). Teori *Goal setting* adalah teori motivasi yang menjelaskan penyebab individu bertindak dengan menetapkan tujuan (Locke dan Latham, 2013). Selain itu, *Goal setting* ditemukan ketika individu belum memiliki pengetahuan dan ketrampilan untuk menyelesaikan tugas secara efektif (Locke dan Latham, 2013). Menambahkan, Luneburg (2011) mengatakan bahwa *Goal setting* menjadi teori yang terkenal dan banyak diaplikasikan di dunia akademik, dunia kerja, dan olahraga. Artinya *goal setting* merupakan salah satu faktor penting yang mampu meningkatkan produktifitas dari aktivitas peserta didik. Meningkatnya aktivitas peserta didik dalam belajar akan memungkinkan meningkatkan kualitas kerja peserta didik. Selain itu, peserta didik yang memiliki *goal setting* akan memiliki orientasi pada masa depan. Siswa yang memiliki orientasi tujuan pada masa depan akan memberikan motivasi pada peserta didik untuk meraih tujuan yang telah di targetkan. Carla Crespo a et al (2013) mengatakan bahwa individu mulai membangun harapan tentang masa depan di usia yang sangat muda, proses ini menjadi sangat penting pada masa remaja karena bila tidak memiliki orientasi masa depan ketika memasuki masa dewasa akan mengalami kesulitan untuk membuat rencana dan memikirkan masa depan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Zakariyya & Koendjoro (2017) yang menunjukkan bahwa Pelatihan *Goal Setting* dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP dan dapat meningkatkan kemampuan dalam membuat tujuan. Berdasarkan hal tersebut maka konsep *goal setting* dapat mempengaruhi motivasi belajar yang juga akan berpengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi atau penundaan tugas. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dikarenakan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufroon & Rismawati, 2017).

Berlandaskan permasalahan di atas, maka konsep *goal setting* dapat digunakan untuk membantu peserta didik dalam menetapkan tujuan, meningkatkan motivasi dan orientasi masa depan untuk membentuk sumber daya manusia yang mampu menentukan keputusan karir dan menjadi sumber daya yang berkualitas untuk generasi muda Indonesia.

Terkait hal tersebut di atas maka secara konkrit perlu adanya suatu program preventif maupun intervensi yang dapat mengatasi tantangan dunia pendidikan di masa saat ini. Program tersebut dibuat dalam bentuk pelatihan untuk para peserta didik jenjang sekolah menengah, khususnya diarahkan pada peserta didik yang berada di sekitaran bantaran sungai kota Banjarmasin.

Berlandaskan konsep *goal setting* dibuatlah sebuah pengembangan modul “*Dream and Future*”. Modul “*drema and futere*” dirancang untuk program preventif maupun intervensi guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik. Proses refleksi diri, menyadari kemampuan baik kekurangan maupun kelebihan yang peserta didik miliki. Peserta didik mampu menetapkan tujuan yang jelas bagi orientasi masa depannya. Memiliki cita-cita serta harapan untuk masa depan. Penerapan konsep SMART (*Spesifik, Measurable, Achievable, Realistic, and Timely*) dapat memberikan gambaran penetapan tujuan yang jelas bagi peserta didik. Tidak hanya menetapkan tujuan namun kemampuan dalam melakukan manajemen diri dan manajemen waktu yang berorientasi pada prioritas kegiatan. Rencana aksi yang dibuat baik rencana jangka panjang maupun jangka pendek untuk upaya dalam mewujudkan tercapainya tujuan. Hal ini merupakan garis besar dari pengembangan modul “*dream and future*” sebagai solusi dari permasalahan baik dari aspek pribadi, sosial, belajar dan karir. Diharapkan dari pengembangan modul tersebut dapat diaplikasikan untuk memberikan orientasi masa depan peserta didik. Peserta didik memiliki karakter yang kuat untuk menjalani aktivitas sosial dan belajar serta mampu mengambil keputusan karir berdasarkan pada penetapan tujuan yang ingin di raih.



Bagaimana Latar belakang Modul Pelatihan “*Dream and Future*” ?

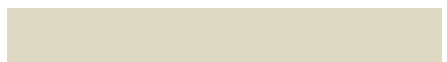
Modul pelatihan “*Dream and Future*” disusun dengan memperhatikan konsep goal setting. Berbagai Langkah yang dilakukan dalam merumuskan penetapan tujuan hingga pada proses melakukan rencana aksi untuk mencapai tujuan yang telah di rumuskan. Selain itu, dalam proses goal setting ini juga menerapkan konsep perumusan tujuan dengan konsep SMART (Spesifik, Measurable, Achievable, Realistic, dan timely). Pembuatan rencana aksi juga menggunakan konsep manajemen waktu, yang berorientasi pada hakikat waktu dan penentuan skala prioritas.

Kegiatan pelatihan dilakukan sebanyak 4 sesi. Satu sesi pelatihan dilaksanakan dengan selama 3 jam, sehingga total waktu pelatihan secara keseluruhan adalah 12 jam. Empat sesi pelatihan ini dilaksanakan selama satu hari penuh atau dapat dilakukan dengan membagi dua hari, dimana sesi ke-1 dan ke-2 di laksanakan pada hari pertaman dan sesi ke-3 dan ke-4 dilaksanakan pada hari kedua. Berikut uraian empat sesi pelatihan.

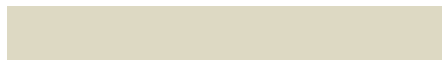
SESI PERTAMA	REFLEKSI	
		Refleksi adalah proses pemeriksaan internal dan mengeksplorasi masalah yang menjadi perhatian dipicu oleh pengalaman, yang menciptakan dan menjelaskan makna dalam hal diri dan yang menghasilkan perspektif konseptual yang berubah. Refleksi merupakan tahap pra penetapan tujuan yang dilakukan untuk memberikan kesadaran akan diri peserta didik mengenai potensi yang dimiliki. Refleksi



		<p>bertujuan untuk memberikan pemahaman dan gambaran mengenai diri peserta didik. Mengidentifikasi perasaan dan pikiran yang mereka alami atas tindakan-tindakan yang mereka lakukan. Selain itu juga untuk melakukan evaluasi dari pikiran dan perasaan tersebut untuk mengidentifikasi aspek positif maupun negative dari tindakan yang telah di lakukan.</p>
<p>SESI KEDUA</p>	<p>MEMILIH DAN MENETAPKAN TUJUAN</p>	<p>Merupakan proses penetapan tujuan dengan membuat berbagai rencana-rencana dengan berdasarkan pada prinsip goal setting yang beorientasi pada masa depan. Pada bagian ini bertujuan untuk memberikan pengertian dan pemahaman serta kesadarin diri akan apa yang diinginkan di masa depan. Mengarahkan peserta didik untuk mampu menentukan tujuan yang ingin di raih</p>



		<p>dengan merumuskan cita-cita dan harapan yang ingin dicapai di masa depan.</p> <p>Menetapkan keputusan tujuan dengan prinsip goal setting berdasarkan konsep SMART (Spesific, Measurable, Achievable, Realistic, dan Timely).</p>
<p>SESI KETIGA</p>	<p>MANAJEMEN WAKTU</p>	<p>Merupakan proses pemberian pemahaman terkait hakikat waktu. Tujuannya adalah untuk memberikan kesadaran akan pentingnya waktu yang dimiliki oleh peserta didik. Prinsip dan hakikat waktu serta penerapan prinsip skala prioritas dalam melakukan aktivitas untuk mendukung mewujudkan tujuan yang telah direncanakan.</p>



SESI KEEMPAT	RENCANA AKSI	<p>Merupakan suatu perwujudan dari upaya untuk mewujudkan berbagai tujuan spesifik yang ingin diraih di masa depan yang berupa rencana aksi yang berfifat jangka Panjang maupun jangka pendek hingga menyusun daftar kegiatan mingguan yang dilakukan untuk mencapai target tujuan yang telah dirumuskan dan diprioritaskan.</p> <p>Tujuannya peserta didik mampu merumuskan dan menuliskan serta melaksanakan rencana aksi jangka Panjang maupun pendek serta membuat daftar kegiatan harian, mingguan, dan bulanan sebagai upaya mewujudkan cita-cita dan harapan yang telah. Dibuat dimasa depan.</p>
---------------------	---------------------	--



PROKRASTINASI AKADEMIK? APAKAH POSITIF ATAU NEGATIF?

