Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS) e-ISSN : 2685-6301
Vol. 10, No. 4 Oktober 2026, *pp 470-481* p-ISSN : 2685-5968
https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS https://doi.org/10.52643/pamas.v10i4.6223

Program "Aku Bisa" sebagai Upaya Meningkatkan Orientasi Masa Depan Siswa

The "Aku Bisa" (I Can) Program as an Effort to Improve Students' Future Orientation

Rika Vira Zwagery, Neka Erlyani, Rahmia Fauzia, Marina Dwi Mayangsari, Siti Raiyati, Alifah Nur Shabrina, Muhammad Nur Ali Akbar, Afianata Malna Putranda
Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat
Correspondence Email: zwagery@ulm.ac.id

Abstrak

Orientasi masa depan merupakan aspek perkembangan yang penting bagi siswa SMA kelas 12 yang akan menentukan pilihan studi lanjut atau karier setelah lulus. Studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta angket terbuka kepada 50 siswa kelas 12 Sekolah Menengah Islam (SMI) Hidayatullah, Kabupaten Banjar, menunjukkan bahwa seluruh responden belum memiliki tujuan masa depan yang jelas. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan awal dalam menyusun tujuan masa depan melalui program "Aku Bisa", yaitu kegiatan berbasis psikoedukasi yang terdiri atas ceramah interaktif mengenai *goal setting*, penyusunan *mind map* cita-citaku, dan bedah film pendek. Kegiatan dilaksanakan dalam satu hari dan diikuti oleh 105 siswa kelas 12. Ketercapaian kegiatan dievaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* berdasarkan skala orientasi masa depan, observasi selama kegiatan, serta lembar evaluasi peserta. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan setelah program (t(95) = 0,245; *p* = 0,807). Meskipun demikian, peserta mampu menuliskan cita-cita dan menyusun rencana pencapaiannya dalam bentuk *mind map*, serta sebagian besar peserta menilai pemahaman terhadap materi (78,10% baik dan sangat baik) dan manfaat kegiatan (87,62% baik dan sangat baik) secara positif. Program ini dapat menjadi langkah awal untuk mengenalkan perencanaan masa depan kepada siswa, namun diperlukan pelaksanaan yang lebih panjang dan evaluasi lanjutan untuk melihat perubahan orientasi masa depan secara bermakna.

Kata kunci: *goal setting*, orientasi masa depan, psikoedukasi, remaja, siswa SMA

Abstract

Future orientation is an important developmental aspect for twelfth-grade senior high school students, who must decide on further study or careers after graduation. A preliminary study through interviews with the guidance and counseling teacher and an open-ended questionnaire administered to 50 twelfth-grade students of Sekolah Menengah Islam (SMI) Hidayatullah, Banjar Regency, showed that none of the respondents had clear future goals. This community service activity aimed to provide understanding and initial skills in setting future goals through the "Aku Bisa" (I Can) program, a psychoeducation-based activity consisting of an interactive lecture on goal setting, creating a "my aspirations" mind map, and a short film discussion. The one-day program was attended by 105 twelfth-grade students. Outcomes were evaluated through a pre-test and post-test based on a future orientation scale, observation during the activities, and a participant evaluation sheet. A paired sample t-test showed no significant difference between scores before and after the program (t(95) = 0.245; p = 0.807). Nevertheless, participants were able to write down their aspirations and plan how to achieve them in a mind map, and most participants rated their understanding of the material (78.10% good

Article History:
Submitted: 28-05-2025**,** Revised: 21-02-2026**,** Accepted: 22-10-2026**,** Published 31-10-2026

and very good) and the benefits of the activity (87.62% good and very good) favorably. This program can serve as an initial step in introducing future planning to students; however, longer implementation and follow-up evaluation are needed to detect meaningful changes in future orientation.

Keywords: adolescents, future orientation, goal setting, high school students, psychoeducation

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini menuntut remaja untuk dapat mengambil keputusan sendiri dan meninggalkan sikap kekanak-kanakannya. Masa remaja dipandang sebagai masa peralihan yang penting dalam perkembangan manusia, terutama dalam perkembangan pola pikir, dan juga sebagai masa pengambilan keputusan mengenai masa depan, pemilihan pergaulan, serta pemilihan studi lanjut ke perguruan tinggi [1]. Remaja kerap mengalami krisis identitas karena berada dalam kondisi bingung dan ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri. Hal ini tampak salah satunya dalam bidang orientasi masa depan, dan masalah tersebut umumnya muncul ketika remaja memasuki jenjang akhir pendidikan menengah atas [2].

