

Psychoeducation for Building Self-Confidence and Achieving Success through Technology

Psikoedukasi Mengenai Bangun Percaya Diri, Raih Prestasi dengan Teknologi

Fransisca Iriani Roesmala Dewi¹, Sri Tiatri², Asrianti Clara Agnestiara³

Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta ¹²³
fransisca@fpsi.untar.ac.id ¹, sri.tiatri@untar.ac.id ², asrianticlara25@gmail.com ³

ABSTRAK

Program psikoedukasi “Bangun Percaya Diri, Raih Prestasi dengan Teknologi” dilaksanakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan efikasi diri teknologi siswa SMK Negeri 1 Jakarta. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh kondisi bahwa sebagian siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup dalam penggunaan teknologi digital sehingga memengaruhi motivasi dan keterlibatan belajar. Tujuan program adalah memperkuat keyakinan diri serta kesiapan siswa menghadapi tuntutan pembelajaran digital. Metode kegiatan mencakup analisis kebutuhan melalui observasi, wawancara, dan pre-test; pelaksanaan psikoedukasi melalui ceramah interaktif, simulasi aplikasi digital, permainan edukatif berbasis pengalaman keberhasilan, serta refleksi kelompok; dan evaluasi melalui post-test. Program diikuti oleh 37 siswa dari tiga jurusan dan dilakukan dalam satu hari. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor kepercayaan diri dari 34,11 menjadi 35,57 ($p < 0,001$), disertai perubahan perilaku positif seperti keberanian mencoba teknologi dan peningkatan partisipasi. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan experiential learning efektif dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa SMK pada pembelajaran digital. Program direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dan dikembangkan di sekolah lain.

Kata kunci: psikoedukasi, kepercayaan diri, efikasi diri teknologi, siswa SMK, experiential learning

ABSTRACT

The psychoeducation program “Building Self-Confidence and Achieving Success through Technology” was implemented to enhance the self-confidence and technological self-efficacy of vocational high school students at SMK Negeri 1 Jakarta. The program was motivated by the condition that some students showed a sufficient level of confidence in using digital technology, which affected their learning motivation and academic engagement. The objective was to strengthen students’ confidence and readiness for digital learning demands. The methods included a needs assessment through observation, interviews, and pre-test; implementation through interactive lectures, digital application simulations, educational games providing mastery experiences, and group reflection; and evaluation using a post-test analyzed with the Wilcoxon Signed-Rank Test. A total of 37 students from three study programs participated in the one-day activity. The results indicated a significant improvement in self-confidence scores from 34.11 to 35.57 ($p < 0,001$), accompanied by positive behavioral changes such as greater initiative in using technology and increased participation. These findings confirm that experiential learning-based psychoeducation is effective in fostering vocational students’ confidence in digital learning. The program is recommended for continuous implementation and replication in other schools.

Keywords: psychoeducation, self-confidence, technological self-efficacy, vocational students, experiential learning

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital saat ini membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan, terutama bagi satuan pendidikan vokasi seperti SMK. Siswa SMK dituntut tidak hanya memahami teori, tetapi juga terampil menggunakan teknologi sebagai bagian dari kesiapan mereka menghadapi dunia kerja. Namun, hasil observasi dan survei awal di SMK Negeri

1 Jakarta memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa sekitar 60% masih merasa kurang percaya diri ketika harus menggunakan perangkat atau aplikasi digital. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya motivasi belajar, kurangnya keterlibatan dalam kegiatan akademik, serta minimnya inisiatif untuk mencoba teknologi baru dalam proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian yang menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh kuat terhadap motivasi dan partisipasi belajar siswa (Acosta-Gonzaga, 2023; Basileo et al., 2024).

Menurut Bandura (1997), efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu. Rendahnya efikasi diri teknologi membuat siswa ragu-ragu untuk mencoba hal baru, tidak berani mengambil risiko, dan cenderung menghindari kegiatan berbasis digital. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri keterkaitan erat dengan kemampuan komunikasi, konsep diri, dan kedisiplinan akademik (Damayanti et al., 2023; Mas Ula & Astrella, 2023; Mulianty & Tatiyani, 2022). Dengan demikian, meningkatkan efikasi diri teknologi dan kepercayaan diri merupakan aspek mendasar untuk membantu siswa lebih siap dalam mengikuti pembelajaran digital.

