

Edukasi Self Efficacy Dan Peningkatan Kualitas Diri Pada Siswa Mts Al-Ittihaad Desa Pulo Panjang Kabupaten Serang Kecamatan Pulo Ampel Provinsi Banten

Ade Rahayu Prihartini¹, Astri Kartikasari², Hernawati³, Farhan Tamam⁴, Gisella Aisyah⁵, Linda Aulia⁶, Galih Rizki Alparizi⁷, Dinda Arumsari⁸, Muhammad Jubran Febriyanto⁹

^{1,2,3,4,6}Fakultas Ilmu Kesehatan, ^{5,9}Fakultas Ilmu Komunikasi, ⁸Fakultas Ilmu Sosial dan Politik,
⁷Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bina Bangsa, Serang – Banten, Indonesia

Korespondensi : nenkdiva@gmail.com

Received: 2 September 2025: Accepted: 6 September 2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya efikasi diri dan peningkatan kualitas pribadi kepada siswa MTs Al-Ittihaad, Desa Pulo Panjang. Remaja pada jenjang sekolah menengah pertama berada pada fase penting dalam perkembangan identitas dan pembentukan kepercayaan diri. Kurangnya kesadaran diri serta keyakinan terhadap potensi diri dapat menyebabkan rendahnya motivasi belajar dan keterampilan pengambilan keputusan yang buruk. Program ini dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, termasuk penyuluhan motivasi, diskusi kelompok, serta simulasi reflektif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang efikasi diri serta kesadaran akan pentingnya pengembangan diri. Siswa menjadi lebih percaya diri, aktif dalam diskusi, dan mampu mengidentifikasi kekuatan serta kelemahan mereka. Pihak sekolah memberikan tanggapan positif dan menyampaikan harapan agar program serupa dapat terus berlanjut di masa mendatang. Dengan demikian, pendidikan mengenai efikasi diri terbukti menjadi strategi awal yang efektif dalam memperkuat karakter siswa dan meningkatkan kualitas pribadi remaja.

Kata kunci: *Self Efficacy, peningkatan kualitas diri*

A. PENDAHULUAN

MTS Al-Ittihaad Pulo Panjang, terletak di Desa Pulo Panjang yang merupakan sebuah pulau kecil yang terletak di Teluk Banten. Desa Pulo Panjang merupakan wilayah Kecamatan Pulo Ampel Kabupaten Serang, Provinsi Banten, yang terdiri dari 6 kampung yaitu Kampung Baru, Kampung Kebalen, Kampung Sukarela, Kampung Peres, dan Kampung

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 1, Desember 2025

Pasir Putih. MTS Al-Ittihaad ini merupakan satu-satunya sekolah menengah pertama yang ada di Desa Pulo Panjang. Sehingga menjadi pilihan awal bagi anak-anak lulusan SD di Desa Pulo Panjang untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah pertama.

Untuk mewujudkan visi Indonesia Emas 2045, sumber daya manusia yang akan berperan di masa depan perlu memiliki kualitas yang baik. Dengan jumlah penduduk yang besar, Indonesia harus memastikan bahwa kualitas sumber daya manusianya diperhatikan agar visi tersebut dapat tercapai. Di masa depan, salah satu kelompok yang sangat penting adalah remaja, karena pada tahun 2045 mereka akan berada di usia produktif dan menjadi bagian penting dalam pembangunan Indonesia. Remaja yang saat ini berusia 12-15 tahun pada tahun 2023, akan berusia 30-34 tahun pada tahun 2045. Oleh karena itu, pengetahuan dan kesejahteraan remaja Indonesia perlu mendapat perhatian sejak dini, terutama bagi mereka yang sedang menempuh pendidikan saat ini, karena merekalah yang akan membantu mencapai visi Indonesia Emas 2045. Salah satu langkah penting adalah dengan memahami proses perubahan yang mereka alami, terutama transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Perubahan tersebut mulai terasa saat anak berusia 12-15 tahun, yang bertepatan dengan masa sekolah menengah pertama. (Adhisa Qonita et al., 2023)

Pendidikan merupakan pengembangan lingkungan dengan disengaja juga terarah dalam lingkungan yang kondusif untuk belajar dan memperoleh pengetahuan untuk memberdayakan individu untuk mencapai potensi penuh mereka di semua bidang kehidupan: spiritualitas, kepribadian, intelektualitas, integritas, dan kemampuan untuk berkontribusi pada masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan ialah indikator esensial bagi keberlangsungan manusia, yang berarti setiap individu berhak mengaksesnya dan sangat diharapkan untuk dapat terus berkembang didalamnya, pendidikan secara umum proses pengembangan diri bagi setiap individu. (Dwi Reza Syahril & Yulia Fitriani, 2025)