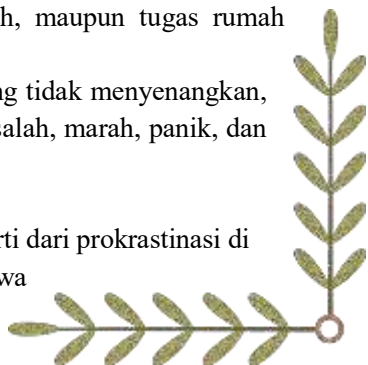
Istilah Prokrastinasi berasal dari Bahasa latin Prokrastinare yang secara harfiah berarti menunda atau menunda sampai hari lain. Kata prokrastinasi ini berasal dari dua suku kata, yaitu kata “Pro yang merupakan kata keterangan umum yang menyiratkan gerak maju, dan “crastinus” yang artinya hari esok. (Ferrari, Johnson dan McCown, 1995).

Menurut Silver (Ferrari, Johnson, and McCown, 1995) prokrastinasi bukan hanya sekedar menghindari tugas yang dalam keadaan tertentu mungkin merupakan keputusan yang sangat logis. Individu yang melakukan prokrastinasi tidak berniat untuk mengabaikan atau menghindari tugas yang mereka tunda. Sebaliknya mereka hanya menunda tugas melewati waktu optimal yang seharusnya untuk menjamin kemungkinan maksimalnya penyelesaian tugas. Silver dalam hal ini menyampaikan prokrastinasi yang dilakukan individu cenderung untuk menghasilkan tugas yang optimal namun melampaui batas waktu yang ditentukan dalam penyelesaiannya

Definisi lain juga di sampaikan oleh Millgram (dalam Ghufron dan Risnawati, 2012) menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi:

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas.
- b. Menimbulkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas
- c. Melibatkan suatu tugas yang di persepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga.
- d. Menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Berdasarkan berbagai definisi dan arti dari prokrastinasi di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan terhadap tugas yang dilakukan secara



sengaja dan berulang dengan melakukan aktifitas lain diluar tugas tersebut sehingga membuat penyelesaian tugas melampaui batas waktu yang ditentukan.

Menurut Ferrari, Johnson, and McCown (1995)

Ferrari, Johnson, and McCown (1995) menyimpulkan bahwa walaupun istilah prokrastinasi mengacu pada penundaan tugas, namun penundaan tersebut disimpulkan dari tiga manifestasi perilaku. Tiga manifestasi perilaku tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya ketepatan waktu, baik dalam niat maupun perilakunya
2. Adanya perbedaan niat dan perilaku
3. Mengacu pada preferensi aktivitas persaingan.

Selain itu Ferrari (dalam Candra, 2014) Menyebutkan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat di termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. berikut keteranganya:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kineija aktual
- d. Melakukan aktif yang lebih menyenangkan





BAGAIMANAKAH KONSEP GOAL SETTING ?

Locke dan Latham (2006) mendefinisikan *Goal* sebagai tujuan dari suatu tindakan atau tugas yang merupakan keinginan sadar individu untuk mencapai dan memperolehnya. *Goal* juga didefinisikan sebagai alasan motivasional dan tujuan individu (Aarts, 2004). Tujuan merupakan usaha yang individu lakukan secara sadar Weinberg (1995). Pintrich dan Schunk (dalam Locke dan Latham, 2013) menyatakan bahwa *Goal* merupakan sesuatu yang berada di luar diri individu dan secara sadar diusahakan individu sampai berhasil. menjelaskan bahwa *Goal* merupakan objek atau tujuan dari suatu tindakan, *Goal* adalah suatu objek atau tujuan dari perilaku yang memiliki sebuah standar dan diusahakan secara sadar dengan batas waktu tertentu.

Asumsi dasar penelitian Locke dan Latham, *Goal setting* adalah bahwa *Goal* merupakan pengatur langsung dari tindakan manusia (Locke et al., 1981; Locke & Latham, 1992, 2013). Locke dan Latham (2013) mengungkapkan lima aspek dasar dalam *Goal setting* sebagai berikut:

a. Spesifik (*Specific*)

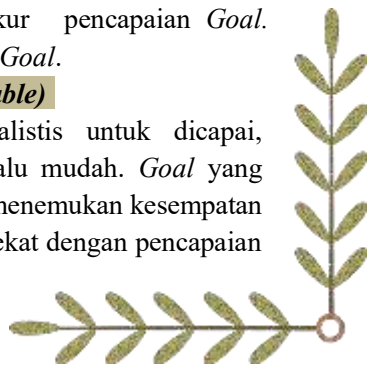
Goal yang ingin dicapai harus rinci, fokus dan beralasan. *Goal* yang spesifik juga disertai cara atau strategi pencapaian tujuan dan tenggat waktunya. *Goal* yang spesifik merupakan *Goal* yang menjawab pertanyaan apa, siapa, kapan, di mana, dan mengapa.

b. Terukur (*Measurable*)

Goal yang ingin dicapai sesuai dengan batas kemampuan dan memiliki kriteria yang konkret untuk mengukur pencapaian *Goal*. Misalnya memiliki waktu dalam pencapaian *Goal*.

c. Dapat dicapai (*Attainable / Achievable*)

Goal yang diinginkan harus realistis untuk dicapai, maksudnya tidak terlalu sulit maupun terlalu mudah. *Goal* yang *attainable / achievable* membantu individu menemukan kesempatan atau strategi untuk membuat mereka lebih dekat dengan pencapaian tujuannya. Strategi mengandung langkah konkret untuk mencapai suatu *Goal*.



d. Relevan(Relevant)

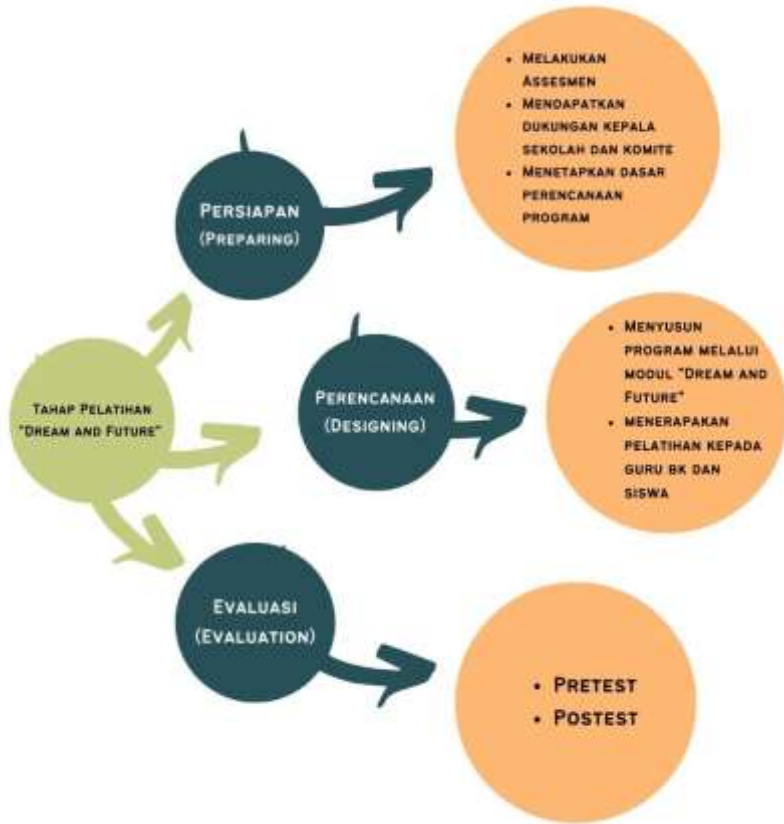
Goal harus realistis, sesuai dengan keadaan serta kemampuan individu. *Goal* juga harus selaras dengan organisasi, kelompok, atau orang lain.

e. Ikatan waktu (Time Bond)

Proses pencapaian *Goal* harus memiliki batasan waktu yang jelas. Dengan memiliki batasan waktu yang jelas dalam mencapai *Goal*, maka menunjukkan sense urgency untuk segera mencapai *Goal*.