Orientasi masa depan adalah salah satu fenomena perkembangan kognitif yang terjadi ketika memasuki masa remaja [2]. Orientasi masa depan juga merupakan pandangan terhadap masa depan yang terbentuk dari berbagai informasi, perilaku, dan pendapat yang diperoleh dari pengalaman masa lalu dan lingkungan, yang kemudian membentuk harapan, tujuan, aspirasi, serta makna individu terhadap masa depannya [3]. Studi longitudinal lintas negara menunjukkan bahwa orientasi masa depan terus berkembang sepanjang masa remaja dan dipengaruhi oleh praktik pengasuhan orang tua [4]. Orientasi masa depan menggambarkan cara individu berpikir dan berperilaku terhadap peristiwa yang akan datang beserta hasilnya. Orientasi masa depan juga berkaitan erat dengan capaian akademik; tinjauan sistematis menunjukkan bahwa siswa yang lebih berorientasi ke masa depan memiliki keterlibatan dan prestasi akademik yang lebih baik [5]. Orientasi masa depan membantu remaja mengantisipasi keberhasilan studi dengan membangun motivasi belajar dan mencari cara agar dapat berhasil, sehingga seluruh upayanya dapat diarahkan untuk mencapai tujuan tersebut.

Orientasi masa depan dipengaruhi oleh faktor individu dan faktor lingkungan. Penelitian pada remaja sekolah menengah menunjukkan bahwa faktor individu seperti *grit* dan faktor lingkungan berupa dukungan sosial sama-sama berkontribusi positif terhadap orientasi masa depan [6]. Dukungan otonomi dari orang tua juga berkaitan dengan orientasi masa depan remaja yang lebih kuat melalui *growth mindset* dan harapan, dan hubungan ini diperkuat oleh kualitas relasi dengan teman sebaya [7]. Dukungan dari orang-orang di sekitar remaja, termasuk orang tua dan teman sebaya, menjadi acuan penting dalam mengambil keputusan masa depan. Baik secara langsung maupun tidak langsung, pendapat teman sebaya dan keberfungsian keluarga memengaruhi orientasi masa depan yang dipilih

remaja, misalnya ketika memilih jurusan di perguruan tinggi atau memutuskan bekerja setelah lulus sekolah [2,8].

Salah satu penelitian menemukan bahwa dari 10 siswa, sebanyak 3 siswa (30%) memiliki keinginan kuat untuk melanjutkan pendidikan setelah lulus SMA, sedangkan 7 siswa lainnya (70%) belum yakin apakah akan meneruskan pendidikan. Dari 7 siswa yang masih ragu tersebut, 5 siswa memperoleh dukungan orang tua yang rendah, yakni orang tua kurang memberikan saran, fasilitas, maupun nasihat mengenai pendidikan lanjut, sementara 2 siswa lainnya memperoleh dukungan *peer group* yang rendah [2].

Individu yang memiliki orientasi masa depan yang jelas akan memiliki motivasi, perencanaan, dan evaluasi yang mendukung pengambilan keputusan secara tepat [3,5]. Hal ini dilatarbelakangi oleh kemampuan untuk merencanakan dan memikirkan dengan baik langkah atau tindakan yang harus dilakukan di masa depan melalui proses eksplorasi, penyusunan rencana, dan evaluasi [3]. Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa yang bingung mengenai masa depannya. Data *Integrity Development Flexibility* (IDF) menyebutkan bahwa sebanyak 87% mahasiswa di Indonesia merasa salah jurusan [9]. Kasus salah jurusan menunjukkan bahwa siswa belum mampu memahami tujuan dan kariernya di masa yang akan datang, sehingga siswa kelas XII membutuhkan bimbingan karier yang terstruktur untuk mengenali minat dan menentukan pilihan studi yang sesuai [10].