Selain faktor internal, efektivitas penggunaan teknologi dalam pembelajaran turut memengaruhi kesiapan dan kinerja akademik siswa. Integrasi teknologi yang tepat terbukti mampu mendorong peningkatan hasil belajar dan keterlibatan siswa (Melanie Surya & Moramowati, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam memanfaatkan teknologi merupakan bagian penting dalam proses belajar modern. Di samping itu, kegiatan praktik yang memberi kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan diri, seperti latihan pidato, terbukti dapat memperkuat kepercayaan diri siswa SMK (Joni Iskandar et al., 2025). Temuan tersebut menegaskan bahwa pengalaman langsung memiliki peran penting dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kesiapan siswa menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, peningkatan kepercayaan diri dan efikasi diri teknologi menjadi kebutuhan yang relevan dalam konteks pembelajaran digital di SMK. Salah satu pendekatan yang sesuai adalah pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*), yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui praktik langsung, simulasi, permainan edukatif, dan sesi refleksi. Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri, keterampilan sosial, dan motivasi belajar siswa (Marhani et al., 2023; Shaygan et al., 2023; Mita et al., 2025). Melalui psikoedukasi “Bangun Percaya Diri, Raih Prestasi dengan Teknologi,” siswa diharapkan memperoleh pengalaman positif yang dapat memperkuat keyakinan diri serta meningkatkan partisipasi mereka dalam pembelajaran digital.

2. Metode

Program pengabdian ini dilaksanakan pada 30 September 2025 di SMK Negeri 1 Jakarta dengan melibatkan 37 siswa dari tiga jurusan, yaitu RPL, SIJA, dan TKJ. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama.

Tahap pertama adalah analisis kebutuhan. Tim melakukan observasi, wawancara dengan guru Bimbingan Konseling, serta pengukuran awal tingkat kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa menggunakan *Self Confidence Scale* yang telah disesuaikan oleh Hidayati et al. (2023). Hasil dari tahap ini menjadi dasar penyusunan materi psikoedukasi, modul kegiatan, serta permainan edukatif yang relevan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan psikoedukasi. Kegiatan dimulai dengan ceramah interaktif mengenai kepercayaan diri dan efikasi diri teknologi, dilanjutkan dengan simulasi penggunaan aplikasi digital untuk pembelajaran. Permainan edukatif disiapkan agar siswa mendapat pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) dan mampu belajar dari contoh yang diberikan teman sebaya (*vicarious experience*). Sesi refleksi kelompok dilakukan di akhir

kegiatan untuk membantu siswa memahami pengalaman yang mereka peroleh dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan belajar sehari-hari.

Tahap terakhir adalah evaluasi. Pengukuran ulang dilakukan melalui *post-test* menggunakan instrumen yang sama. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk melihat apakah terdapat perubahan signifikan setelah intervensi. Evaluasi kualitatif juga dilakukan melalui umpan balik siswa mengenai manfaat program dan pengalaman selama kegiatan berlangsung.

3. Hasil Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi di SMK Negeri 1 Jakarta memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan efikasi diri teknologi siswa. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari, dimulai pukul 08.00 hingga 11.15 WIB, dan diikuti oleh 37 siswa dari jurusan teknologi. Program dibuka dengan sambutan guru BK, kemudian dilanjutkan dengan tiga sesi utama yang berisi ceramah interaktif, simulasi teknologi, permainan edukatif, dan refleksi kelompok. Setiap sesi didesain agar siswa terlibat secara aktif dan memperoleh pengalaman belajar yang bermakna.

Secara kuantitatif, kegiatan psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat kepercayaan diri peserta. Skor rata-rata pre-test sebesar 34,11 meningkat menjadi 35,57 pada post-test, yang diberikan satu minggu setelah kegiatan. Analisis deskriptif dari kedua skor dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Deskriptif Kepercayaan Diri

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>Coefficient of variation</i>
<i>Pretest</i>	37	34.108	1.542	0.253	0.045
<i>Posttest</i>	37	35.568	1.537	0.253	0.043

Sebelum dilakukan uji perbedaan, uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data post-test tidak berdistribusi normal ($p = 0.023$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Perbedaan Pre-Post Test Kepercayaan Diri

Measure	z	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation	
Pre-Post Test	-	5.303	< .001	-1.500	-1.000	0.186

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Secara kualitatif, siswa terlihat lebih berani menyampaikan pendapat, aktif dalam permainan edukatif, dan lebih percaya diri mencoba simulasi aplikasi digital. Mereka juga menunjukkan sikap lebih terbuka dalam berdiskusi serta lebih nyaman menggunakan teknologi dalam kegiatan pembelajaran.