Lingkungan sekolah yang sejahtera adalah sekolah yang memiliki kualitas baik dan dapat menciptakan suasana yang stabil dan nyaman, faktor-faktor seperti peran kepala sekolah dan guru sangat berperan penting dalam memberikan motivasi dan berkontribusi pada pengembangan kualitas sekolah. (Anggreni & Immanuel, 2020)

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dan kompleks, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Dalam konteks upaya menuju Indonesia Emas 2045, remaja yang saat ini berusia sekitar 12–15 tahun memegang peranan strategis sebagai generasi produktif di masa depan. Oleh karena itu,

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 1, Desember 2025

membekali remaja dengan self-efficacy yaitu keyakinan atas kemampuan diri untuk mencapai tujuan menjadi sangat krusial.

Menurut teori Albert Bandura, self-efficacy memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, termotivasi, dan bertindak dalam menghadapi berbagai tugas dan tantangan (Rahayu, 2019). Studi menunjukkan bahwa self-efficacy akademik remaja berkontribusi langsung terhadap tingginya keterlibatan belajar (*academic engagement*) yang selanjutnya meningkatkan prestasi akademik. (Meng & Zhang, 2023)

Di Indonesia, kajian literatur terhadap remaja periode 2020–2024 menemukan bahwa self-efficacy dipengaruhi oleh aspek mental, emosional, serta kondisi akademik. Aspek-aspek ini terbukti berperan dalam membentuk efikasi diri di berbagai domain — mulai dari pengembangan penyaringan perilaku berisiko hingga pencapaian kognitif anak-anak dan remaja (Harlia Putri et al., 2024).

Selain itu, penelitian di sekolah menengah kejuruan di Malang mengungkap bahwa self-efficacy berkorelasi negatif terhadap stres sekolah. Semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah tingkat stres yang mereka alami, menunjukkan pentingnya self-efficacy dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja (Putri & Tantiani, 2021).

Intervensi juga terbukti efektif dalam meningkatkan self-efficacy remaja. Misalnya, terapi perilaku kognitif (CBT) terhadap siswa SMP di Bogor berhasil meningkatkan efikasi diri sekaligus menurunkan tingkat depresi, dengan efek yang jauh lebih baik dibanding kelompok kontrol (Florensa et al., 2016).

Oleh karena itu, untuk mendukung remaja sebagai bagian utama sumber daya manusia menuju Indonesia Emas 2045 terutama di MTS Al-Ittihaad Pulo Panjang, perlu dirancang program pembelajaran dan pengembangan diri yang menanamkan serta meningkatkan efikasi diri secara sistematis sejak dini.

B. METODE

Pada pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 7 – 31 Juli 2025 bertempat di MTS Al Itihad Desa Pulo Panjang Kabupaten Serang Provinsi Banten. Tahap pra pelaksanaan, dilakukan survey oleh mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Kelompok 81 ke MTS Al-Itihad Pulo Panjang. Pada saat survey dilakukan negosiasi kepada Kepala Sekolah, Ibu Rufiah, S.Pd, untuk dapat dilaksanakan kegiatan edukasi tentang self efficacy dan peningkatan kualitas diri pada siswa MTS Al-Itihad. Setelah mendapatkan ijin, narasumber menyiapkan materi edukasi.

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan pada tanggal 31 Juli 2025 dengan menghadirkan dua narasumber yaitu: Ibu Astri Kartikasari, M.Psi., Psikolog dan Ibu Hernawati, MKM.,

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 1, Desember 2025

didampingi oleh Ketua Pengabdian Ibu Ade Rahayu P, M.Kes dan Kepala Sekolah Ibu Rufiah, S.Pd. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 siswa. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang self efficacy dan peningkatan kualitas diri. Pada tahap evaluasi, dilakukan tanya jawab kepada siswa MTS.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MTS Al-Ittihad, menggunakan media power point yang telah disiapkan oleh narasumber yang merupakan praktisi dan dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa.