STRUKTUR ALUR PELATIHAN



PESERTA PELATIHAN

Peserta yang akan mengikuti program pelatihan *"Dream and Future"* adalah remaja atau peserta didik sekolah menengah secara umum. Secara khusus adalah siswa sekolah menengah yang berada di sekitaran bantaran sungai di kota Banjarmasin. Secara khusus pula peserta yang mengikuti pelatihan adalah peserta didik sekolah menengah yang teridentifikasi memiliki permasalahan akademik seperti, prokastinasi, motivasi ataupun permasalahan akademik lainnya yang menyebabkan performansi akademik rendah



FASILITATOR PELATIHAN

Modul pelatihan “*dream and Future*” disusun untuk membentuk *goal setting* peserta didik sekolah menengah dalam menyadari potensi yang dimiliki, menentukan tujuan yang ingin diraih dimasa depan hingga mampu merumuskan rencana aksi untuk mewujudkan tujuan tersebut. Hendaknya fasilitator dalam pelatihan ini adalah individu yang memahami mengenai ilmu perilaku, Pendidikan ataupun yang memungkinkan praktisi Pendidikan yang memiliki pengalaman dalam memberikan layanan pelatihan kepada siswa. Adapun fasilitator yang memungkinkan dapat menggunakan modul pelatihan ini adalah sebagai berikut:

1. Psikolog (Psikolog Pendidikan ataupun Psikolog secara umum)
2. Konselor Sekolah
3. Guru BK
4. Ilmuan Psikologi
5. Praktisi Pendidikan
6. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling
7. Mahasiswa Psikologi



TUJUAN PELATIHAN



Modul pelatihan “dream and Future” disusun untuk membentuk goal setting peserta didik sekolah menengah dalam menyadari potensi yang dimiliki, menentukan tujuan yang ingin diraih dimasa depan hingga mampu merumuskan rencana aksi untuk mewujudkan tujuan tersebut. Khususnya dalam hal ini adalah dapat digunakan untuk meminimalisir atau mengurangi perilaku prokrastinasi yang dilakukan peserta didik dalam mengikuti pendidikan di sekolah menengah. Pada umumnya tujuan dari dibuatnya modul pelatihan “Dream and Future” ini adalah untuk dapat membuka wawasan dan kesadaran siswa di sekolah menengah untuk memiliki cita-cita dimasa depan, dan memberikan berbagai keterampilan yang dapat digunakan untuk mengupayakan dan mewujudkan cita-cita tersebut dengan konsep goal setting yang juga di dalamnya mengandung keterampilan dalam melakukan manajemen diri. Diharapkan bagi siswa yang mengikuti pelatihan ini, tidak hanya untuk upaya mengatasi perilaku prokrastinasi tetapi lebih luas mewujudkan kesadaran siswa akan perencanaan karir masa depan.



METODE PELATIHAN

METODE	PENJELASAN
Focus Group Discussion (FGD)	Focus Group Discussion (FGD) adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dari suatu kelompok dan membahas suatu topik tertentu yang spesifik. Pada kegiatan pelatihan ini FGD akan dilakukan sebagai bentuk refleksi perasaan dan pikiran dialami sebagai siswa khususnya terkait perilaku prokrastinasi dan perilaku terkait motivasinya dalam menjalani aktivitas sekolah sebagai siswa.
Experiential learning	Experiential learning adalah proses perolehan pengetahuan yang dikreasikan melalui transformasi pengalaman. Proses experiential learning yang disusun menjadi empat tahap berbentuk siklus (Zigmont, Liana, Kappus & Sudikoff, 2011) yaitu, (1) <i>Concrete Experience</i> , (2) <i>Reflective Observation</i> , (3) <i>Abstract Conceptulization</i> , dan (4) <i>Active Experimentation</i>
Permainan	Peserta melaksanakan aktivitas tertentu sebagai bentuk simulasi dari pengalaman yang mereka hadapi yang disusun dalam bentuk permainan dengan prosedur dan aturan tertentu. Permainan diberikan sebagai rangsangan simulasi dari situasi yang mereka hadapi sebagai siswa. Selain itu permainan juga

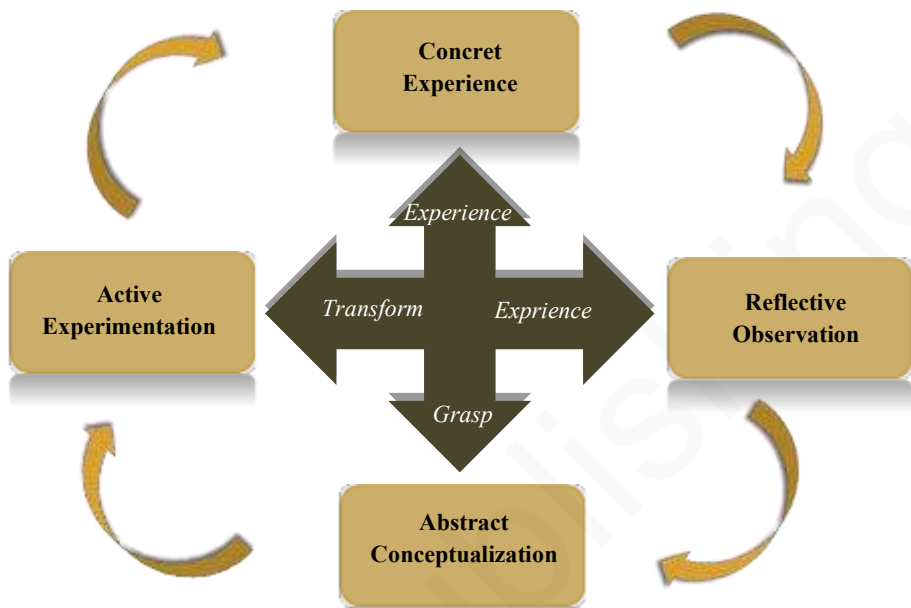


	diberikan untuk memberikan perhatian peserta serta pengantar awal sebelum penyampaian materi.
Ceramah	Metode berceramah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada peserta. Fasilitator menjelaskan tayangan power point yang ada. Selama fasilitator presentasi, peserta diharapkan menyimak dan mampu mengajukan pertanyaan, memberikan informasi penting, atau menyampaikan perspektif yang berbeda berdasarkan pengalaman atau konteks yang lebih jelas. Fasilitator diharapkan mampu mempresentasikan dengan cara yang menarik, jelas, dan memberikan tambahan penjelasan dengan contoh-contoh kasus nyata yang trainer ketahui.
Diskusi Kelompok	Fasilitator membagi peserta ke dalam kelompok kecil untuk melakukan aktivitas tentang mengeksplorasi diri, mengetahui potensi dan kekurangan diri, berbagi pengalaman terkait kegiatan yang mereka lakukan, strategi serta tujuan yang ingin mereka raih dalam pengembangan diri. Kemudian hasil diskusi disimpulkan secara garis besar untuk dipresentasikan pada kelompok besar.
Lembar Kerja	Lembar Kerja merupakan kumpulan tugas-tugas yang termasuk dalam Langkah-langkah pelatihan sebagai media atau materi tambahan sesuai materi pelatihan yang diberikan