Temuan ini sejalan dengan konsep efikasi diri yang dikemukakan Bandura (1997), yang menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) merupakan sumber utama terbentuknya efikasi diri. Melalui permainan edukatif, simulasi teknologi, dan aktivitas kelompok, siswa memperoleh pengalaman langsung yang memberikan kesempatan untuk merasakan keberhasilan. Selain itu, proses pembelajaran turut diperkuat oleh contoh perilaku teman sebaya (*vicarious experience*) serta suasana emosional yang positif selama kegiatan, yang secara keseluruhan membantu memperkuat efikasi diri siswa.

Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan sejumlah penelitian terdahulu. Schunk dan Zimmerman (2012) menjelaskan bahwa efikasi diri yang meningkat dapat mendorong motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam aktivitas akademik. Valenzuela-Peñuñuri et al. (2024) juga menemukan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam memediasi hubungan antara motivasi dan keterlibatan afektif siswa. Sejalan dengan itu, Shaygan et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang bersifat interaktif dan berbasis pengalaman mampu memperkuat kepercayaan diri peserta.

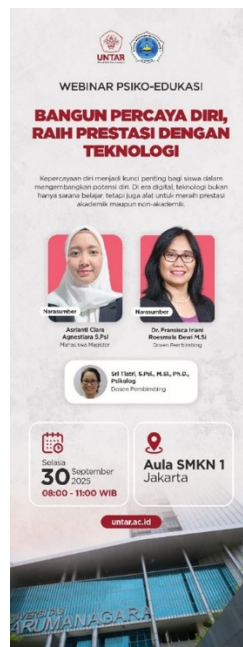
Penelitian lain yang relevan turut mendukung temuan ini. Marhani et al. (2023) dan Mita et al. (2025) menegaskan bahwa pengalaman langsung dalam kegiatan kelompok dapat

meningkatkan kepercayaan diri dan keterlibatan siswa. Menguatkan hal tersebut, Melanie Surya dan Moramowati (2023) menunjukkan bahwa integrasi teknologi dalam proses belajar berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik, sehingga penguasaan teknologi dan kepercayaan diri merupakan aspek yang saling melengkapi dalam pembelajaran digital.

Selain itu, karakteristik individu juga berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri siswa. Trimayati et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri berdasarkan jenis kelamin, sehingga intervensi psikoedukasi perlu dirancang secara inklusif agar dapat menjangkau seluruh kelompok siswa. Penelitian Joni Iskandar et al. (2025) turut menegaskan pentingnya aktivitas yang memberi ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri, seperti latihan berbicara di depan umum, dalam meningkatkan kepercayaan diri—temuan yang juga terlihat dalam program ini ketika siswa menjadi lebih berani menyampaikan pendapat dan mencoba teknologi baru.

Secara keseluruhan, hasil program ini mengonfirmasi bahwa intervensi psikoedukasi berbasis *experiential learning* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan efikasi diri teknologi siswa SMK. Perubahan perilaku positif yang terlihat selama dan setelah kegiatan menunjukkan bahwa pengalaman belajar aktif dan reflektif mampu memperkuat kesiapan siswa dalam menghadapi pembelajaran digital maupun tuntutan dunia kerja berbasis teknologi.

Untuk melengkapi uraian hasil pelaksanaan, berikut ditampilkan dokumentasi kegiatan sebagai bukti visual bahwa program terlaksana dengan baik, melibatkan partisipasi aktif siswa, serta mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah. Dokumentasi mencakup banner publikasi kegiatan, suasana pelaksanaan, foto penyerahan cendera mata, dan foto bersama pada akhir kegiatan.