Terdapat tiga tahapan proses dalam orientasi masa depan, yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi [11]. Motivasi merupakan tahap awal yang ditandai dengan munculnya minat dan penentuan tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Selanjutnya, perencanaan berkaitan dengan cara mewujudkan minat dan tujuan tersebut. Evaluasi sebagai tahap terakhir ditandai dengan pengamatan dan penilaian terhadap rencana yang telah dibuat. Mengingat pentingnya orientasi masa depan, siswa perlu melalui tahapan-tahapan tersebut agar dapat berhasil dalam bidang akademik maupun karier.

Sekolah Menengah Islam (SMI) Hidayatullah yang terletak di Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, merupakan lembaga pendidikan Islam dengan jenjang Sekolah Rakyat/Rendah Islam 6 tahun dan Sekolah Menengah Islam 6 tahun. Sekolah ini mengembangkan pola pendidikan yang memadukan mata pelajaran agama dan umum secara berimbang serta mengajarkan lima bahasa, yaitu Bahasa Indonesia, Bahasa Arab, Bahasa Inggris, Bahasa Jerman, dan Bahasa Prancis. Studi pendahuluan dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta penyebaran angket terbuka kepada 50 siswa kelas 12. Angket tersebut memuat pertanyaan mengenai rencana setelah lulus, cita-cita yang ingin dicapai, dan langkah yang telah disiapkan untuk mencapainya. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh responden (50 dari 50 siswa; 100%) belum dapat menyebutkan tujuan masa depan yang jelas beserta rencana pencapaiannya. Guru BK juga

menyampaikan bahwa banyak siswa masih bingung dalam menentukan pilihan studi lanjut maupun karier setelah lulus.

Pemilihan metode dalam program ini didasarkan pada bukti empiris dari kegiatan sejenis. Psikoedukasi dipilih karena merupakan pendekatan yang efisien untuk menjangkau kelompok besar dan terbukti dapat meningkatkan orientasi masa depan remaja SMA, terutama pada aspek kognitif dan motivasional [12,13]. Di tingkat internasional, program psikoedukasi karier terbukti meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier siswa sekolah menengah [14], dan program bimbingan karier berbasis sekolah meningkatkan harapan serta eksplorasi karier proaktif siswa [15]. Materi *goal setting* dipilih karena tahap awal orientasi masa depan adalah motivasi yang ditandai dengan penentuan tujuan [11], dan pelatihan *goal setting* yang dikemas secara interaktif terbukti meningkatkan kesiapan karier siswa [16]. Program sekolah yang membantu remaja merumuskan tujuan hidup (*purpose*) juga dilaporkan meningkatkan efikasi diri dan prestasi akademik siswa [17]. Aktivitas *mind map* digunakan sebagai sarana tahap perencanaan karena membantu siswa memvisualisasikan tujuan beserta langkah-langkah pencapaiannya secara terstruktur; penggunaan *mind map* dalam psikoedukasi karier dilaporkan meningkatkan pengetahuan kematangan karier siswa SMA [18]. Meta-analisis terhadap 21 studi juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *mind map* menghasilkan capaian kognitif yang lebih baik dibandingkan pembelajaran konvensional [19]. Adapun bedah film dipilih karena film menghadirkan model tokoh yang konkret sehingga siswa dapat merefleksikan dirinya dan memperoleh inspirasi; teknik *cinematherapy* telah digunakan dalam layanan bimbingan untuk membantu perencanaan karier dan mengembangkan aspek afektif siswa [20,21]. Tinjauan cakupan terhadap 38 studi juga menemukan bahwa hampir seluruh intervensi berbasis film dan video melaporkan efek positif [22]. Ketiga kegiatan tersebut dirancang untuk saling melengkapi tahapan motivasi, perencanaan, dan evaluasi dalam orientasi masa depan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dibutuhkan suatu program yang dapat mengajarkan langkah-langkah untuk menentukan orientasi masa depan, yaitu program “Aku Bisa” yang terdiri atas psikoedukasi mengenai *goal setting*, penyusunan *mind map* cita-citaku, dan bedah film. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa menentukan tujuan setelah lulus SMA, merancang cita-cita beserta persiapan untuk mewujudkannya, serta memperoleh inspirasi dari kisah tokoh dalam film. Program ini ditujukan kepada siswa SMA berusia 15–18 tahun, yang berada pada tahap remaja akhir; masa remaja diawali sejak usia 10–12 tahun dan berakhir pada rentang usia 18–20 tahun [1]. Dengan demikian, tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman mengenai orientasi masa depan serta melatih siswa kelas 12 SMI Hidayatullah dalam menyusun tujuan dan rencana pencapaiannya.