“Percaya Diri Meraih Impian:
Membangun Self-Efficacy Anak Pulau
yang Akan Merantau”



ASTRI KARTIKASARI, M.PSI., PSIKOLOG



Materi 1



Materi 2

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema Edukasi Self-Efficacy dan Peningkatan Kualitas Diri, telah dilaksanakan di MTs Al-Ittihad, Desa Pulo Panjang, dengan melibatkan siswa kelas VII, VIII dan IX. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kepercayaan diri (self-efficacy) dan cara mengembangkan kualitas diri secara menyeluruh, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 1, Desember 2025



Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 1, Desember 2025



Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan dilakukan selama satu hari dalam bentuk edukasi interaktif, ceramah motivasi, diskusi kelompok, dan simulasi sederhana untuk membangun keyakinan diri. Materi disampaikan secara komunikatif dan disesuaikan dengan usia serta latar belakang peserta. Antusiasme siswa sangat tinggi, terlihat dari keaktifan mereka dalam bertanya, berdiskusi, dan mengikuti simulasi yang diberikan.

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 1, Desember 2025

Table 1. Hasil Pre-test dan Post test

Jenis Test	Nilai Rata-Rata	Kegiatan
Pre test	67,8	Sebelum kegiatan
Post test	85,4	Setelah kegiatan

Berdasarkan hasil observasi dan kuisioner pre-test dan post-test sederhana yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep self-efficacy, serta kesadaran mereka mengenai pentingnya mengenal dan mengembangkan potensi diri. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa kegiatan ini membuat mereka lebih berani menyampaikan pendapat, lebih percaya diri dalam belajar, dan termotivasi untuk menetapkan tujuan pribadi.

Beberapa perubahan perilaku positif yang mulai terlihat antara lain:

1. Siswa mulai berani tampil di depan kelas.
2. Munculnya motivasi untuk meraih prestasi belajar yang lebih baik.
3. Siswa dapat menyebutkan potensi diri serta strategi sederhana untuk mengembangkan kualitas pribadi.

Kepala sekolah menyampaikan apresiasi atas pelaksanaan kegiatan ini, dan berharap program serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan, karena sangat membantu dalam proses pembinaan karakter siswa. Selain itu, pihak sekolah juga menyatakan kesediaannya untuk menjadikan materi edukasi self-efficacy ini sebagai bagian dari bimbingan konseling rutin.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif tidak hanya kepada siswa, tetapi juga memperkuat kerja sama antara institusi pendidikan tinggi dan sekolah dalam rangka menciptakan generasi yang tangguh, percaya diri, dan berdaya saing.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di MTs Al-Ittihad, Desa Pulo Panjang, menunjukkan bahwa edukasi mengenai self-efficacy dan kualitas diri sangat relevan dan dibutuhkan oleh siswa tingkat menengah pertama. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, siswa menunjukkan perubahan sikap yang positif setelah mengikuti kegiatan ini, terutama dalam hal keberanian, pengenalan diri, dan semangat belajar.

1. Pentingnya Self-Efficacy bagi Remaja

Self-efficacy berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons tantangan, mengambil keputusan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari (Bandura et al., 1999). Siswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih yakin

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 1, Desember 2025

dalam menyelesaikan tugas, tidak mudah menyerah, dan mampu mengatur strategi untuk mencapai tujuan. Dalam konteks siswa MTs, hal ini sangat penting karena mereka berada pada fase perkembangan identitas dan pembentukan kepribadian.

Melalui kegiatan edukasi ini, siswa diajak untuk mengenal konsep self-efficacy secara sederhana dan aplikatif. Mereka diberi contoh situasi sehari-hari, diajak merefleksikan pengalaman pribadi, serta diberikan simulasi singkat yang melibatkan pengambilan keputusan, keberanian berbicara di depan umum, dan evaluasi diri.

2. Peningkatan Kualitas Diri sebagai Tujuan Jangka Panjang

Kualitas diri mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial yang berkembang seiring dengan bertambahnya pengalaman dan pembelajaran. Dalam kegiatan ini, peningkatan kualitas diri diarahkan pada penguatan sikap percaya diri, rasa tanggung jawab, dan motivasi intrinsik siswa untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Pembinaan kualitas diri tidak dapat dilakukan dalam waktu singkat, namun kegiatan ini menjadi awal yang strategis untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya perubahan positif dalam diri siswa. Melalui diskusi dan refleksi, siswa mulai mengenali potensi, kelebihan, serta tantangan pribadinya. Hal ini sejalan dengan temuan (Wahyuni, 2022) yang menyatakan bahwa edukasi tentang kesadaran diri dan motivasi memiliki dampak langsung terhadap pengembangan karakter remaja.