	<p>kepada peserta. Lembar kerja dapat menjadi evaluasi yang digunakan untuk melihat efektivitas pelatihan dan digunakan peserta sebagai media untuk merefleksikan atau memecahkan suatu permasalahan yang dirasakan sebagai proses belajar.</p>
Diary	<p>Setiap selesai proses pembelajaran, peserta menuliskan diary harian dan kemudian diary tersebut menjadi hal yang harus dilakukan untuk bereksperimen dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu diary tersebut juga menjadi catatan terhadap kesulitan atau hambatan peserta dalam melakukan eksperimen perilaku sehari-hari.</p>
Evaluasi	<p>Evaluasi dilakukan setelah peserta mengalami aktivitas / pengalaman tertentu. Evaluasi diberikan dalam bentuk feedback dari setiap simulasi yang dilakukan. Evaluasi juga diberikan setelah peserta mencoba menerapkan pengalaman yang didapat pada pelatihan ke dalam kehidupan sehari-harinya.</p>





Gambar 1. Cycle of Experiential

CYCLE OF EXPERIENTIAL LEARNING

1. **Concrete experience**
Doing or having a novel experience
2. **Reflective Observation**
Review and reflecting on experience with focus on understanding and identifying gaps in understanding
3. **Abstract Conceptualization**
Identification of what was learned from the experience. What could be changes to improve future experience.
4. **Active Experimentation**

- ✓ Constructivistic Pedagogy
- ✓ Student centered
- ✓ Dialectics Drive Motivation
- ✓ Cyclical Process Reinforces Progressive learning

DAFTAR PUSTAKA

- Aarts, H., Gollwitzer, P. M., & Hassin, R. R. (2004). Goal contagion: Perceiving is for pursuing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(1), 23–37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.1.23>
- Candra, U., Wibowo, M. E., Setyowani, N., Bimbingan, J., & Konseling, D. (2014). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Carla Crespo a, Paul E. Jose b, Magdalena Kielplikowski b, & Jan Pryor b. (2013). on-solid-ground-family-and-school-connectedness. *Journal of Adolescence*, 993–1002. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.004>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance Theory, Research And Treatment*. Springer Science+Business Media, LLC. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ghufron, M. N., & Risnawati S, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Kementerian PPN/Bappenas. (n.d.). *Pendidikan Berkualitas*. Web Kementerian PPN/Bappenas. Retrieved August 16, 2022, from <https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-4>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1992, August 10). Goal Setting Theory. *This Week's Citation Classic*, 60.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). *New Directions in Goal-Setting Theory*. 15(5), 265–268.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. Routledge part of the Taylor and Francis Group.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125–152. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.1.125>
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-Setting Theory of Motivation. *International Journal Of Management, Bussiness, And*



- Administration*, 15(1), 1–6.
- Sri, A., Sondang, M., & Silaen, M. J. (2015). 65 Seminar Nasional Educational Wellbeing. http://eprints.umk.ac.id/4904/14/Full_Prosiding_Semnas_Psi_UM_K_2015.166-173.pdf.
- Stoddard, S. A., Zimmerman, M. A., & Bauermeister, J. A. (2011). Thinking About the Future as a Way to Succeed in the Present: A Longitudinal Study of Future Orientation and Violent Behaviors Among African American Youth. *American Journal of Community Psychology*, 48(3–4), 238–246. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9383-0>
- Thoria, A., Santia Dewi, R., Dwi, D., & Rachmah, N. (2019). Hubungan Antara Penetapan Tujuan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMKN 1 Banjarbaru *The Relationship Between Goal Setting And Academic Procrastination Of Students At SMKN 1 Banjarbaru*. In *Jurnal Kognisia* (Vol. 2, Issue 2).
- Tuan, H. L., Chin, C. C., & Shieh, S. H. (2005). The development of a questionnaire to measure students' motivation towards science learning. *International Journal of Science Education*, 27(6), 639–654. <https://doi.org/10.1080/0950069042000323737>
- Weinberg, R. S. (1995). *Goal Setting In Sport And Exercise: Result, Methodo-Logical Issues And Future Direction For Research*. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v4n2/19885636v4n2p115.pdf>
- Zakariyya, F., & Koentjoro, K. (2019). Pelatihan “Goal Setting” untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(3), 136. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.44081>



BLUE PRINT MODUL PELATIHAN “DREAM & FUTURE”

Aspek/ Keterampilan	Definisi Operasional	Nama Sesi dan Materi	Tujuan	Indikator Pencapaian	Deskripsi Operasional Pencapaian
REFLEKSI	proses pemeriksaan internal dan mengeksplorasi masalah yang menjadi perhatian, dipicu oleh pengalaman, yang menciptakan dan menjelaskan makna dalam hal diri dan yang menghasilkan perspektif konseptual yang berubah	Sesi 1 Who Am I (Siapa saya)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu memahami dan memberikan gambaran mengenai dirinya sendiri. • Peserta mampu mengidentifikasi perasaan dan pikiran yang mereka alami atas tindakan-tindakan yang mereka lakukan. • Peserta mampu melakukan evaluasi dari pikiran dan perasaan tersebut untuk mengidentifikasi aspek positif dan negative dari tindakan yang telah dilakukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta • Peserta • Evaluasi aspek positif dan negatif dari tindakan yang telah dilakukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari dan berbagi akan potensi yang dimiliki dengan menyampaikan ataupun menuliskan beberapa kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. • Peserta mampu menyampaikan ataupun menuliskan apa yang mereka rasakan dan pikirkan terkait tindakan-tindakan yang telah mereka lakukan khususnya tindakan prokastinasi. • Peserta mampu mengevaluasi dampak positif dan negative dari



Aspek/ Keterampilan	Definisi Operasional	Nama Sesi dan Materi	Tujuan	Indikator Pencapaian	Deskripsi Operasional Pencapaian
					tindakan yang telah mereka lakukan
MEMILIH DAN MENETAPKA N TUJUAN	Proses penetapan tujuan dengan membuat berbagai rencana-rencana dengan berdasar pada tujuan spesifik yang ingin diraih di masa depan.	Sesi 2 Creat My Dream (Membuat Mimpi dan Cita-Cita)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mengerti dan memahami apa keinginannya di masa depan • Peserta Mampu menentukan cita-cita yang ingin diwujudkan di masa depan • Peserta memahami dan mampu membuat cita-cita dan impian dengan konsep SMART 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu merumuskan Harapan dan Impian yang diinginkan dimasa depan • Menentukan cita-cita yang ingin di capai • Membuat tujuan berdasarkan konsep SMART (Spesifik (Spesifik Measurable Achievable Realistik Timely)) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu berbagi dan menuliskan berbagai harapan dan impian yang diinginkan di masa depan • Peserta mampu menuliskan dan menyampaikan cita-cita yang diinginkan dengan berbagai alasan yang logis • Peserta mampu merumuskan secara detail berdasarkan konsep SMART terkait cita- cita spesifik yang ingin di raih dimasa depan.
MANAJEMEN WAKTU	Kemampuan dalam melakukan pengaturan waktu yang berorientasi	Sesi 3 “From Time to Future” (Dari waktu menuju Masa	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menyadari akan pentingnya waktu dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari arti pentingnya Waktu dan hakikatnya • Memahami skala prioritas tindakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menyadari dan memahami pentingnya waktu dan hakikatnya dengan membuat

Aspek/ Keterampilan	Definisi Operasional	Nama Sesi dan Materi	Tujuan	Indikator Pencapaian	Deskripsi Operasional Pencapaian
	pada memahami hakikat waktu dan skala prioritas.	Depan)	hakikatnya terutama untuk menyiapkan masa depan		<p>tulisan terkait refleksi mengenai waktu dalam kehidupannya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menentukan skala prioritas pada setiap kegiatan yang mereka lakukan berdasarkan konsep kuadran waktu.
MEMBUAT RENCANA AKSI	Membuat rencana aksi merupakan perwujudan dari upaya untuk mewujudkan berbagai tujuan spesifik yang diinginkan di raih di masa depan, baik rencana aksi jangka Panjang, pendek, hingga membuat daftar lis mingguan yang seharusnya dilakukan.	Sesi 4 “Action Plan and To Do List” (Rencana Aksi dan Daftar yang akan Dilakukan)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu membuat rencana aksi jangka Panjang dan jangka pendek berdasarkan tujuan spesifik yang telah ditentukan dan membuat daftar kegiatan mingguan yang dilakukan untuk mewujudkan cita-cita dan impiannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rencana Aksi Jangka Panjang (5 Tahun Kedepan) • Membuat Rencana Aksi Jangka Pendek Tahunan, Bulanan dan Mingguan. • Membuat Daftar Tindakan yang akan dilakukan untuk mewujudkan Cita-cita dan harapan realistic. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menuliskan rencana aksi 5 tahun kedepan keberadaan dirinya sesuai keinginan • Peserta mampu menuliskan rencana aksi jangka pendek 1 tahunan. Peserta mampu membuat rencana daftar kegiatan yang akan dilakukan berdasarkan skala proritasnya untuk mendukung

Aspek/ Keterampilan	Definisi Operasional	Nama Sesi dan Materi	Tujuan	Indikator Pencapaian	Deskripsi Operasional Pencapaian
					mewujudkan cita - citanya.