Gambar 1. Banner sebagai Persiapan kegiatan PKM



Gambar 2. Suasana kegiatan PKM



Gambar 3. Foto bersama seluruh peserta pada akhir sesi

4. Penutup

Kegiatan psikoedukasi “Bangun Percaya Diri, Raih Prestasi dengan Teknologi” terbukti berhasil meningkatkan kepercayaan diri dan efikasi diri teknologi siswa SMK Negeri 1 Jakarta. Peningkatan nilai post-test dan perubahan perilaku siswa menunjukkan bahwa pendekatan ceramah interaktif, simulasi teknologi, permainan edukatif, dan refleksi kelompok sesuai dengan kebutuhan belajar siswa di era digital.

Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut oleh sekolah dengan melibatkan guru BK secara berkelanjutan, serta dapat direplikasi di sekolah lain sebagai bagian dari upaya memperkuat kesiapan siswa vokasi menghadapi dunia kerja berbasis teknologi. Pengembangan modul lanjutan dan integrasi pembelajaran digital dalam kurikulum sekolah juga direkomendasikan untuk mendukung keberlanjutan program.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara mendanai kegiatan ini. Tim PKM mengucapkan terimakasih kepada SMK Negeri 1 Jakarta sebagai mitra serta pihak-pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Acosta-Gonzaga, E. (2023). The effects of self-esteem and academic engagement on student performance. *Behavioral Sciences*, 13(4), 348. <https://doi.org/10.3390/bs13040348>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Basileo, L. D., Otto, B., Lyons, M., Vannini, N., & Toth, M. D. (2024). The role of self-efficacy, motivation, and perceived support in academic achievement. *Frontiers in Education*, 9, 1385442. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1385442>
- Damayanti, N. M., Kholili, M. I., & Dewantoro, A. (2023). Hubungan kepercayaan diri dan komunikasi interpersonal. *Jurnal Psikoedukasi*, 7(1), 9–17. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.71319>
- Hidayati, R., Kusmanto, A. S., & Kiswantoro, A. (2023). Development and construct validation of Indonesian students’ self-confidence scale using Pearson Product Moment. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(3), 94–103. <https://doi.org/10.47750/pegegog.13.03.11>
- Iskandar, J., Andriani, M., & Atikah, N. (2025). Pengembangan kepercayaan diri siswa kelas XI SMK Arinda Palembang melalui latihan pidato. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan untuk Negeri*, 4(1), 25–31. <https://doi.org/10.58192/sejahtera.v4i1.2884>
- Mas Ula, & Astrella, N. B. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap kepercayaan diri siswa kelas X di SMK Negeri 2 Sukorejo. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 192–212. <https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.1046>

- Marhani, M., Galugu, N. S., Aliah, H., Bara, I. D., & Sartika, D. (2023). PKM: Bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(4), 436–443. <https://dmi-journals.org/jai/article/view/869>
- Surya, M., & Moramowati, N. L. A. (2023). Efektivitas penggunaan teknologi dalam pendidikan terhadap kinerja akademik. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(4), 531–545. <https://doi.org/10.37329/metta.v3i4.2740>
- Mita, M. M. M., Siagian, S., & Sari, N. (2025). Sosialisasi untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di LKP Nurma, Kabupaten Langkat. *Jurnal Widya Laksmi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 266–269. <https://doi.org/10.59458/jwl.v5i1.164>
- Mulianty, S. A. A., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dan kedisiplinan terhadap prestasi belajar matematika pada siswa kelas XI IPS SMAN 62 Jakarta Timur. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 230–240. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2122>
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and self-regulated learning*. Routledge.
- Shaygan, M., Yazdani, Z., & Rambod, M. (2023). The effect of interactive virtual psycho-educational interventions via social networks on self-efficacy and anxiety among patients infected with COVID-19 and living in home quarantine: A randomized control trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 28(1), 65–71. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr.451.21>
- Trimayati, R. H., Sholichah, I. F., & Alfinuha, S. (2023). Perbandingan tingkat kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA Negeri 1 Cerme. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 42–48. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5315>
- Valenzuela-Peñuñuri, R., Tapia-Fonllem, C. O., Fraijo-Sing, B. S., & Manríquez-Betanzos, J. C. (2024). Academic motivation and affective engagement toward science and math: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Education*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1385848>