3. Dukungan Lingkungan Sekolah dan Keluarga

Faktor eksternal seperti dukungan dari guru, sekolah, dan keluarga juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pengembangan self-efficacy dan kualitas diri siswa. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman kepada siswa, tetapi juga memberikan rekomendasi kepada guru untuk melanjutkan penguatan karakter melalui program konseling atau pembinaan rutin.

Pihak sekolah menyambut baik pendekatan edukatif ini karena metode yang digunakan bersifat partisipatif dan menyenangkan. Ini menunjukkan bahwa pendekatan non-formal yang interaktif lebih mudah diterima dan berdampak positif terhadap remaja usia sekolah menengah.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai efikasi diri serta kesadaran akan pentingnya pengembangan diri. Siswa tampak lebih percaya diri, aktif berpartisipasi dalam diskusi, serta mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Pihak sekolah memberikan respon positif dan

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 1, Desember 2025

menyatakan harapan agar program serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan. Dengan demikian, pendidikan mengenai efikasi diri terbukti menjadi strategi awal yang efektif dalam memperkuat karakter, meningkatkan kualitas pribadi remaja, sekaligus memberikan kontribusi positif terhadap proses pembelajaran dan pembentukan generasi muda yang berdaya saing. Adapun saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah, diharapkan dapat terus memfasilitasi kegiatan serupa secara berkesinambungan, baik melalui kerja sama dengan pihak eksternal maupun dengan mengintegrasikannya ke dalam kegiatan pembinaan siswa di sekolah.
2. Bagi Guru, hendaknya mendukung siswa dalam mengembangkan efikasi diri melalui metode pembelajaran yang interaktif, memberikan motivasi, serta memberi ruang bagi siswa untuk mengekspresikan potensi dan pendapatnya.
3. Bagi Siswa, diharapkan mampu menerapkan pemahaman yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengambil keputusan yang bijak, serta terus mengasah kekuatan dan memperbaiki kelemahan diri.
4. Bagi Penyelenggara Kegiatan, disarankan agar program ini dapat dikembangkan dengan variasi metode yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan remaja, sehingga dampaknya semakin optimal dalam memperkuat karakter dan kualitas pribadi siswa.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adhisa Qonita, Rahmadianty Gazadinda, & Deasyanti. (2023). "Self-Care, Self-Love": Upaya Peningkatan Kualitas Diri Remaja SMP Brighton melalui Perawatan Diri. <http://smpbrightonjhs.mysch.id/>
- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3). <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Dwi Reza Syahril, & Yulia Fitriani. (2025). SELF EFFICACY SEBAGAI PREDIKTOR SCHOOL WELL-BEINGSISWA SMP ISLAM DI KOTA BEKASI. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, 5, 229–235. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Florensa, F., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2016). Peningkatan Efikasi Diri dan Penurunan Depresi pada Remaja dengan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3). <https://doi.org/10.7454/jki.v19i3.474>
- Harlia Putri, T., Nurul Yanti Rizki Syahab Asseggaf, S., Fatriana, E., Priyono, D., Studi Keperawatan, P., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Barat, K., Keperawatan, D., Psikologi dan Kesehatan, F., Negeri Padang,

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 1, Desember 2025

- U., Hamka, J., Tawar Padang, A., Barat, S., Keperawatan Bina Insani Sakti, A., & Tj Sari, J. (2024). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DALAM PERKEMBANGAN EFIKASI DIRI PADA REMAJA DI INDONESIA: KAJIAN LITERATUR. In *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12).
- Meng, Q., & Zhang, Q. (2023). The Influence of Academic Self-Efficacy on University Students' Academic Performance: The Mediating Effect of Academic Engagement. *Sustainability (Switzerland)*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/su15075767>
- Putri, I. S. R., & Tantiani, F. F. (2021). Peran Self-Efficacy pada Remaja dalam Menghadapi Stress Sekolah. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1). <https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p1-8>
- Rahayu, F. (2019). EFEKTIVITAS SELF EFFICACY DALAM MENGOPTIMALKAN KECERDASAN DAN PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.33369/consilia.2.2.121-131>
- Wahyuni. (2022). Strategi Peningkatan Kualitas Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Perkembangan Karakter*, 6(1), 5–52.