How to use the module?



Bagaimana Cara menggunakan

Modul pelatihan ini dirancang secara sederhana dengan menggunakan konsep Experiential Learning. Menekankan pada pengalaman-pengalaman dari beberapa sumber seperti simulasi dan video. Pengalaman konkrit yang dapat direfleksikan ke dalam kehidupan nyata siswa sehingga mampu memunculkan kesadaran dalam bertingkah laku ataupun bertindak. Berdasarkan hal tersebut maka berikut disampaikan secara rinci langkah-langkah pelaksanaan pelatihan berdasarkan sesi-sesi yang telah di susun dari sesi 1 sampai sesi 4.



MNC Publishing



SESSION ONE - SESI 1



REFLEKSI

DESKRIPSI UMUM

Refleksi adalah proses pemeriksaan internal dan mengeksplorasi masalah yang menjadi perhatian, dipicu oleh pengalaman, yang menciptakan dan menjelaskan makna dalam hal diri dan yang menghasilkan perspektif konseptual yang berubah. Pada sesi ini peserta diajak untuk merefleksikan diri terkait tindakan yang dilakukan. Baik dari sisi potensi, maupun dampak-dampak yang menyertai tindakan tersebut

TUJUAN

1. Peserta mampu memahami dan memberikan gambaran mengenai dirinya sendiri.
2. Peserta mampu mengidentifikasi perasaan dan pikiran yang mereka alami atas tindakan- tindakan yang mereka lakukan.
3. Peserta mampu melakukan evaluasi dari pikiran dan perasaan tersebut untuk mengidentifikasi aspek positif dan negative dari tindakan yang telah dilakukan.

WAKTU

180 menit

METODE

1. Permainan
2. FGD
3. Diskusi Kelompok (sharing)

ALAT DAN BAHAN

1. Peralatan games
2. Lembar kerja
3. Pulpen

PROSEDUR

1. Peserta dibagi menjadi kelompok kecil sebanyak 5-6 orang untuk melakukan simulasi permainan “seven up”.
2. Peserta diminta melingkar kemudian berhitung secara bergantian searah putaran jam

3. Pada kelipatan 7 (tujuh) atau setiap nomor yang ada angka 7 (tujuh) maka peserta menyebutkan “seven up” atau hanya bertepuk tangan satu kali.
4. Setelah permainan selesai, peserta diajak untuk melakukan refleksi dari permainan tersebut (konsentrasi sebelum memulai kegiatan)
5. Permainan selesai kemudian, peserta diminta duduk secara melingkar. Fasilitator juga berbaur dengan peserta menjadi bagian dalam lingkaran.
6. Pada bagian ini, peserta akan diminta untuk bermain asosiasi bebas dengan menyebutkan sebuah kata yang dapat menggambarkan diri mereka seraya menyebutkan nama dan usianya, contohnya: “Nama saya Arsyad, usia saya 15 tahun, saya dapat diibaratkan atau ingin memiliki kemampuan seperti seekor *cheetah*”. Kenapa? “Karena *cheetah* adalah binatang yang mampu berlari sangat cepat. Saya ingin menjadi orang yang mampu berlari cepat untuk mengejar mimpi dan cita-cita saya”.
7. Setelah semua peserta selesai memperkenalkan diri maka peserta diajak untuk berdiskusi dalam *Focus Group Discussion* (FGD).



8. Fokus pembahasan adalah merefleksikan perilaku penundaan tugas yang mereka lakukan, dampak negative dan positif dari tindakan prokrastinasi yang ia alami (LK 1)



9. Peserta juga di ajak untuk merefleksikan pikiran dan perasaan yang mereka alami atas tindakan tersebut untuk kemudian disadari (LK 1)
10. Setelah itu peserta juga di ajak untuk merefleksikan potensi-potensi yang ia miliki, baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki (LK 1)
11. Peserta mampu menyampaikan dan mengutarakan apa yang telah di tulisnya pada LK 1 kemudian berbagi pengalaman dengan peserta lainnya.
12. Peserta diminta untuk membuat kesimpulan akan pertemuan pada sesi 1



MNC Publishing



SESSION TWO - SESI 2



Memilih dan Menetapkan Tujuan

DESKRIPSI UMUM

Sesi ini merupakan proses penetapan tujuan dengan membuat berbagai rencana-rencana berdasarkan pada prinsip goal setting yang berorientasi pada masa depan. Peserta diberikan pengetahuan dan pemahaman serta kesadaran diri akan apa yang diinginkan di masa depan. Mengarahkan peserta didik untuk mampu menentukan tujuan yang ingin di raih dengan merumuskan cita-cita dan harapan yang ingin dicapai di masa depan. Menetapkan keputusan tujuan dengan prinsip goal setting berdasarkan konsep SMART (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, dan Timely).

TUJUAN

1. Peserta mengerti dan memahami apa keinginannya di masa depan
2. Peserta Mampu mementukan cita-cita yang ingin diwujudkan di masa depan
3. Peserta memahami dan mampu membuat cita-cita dan impian dengan konsep SMART (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, dan Timely).

WAKTU

180 menit

METODE

1. Permainan
2. Diskusi Kelompok
3. Evaluasi
4. Ceramah
5. Mengisi lembar kerja
6. Mengisi Diari

ALAT DAN BAHAN

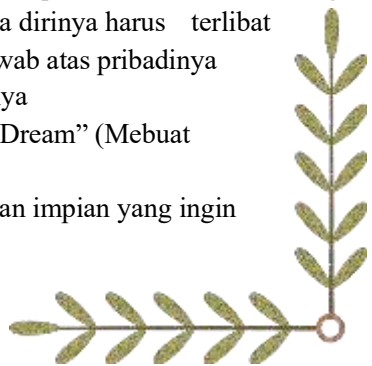
1. Peralatan games
2. Materi tayangan
3. Laptop, LCD proyektor
4. Lembar kerja
5. Diari
6. Pulpen

PROSEDUR

1. Peserta diajak bermain game sederhana misalnya bermain tepuk atau lainnya untuk melihat konsentrasi peserta sebelum memulai kegiatan inti.
2. Peserta diajak untuk melakukan review kesimpulan pada pertemuan sesi 1.
3. Peserta diajak untuk bermain dengan permainan kertas 16 kotak dengan tujuan agar peserta menyadari bahwa dirinya harus terlibat aktif dalam mengambil tanggung jawab atas pribadinya dalam mencapai tujuan dan impiannya. Peserta juga memahami bahwa waktu itu sangat penting dan berharga.



4. Peserta diajak untuk merefleksikan permainan tersebut dengan tujuan agar peserta menyadari bahwa dirinya harus terlibat aktif dalam mengambil tanggung jawab atas pribadinya dalam mencapai tujuan dan impiannya
5. Peserta diberikan materi “Creat My Dream” (Membuat Mimpi dan Cita-Cita)”
6. Peserta ditanya mengenai cita-cita dan impian yang ingin di capai di masa depannya
7. Peserta diberikan materi tujuan SMART
8. Peserta diajak untuk melakukan



- visualisasi masa depannya melalui sebuah gambar (menggambar keberadaannya pada 5-10 tahun kedepan tentang dirinya)
9. Peserta diminta mengisi LK 2 “pohon harapan” (menuliskan cita-cita yang ingin di raih) dan membuat “*bucket list*” (daftar keinginan yang paling ingin di wujudkan di masa depan)
 10. Peserta diajak untuk membayangkan dan mengekspresikan apa yang akan mereka rasakan ketika dapat mencapai tujuan yang diinginkan.
 11. Peserta diberikan tayangan motivasi
 12. Peserta diajak untuk merefleksikan tayangan video tersebut dan membuat kesimpulan akan pertemuan pada sesi 2 ini
 13. Peserta diajak untuk membuat komitmen untuk perjanjian pertemuan berikutnya ke sesi 3.



MNC Publishing



SESSION THREE - SESI 3



Manajemen Waktu

DESKRIPSI UMUM

Sesi ini merupakan proses pemberian pemahaman terkait hakikat waktu. Refleksi mengenai pentingnya waktu serta hakikatnya dalam menjalani setiap aktivitas kehidupan. Keterkaitan antara target, tujuan dan waktu untuk mencapainya. Selain itu, juga kemampuan untuk menentukan prioritas kegiatan untuk mewujudkan tujuan yang telah dirumuskan.

TUJUAN

1. Peserta mengerti dan menyadari akan pentingnya waktu dan hakikatnya dalam menjalani aktivitas kehidupan untuk mempersiapkan masa depan
2. Peserta mampu menentukan prioritas kegiatan berdasarkan skala prioritas yang ditentukan yang mendukung terwujudnya tujuan

WAKTU

180 menit

METODE

1. Permainan
2. Diskusi Kelompok
3. Evaluasi
4. Ceramah
5. Mengisi lembar kerja

ALAT DAN BAHAN

1. Peralatan games
2. Materi tayangan
3. Laptop, LCD proyektor
4. Lembar kerja
5. Diari
6. Pulpen

PROSEDUR

1. Peserta diajak bermain game sederhana untuk melihat konsentrasi peserta sebelum memulai kegiatan inti.
2. Peserta diajak untuk mereview kesimpulan pada pertemuan sesi 2.

Merefleksikan bahwa dirinya harus terlibat aktif dalam mengambil tanggung jawab atas pribadinya dalam mencapai tujuan dan impiannya.

3. Peserta diberikan materi “From Time to Future” (Dari waktu menuju Masa Depan). Materi tentang hakikat dan pentingnya waktu serta cara menentukan skala prioritas kegiatan untuk mengoptimalkan dan mengefesienkan waktu yang lebih efektif untuk mewujudkan cita-cita dan impian dimasa depan.
4. Peserta diberikan tayangan video mengenai pentingnya sebuah waktu untuk masa mempersiapkan masa depan.
5. Peserta diajak untuk merefleksikan video yang telah ditayangkan yang dikaitkan dengan cita-cita dan impian serta harapan yang ingin diwujudkan di masa depannya.
6. Peserta mengisikan LK 3 mengenai skala prioritas
7. Peserta mampu mendiskusikan apa yang telah dituliskan pada LK 3 dan saling berbagi dengan peserta lainnya.
8. Peserta mampu menyimpulkan makna dari waktu untuk menuju masa depan.
9. Peserta diajak untuk membuat komitmen untuk perjanjian pertemuan berikutnya ke sesi4 untuk tindak lanjut pada sesi sebelumnya.



SESSION FOUR - SESI 4



Memebuat Rencana Aksi

DESKRIPSI UMUM

Sesi ini merupakan proses yang dilakukan untuk membuat rencana aksi yang akan dilakukan untuk menuju atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pembuatan rencana aksi yang bersifat jangka Panjang, jangka pendek hingga pada daftar aktivitas harian, mingguan dan bulanan yang mendukung untuk mewujudkan tercapainya tujuan.

TUJUAN

1. Peserta mampu membuat rencana aksi jangka Panjang dalam 5 tahun kedepan
2. Peserta mampu membuat rencana aksi jangka pendek dalam 1 tahun kdepan
3. Peserta mampu membuat daftar kegiatan bulanan, mingguan dan harian yang berorientasi pada pencapaian tujuan di masa depan.

WAKTU

180 menit

METODE

1. Permainan
2. Diskusi Kelompok
3. Evaluasi
4. Ceramah
5. Mengisi lembar kerja

ALAT DAN BAHAN

7. Peralatan games
8. Materi tayangan
9. Laptop, LCD proyektor
10. Lembar kerja
11. Diari
12. Pulpen



PROSEDUR

1. Peserta diajak bermain game sederhana untuk melihat konsentrasi peserta sebelum memulai kegiatan inti.
2. Peserta diajak untuk mereview kesimpulan pada pertemuan sesi 3. Merefleksikan keterkaitan antara sekolah (akademik) – cita-cita, mimpi dan harapan – hakikat waktu untuk masa depan.
3. Peserta diberikan materi “Action Plan and To Do List” (Rencana Aksi dan Daftar yang akan Dilakukan)
4. Peserta diberikan tayangan video motivasi untuk mewujudkan cita-cita, impian dan harapan walaupun dalam situasi sulit.
5. Peserta diajak untuk merefleksikan video yang telah ditayangkan yang dikaitkan dengan situasi nyata yang sedang dialami peserta
6. Peserta mengisikan LK 4 mengenai rencana aksi yang ingin dilakukan 1-5 tahun kedepan berdasarkan cita-cita, impian dan harapan yang telah dirumuskan sebelumnya.
7. Peserta juga menuliskan jadwal mingguan atau bulanan berdasarkan targetnya.
8. Peserta mampu mendiskusikan apa yang telah dituliskan pada LK 4 dan saling berbagi dengan peserta lainnya.
9. Peserta mampu menyimpulkan dan menyatakan komitmennya untuk melaksanakan jadwal yang telah dituliskan untuk mencapai target minggungan, bulanan hingga tahunan.
10. Peserta diberikan tayangan video motivasi
11. Peserta mengisikan angket evaluasi
12. Peserta diajak untuk bertemu untuk 2 minggu kedepan untuk follow up



RUNDOWN PELATIHAN “DREAM & FUTURE”

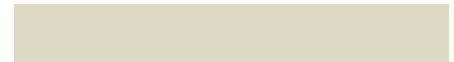
PELATIHAN HARI

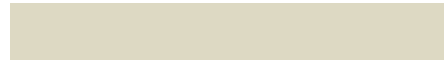
Nama sesi	Kegiatan	Durasi waktu	Jam	Media	Metode	Pemandu
Registrasi	Registrasi peserta	30 menit	08.30 - 09.00	Absensi	-	
Pembukaan	Ice Breaking	10 menit	09.00 - 09.10		Permainan	Trainer/Fasilitator
	Perkenalan	15 menit	09.10 - 09.25	Nametag	Diskusi	Trainer/Fasilitator
Sesi 1 Who Am I (Siapa saya)	FGD	100 menit	09.25 - 11.05	-	FGD	Trainer/Fasilitator
	Mengisi LK 1	20 menit	11.05 - 11.25	LK 1	LK	Trainer/Fasilitator
	Pemutaran Video	10 menit	11.25 - 11.35	LCD, Proyektor, laptop	Tayangan video (Experiential Learning)	Trainer/Fasilitator
	Refleksi	15 menit	11.35 - 11.50		Diskusi	Trainer/Fasilitator

	Kesimpulan	10 menit	11.50 - 12.00		Refleksi	Trainer/Fasilitator
ISTIRAHAT ISOMA		60 MENIT	12.00 - 13.00	ISTIRAHAT (ISOMA)		
Sesi 2 "Creat	Ice Breaking	5 menit	13.00 - 13.05	LCD, Proyektor, Laptop	Tayangan video (Experiential Learning)	Trainer/Fasilitator
	Review Kesimpulan Sesi 1	5 menit	13.05 - 13.10		Diskusi	Trainer/Fasilitator

Nama sesi	Kegiatan	Durasi waktu	Jam	Media	Metode	Pemandu
	Permainan 16 kotak	30 menit	13.10 - 13.40	Kertas HVS	Game	Trainer/Fasilitator
	Refleksi permainan	20 menit	13.40 - 14.00	Kertas HVS	Diskusi	Trainer/Fasilitator
	Materi tentang penetapan tujuan dengan konsep SMART	30 menit	14.00 - 14.30	LCD, Proyektor, Laptop	Ceramah	Trainer/Fasilitator

Visualisasi masa depan dengan membuat gambaran diri 5-10 tahun kedepan	20 menit	14.30 - 14.50	Kertas Gambar, Pensil Warna	Visualisasi	Trainer/Fasilitator
Mengisi LK 2	20 menit	14.50 - 15.10	LK 2	LK 2	Trainer/Fasilitator
Relaksasi dan visualisasi (ketika mampu mewujudkan cita-cita)	20 menit	15.10 - 15.30	Musik	Relaksasi	Trainer/Fasilitator
Refleksi	10 menit	15.30 - 15.40	-	Diskusi	Trainer/Fasilitator
Tayangan video motivasi	10 menit	15.40 - 15.50	LCD, Proyektor, Laptop	Tayangan video (Experiential Learning)	Trainer/Fasilitator
Kesimpulan dan Penutup (Experience menulis diari)	10 menit	15.50 - 16.00	Diari	Menulis Pengalaman	Trainer/Fasilitator





RUNDOWN PELATIHAN “DREAM & FUTURE”


Nama sesi	Kegiatan	Durasi waktu	Jam	Media	Metode	Pemandu
Registrasi	Registrasi peserta	30 menit	08.30 - 09.00	Absensi peserta	-	
Pembukaan	Ice Breaking	10 menit	09.00 - 09.10		Permainan	Trainer/Fasilitator
Sesi 3 “From Time to Future” (Dari waktu menuju Masa Depan).	Review Materi Sesi 2	10 menit	09.10 - 09.20	-	FGD	Trainer/Fasilitator
	Materi “From Time to Future”	90 menit	09.20 - 10.50	LCD, Proyektor, laptop	Ceramah	Trainer/Fasilitator
	Pemutaran Video	10 menit	10.50 - 11.00	LCD, Proyektor, laptop	Tayangan video (Experiential Learning)	Trainer/Fasilitator
	Refleksi	15 menit	11.00 - 11.15		Diskusi	Trainer/Fasilitator

	Mengisi LK 3	20 menit	11.15 - 11.35	LK	LK	
	Diskusi dan penyampaian isi LK 3	20 menit	11.35 - 11.55	-	Diskusi	
	Kesimpulan dan pernyataan komitmen	10 menit	11.55 - 12.05		Diskusi	Trainer/Fasilitator
ISTIRAHAT ISOMA		60 MENIT	12.05 - 13.05	ISTIRAHAT (ISOMA)		
Sesi 4 “Action Plan and To Do List” (Rencana Aksi dan Daftar yang akan Dilakukan)	Ice Breaking	5 menit	13.05 - 13.10		Permainan	Trainer/Fasilitator
	Review Materi Sesi 3	10 menit	13.10 - 13.20	-	Diskusi	Trainer/Fasilitator
	Materi “Action Plan and To Do List”	50 menit	13.20 - 14.10	LCD, Proyektor, laptop	Ceramah	Trainer/Fasilitator
	Diskusi	15 menit	14.10 - 14.25		Diskusi	Trainer/Fasilitator

Pemutaran Video	10 menit	14.25 - 14.35	LCD, Proyektor, Laptop	Tayangan video (Experiential Learning)	Trainer/Fasilitator
Refleksi	10 menit	14.35 - 14.45	-	Diskusi	Trainer/Fasilitator
Mengisi LK 4	20 menit	14.45 - 15.05	LK 4	LK 4	Trainer/Fasilitator
Membuat Jadwal	20 menit	15.05 - 15.25	Time line	LK 4	Trainer/Fasilitator
Kesimpulan dan pernyataan komitmen	15 menit	15.25 - 15.40	-	Diskusi	Trainer/Fasilitator
Pemutaran Video Motivasi	10 menit	15.40 - 15.50	LCD, Proyektor, Laptop	Tayangan video (Experiential Learning)	Trainer/Fasilitator
Pengisian Evaluasi dan Membuat janji untuk Rencana Follow up 2 minggu setelah selesai pelatihan.	10 menit	15.50 - 16.00		Diskusi	Trainer/Fasilitator

	Penutup	5 menit	16.00 - 16.05	-	-	Trainer/Fasilitator
--	---------	---------	---------------	---	---	---------------------

MNC Publishing





MATERI PELATIHAN
“DREAM AND FUTURE”



A. Penetapan tujuan dengan konsep S.M.A.R.T

Salah satu konsep yang terkenal untuk merumuskan tujuan secara efektif adalah konsep

S.M.A.R.T (Specific, Measurable, Achievable, Realistic and Timely).

S.M.A.R.T	
SPECIFIC	Tujuan yang Anda tetapkan harus jelas dan spesifik. Jelas akan membantu menguraikan apa yang akan Anda lakukan, sedangkan spesifik akan membuat segala upaya Anda fokus pada target yang akan dicapai.
MEASURABLE	Apa yang ingin Anda capai haruslah bisa diukur, misalnya seberapa kuat, seberapa sering, seberapa banyak, atau seberapa dalam.
ACHIEVEABLE	Tujuan yang Anda tetapkan haruslah bisa dicapai. Dengan begitu Anda akan berkomitmen untuk mencapainya dengan sungguh-sungguh. Jangan sampai Anda menetapkan tujuan yang tidak mungkin Anda capai.
REALISTIC	Realistis atau masuk akal adalah hal lain yang harus dipenuhi oleh tujuan yang ingin Anda capai. Jangan membuat tujuan yang terlalu sulit sehingga tidak mungkin Anda capai atau membuat tujuan yang tidak sejalan dengan keinginan atau hasrat hati Anda.
TIMELY	Anda harus bisa menetapkan kapan tujuan tersebut harus dicapai. Apakah minggu depan, tahun depan, atau lima tahun lagi. Dengan adanya batasan waktu, Anda akan terpacu untuk segera memulai melakukan tindakan.



B. Manajemen waktu

Tujuan dari sebuah manajemen diri adalah untuk membuat kita lebih efektif, efisien dan berdaya guna dalam menjalankan setiap aktivitas. Waktu yang kita miliki terbatas, satu tahun ada 52 minggu, satu minggu ada 7 hari dan satu hari 24 jam, tidak lebih dan kurang.

Waktu itu mengalir, tidak bisa dibendung dan tidak bisa ditabung. Dipakai atau tidak, waktu akan tetap mengalir dan berlalu, dan tidak pernah kembali. Oleh karena itu yang bisa kita lakukan adalah mengalokasikannya untuk sejumlah kegiatan yang dikerjakan dan mengontrolnya agar penggunaannya sesuai dengan perencanaan yang kita buat.



Bagaimana seseorang memanfaatkan waktu, tergantung dari “*mind-set*” yang kita miliki.
Hakikat waktu:

Waktu mempunyai kurun waktu yang objektif dan sama kepada semua orang tetapi waktu

- ✓ Mempunyai subjektif makna yang berbeda pada setiap orang.
- ✓ Waktu tidak bisa diraba, dilihat, ditambah ataupun disimpan.
- ✓ Waktu mengalir karena terus bergerak dan tidak bisa kembali ke titik asalnya.
- ✓ Yang bertanggung jawab atas waktu yang kita miliki adalah diri kita sendiri.
- ✓ Ketika berbicara mengenai waktu dan alokasinya maka akan berhubungan erat dengan prioritas.

Kita perlu mempunyai kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan mengontrol waktu dengan baik sesuai apa yang direncanakan, tentunya untuk mencapai suatu tujuan. Ketika kita mengalokasikan waktu dengan baik untuk hal-hal yang kita anggap penting, kita mungkin saja terjebak masuk ke dalam hal-hal yang mendesak “*urgent*” sehingga tidak



dapat kita hindari dan akhirnya mengalahkan hal-hal penting lainnya

1. **Kwadrant 1**, merupakan kwadrant yang membuat kita heboh dan biasanya aman tertekan, karena berisi hal-hal yang penting sekaligus mendesak, mau tidak mau harus diselesaikan.
2. **Kwadrant 2**, terdapat hal-hal yang penting, tetapi tidak mendesak, sehingga sering terlupakan. Padahal, apabila hal tersebut dilakukan, akan banyak memudahkan kita mengerjakan segala sesuatunya, sehingga waktu bisa dipergunakan dengan efisien.
3. **Kwadrant 3**, terdapat hal-hal yang tidak bisa dihindari, karena mendesak, meskipun itu tidak penting. Misalnya telpon salah sambung ketika anda sedang sibuk.
4. **Kwadrant 4**, berkumpulnya hal-hal yang tidak mendesak maupun tidak penting. Namun celakanya, bagi kebanyakan orang merupakan hal-hal yang mengasyikkan. Contoh, bergosip.

	Mendesak	Tidak Mendesak
Penting	I	II
Tidak Penting	III	IV



❖ **Langkah pertama dalam mengelola waktu :**

- ✓ Buatlah tujuan yang ingin anda capai selama satu semester kedepan sesuai urutan. Kemudian buat daftar kegiatan yang harus dilakukan (to do list) selama 1 bulan kedepan.
- ✓ Buatlah urutan prioritas dari kegiatan tersebut dengan memasukkannya dalam kwadran.
- ✓ Buatlah jadwal harian/mingguan sesuai dengan prioritas target yang ingin dicapai



Komitmen vs keterasingan melambangkan orang-orang yang berkomitmen untuk dan merasa sangat terlibat dalam kegiatan hidup mereka. Orang yang mempunyai komitmen tinggi akan ikut terlibat daripada menarik diri, melihat ini sebagai cara terbaik untuk merubah lingkungan dan apapun yang mereka alami menjadi sesuatu yang tampaknya menarik, berharga, dan penting, terlepas dari bagaimana keadaan stress tersebut muncul. Pengaruh moderating komitmen pada kinerja akademik dapat ditunjukkan oleh siswa dengan bersedia untuk membuat pengorbanan pribadi untuk unggul secara akademis, menjadi sangat terlibat dalam studi mereka, melihat ini sebagai cara terbaik untuk mengubah apa pun yang mereka alami menjadi sesuatu yang tampaknya menarik, berharga, dan penting. Sikap tersebut seperti memfasilitasi kerajinan dan kesediaan untuk mengeluarkan waktu dan tenaga ekstra untuk memenuhi tujuan akademis.



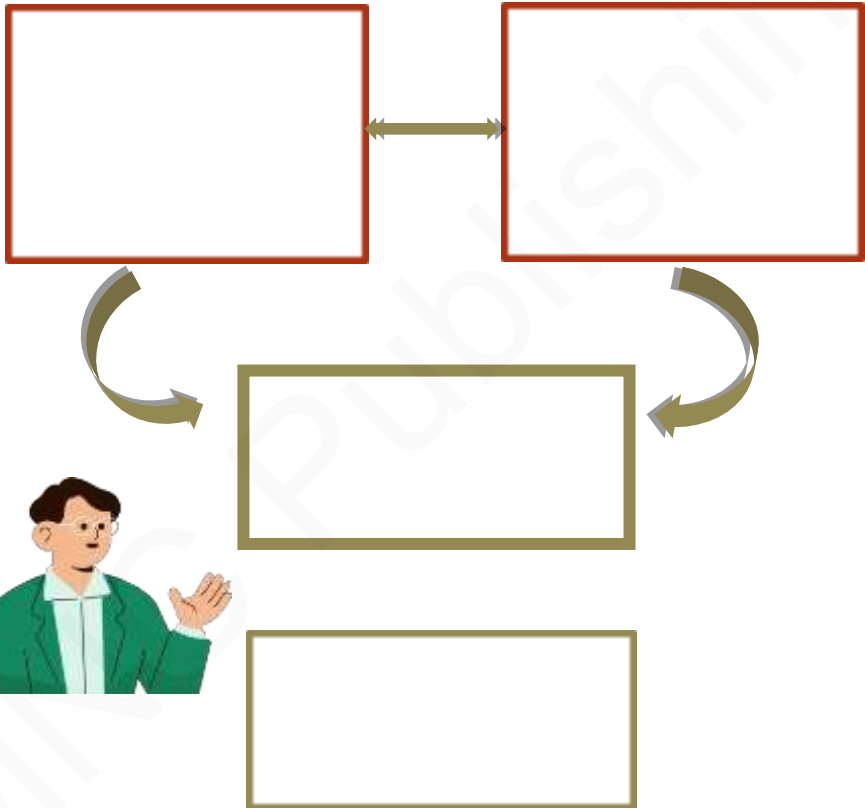
MNC Publishing



LEMBAR KERJA PELATIHAN “DREAM AND FUTURE”

LEMBAR KERJA 1

Dampak Positif dan Negatif Ketika melakukan penundaan terhadap pengerjaan tugas yang diberikan guru di sekolah



KELEBIHAN YANG SAYA MILIKI

KEKURANGAN YANG SAYA MILIKI



Menurut pengalaman saya selama ini, Waktu diibaratkan sebagai ;

Untuk dapat mencapai tujuan atau cita-cita saya, yang saya perlu lakukan adalah





PLAN FOR NEXT 5 YEARS

ONE YEAR	TWO YEARS	THREE YEARS	FOUR YEARS	FIVE YEARS



PLAN FOR NEXT 1 MONTH

	Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
1 Bulan				
2 Bulan				
3 Bulan				
4 Bulan				
5 Bulan				
6 Bulan				
7 Bulan				
8 Bulan				
9 Bulan				
10 Bulan				
11 Bulan				
12 Bulan				



MODUL PELATIHAN “DREAM AND FUTURE”

Modul pelatihan “dream and Future” disusun untuk membentuk goal setting peserta didik sekolah menengah dalam menyadari potensi yang dimiliki, menentukan tujuan yang ingin diraih dimasa depan hingga mampu merumuskan rencana aksi untuk mewujudkan tujuan tersebut. Khususnya dalam hal ini adalah dapat digunakan untuk meminimalisir atau mengurangi perilaku prokrastinasi yang dilakukan peserta didik dalam mengikuti pendidikan di sekolah menengah. Pada umumnya tujuan dari dibuatnya modul pelatihan “dream and future” ini adalah untuk dapat membuka wawasan dan kesadaran siswa di sekolah menengah untuk memiliki cita-cita dimasa depan, dan memberikan berbagai keterampilan yang dapat digunakan untuk mengupayakan dan mewujudkan cita-cita tersebut dengan konsep goal setting yang juga di dalamnya mengandung keterampilan dalam melakukan manajemen diri. Modul pelatihan “dream and future” disusun dengan memperhatikan konsep goal setting. Berbagai Langkah yang dilakukan dalam merumuskan penetapan tujuan hingga pada proses melakukan rencana aksi untuk mencapai tujuan yang telah di rumuskan. Selain itu, dalam proses goal setting ini juga menerapkan konsep perumusan tujuan dengan konsep SMART (*Spesifik, Measurable, Achievable, Realistic, dan Timely*).



Media Nusa Creative
Anggota IKAPI (162/JTI/2015)
Bukit Cemara Tidar HS No. 34 Malang
Telp : 0812 3334 0088
Email : medianusacreative@gmail.com
Website : www.mncpublishing.com



626694247399