METODE

Sasaran kegiatan ini adalah 120 siswa kelas 12 Sekolah Menengah Islam (SMI) Hidayatullah, Kabupaten Banjar. Pada hari pelaksanaan, jumlah siswa yang hadir dan mengikuti kegiatan sampai akhir berjumlah 105 orang.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan asesmen kondisi mitra melalui studi pendahuluan berupa observasi, wawancara dengan guru BK, dan angket terbuka kepada siswa. Selanjutnya, tim pelaksana mengurus perizinan kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Banjar dan SMI Hidayatullah. Berdasarkan data yang diperoleh, tim pelaksana merancang program yang sesuai dengan kondisi mitra beserta instrumen evaluasinya. Tahap terakhir adalah pelaksanaan kegiatan.

Program yang diberikan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah psikoedukasi dengan metode ceramah interaktif mengenai *goal setting*, penyusunan *mind map* cita-citaku, dan bedah film pendek. Metode ini dipilih untuk memberikan pengetahuan mengenai orientasi masa depan sekaligus melatih kemampuan peserta dalam menyusun tujuan dan perencanaan untuk mencapainya. Langkah-langkah pelaksanaan program "Aku Bisa" adalah sebagai berikut.

1) Ceramah mengenai *goal setting*. Ceramah disampaikan oleh narasumber, yaitu psikolog di bidang pendidikan, dengan tema (1) mengenali diri, (2) membuat tujuan dengan metode SMART (*specific, measurable, achievable, relevant, time-bound*), dan (3) tips mencapai tujuan.
2) Aktivitas *mind map*. Kegiatan ini bertujuan membantu siswa menyusun kerangka berpikir mengenai upaya yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan hidupnya. Sesi ini terdiri atas pembuatan *mind map* cita-citaku dan pembuatan komitmen pada diri sendiri.
3) Bedah film pendek/video motivasi. Kegiatan ini merupakan rangkaian terakhir yang bertujuan menyadarkan siswa mengenai pentingnya membangun tujuan dan harapan akan masa depan. Sesi ini terdiri atas penayangan film pendek/video motivasi dan diskusi.

Program dilaksanakan dalam satu hari. Ketercapaian kegiatan diukur melalui tiga cara: (1) perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* yang disusun berdasarkan skala orientasi masa depan [23] dan dianalisis dengan uji *paired sample t-test*; (2) observasi terhadap partisipasi peserta dan hasil *mind map* yang dibuat; serta (3) lembar evaluasi kegiatan yang mengukur pemahaman peserta, manfaat pelatihan, serta penilaian terhadap materi dan program dengan lima kategori (sangat kurang hingga sangat baik), yang dianalisis secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase. Gambaran pelaksanaan kegiatan tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Rundown kegiatan

No.	Waktu (WITA)	Kegiatan
1	10.15-10.20	Pembukaan
2	10.20-10.30	Pengisian *Pre-test*
3	10.30-11.00	Psikoedukasi materi *Goal Setting*
4	11.00-12.00	Psikoedukasi materi Orientasi Masa Depan
5	12.00-12.15	Pengisian *Post-test*
6	12.15-12.25	Pengisian lembar evaluasi
7	12.25-12.30	Penutup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program "Aku Bisa" dilaksanakan sesuai rangkaian kegiatan yang telah direncanakan. Berdasarkan observasi tim pelaksana, peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, aktif menyampaikan pendapat, serta berpartisipasi dalam pembuatan *mind map* dan diskusi bedah film. Untuk mengetahui perubahan orientasi masa depan peserta, dilakukan pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Data *pre-test* dan *post-test* yang lengkap diperoleh dari 96 peserta, dan hasil analisisnya tertera pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

			Pair 1 Sebelum-Setelah
Paired Differences	Mean		0,007
	Std. Deviation		0,294
	Std. Error Mean		0,030
	95% Confidence Interval of Difference	Lower	-0,052
		Upper	0,066
t			0,245
df			95
Sig. (2.tailed)			0,807

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor orientasi masa depan sebelum dan setelah program, t(95) = 0,245; *p* = 0,807. Rerata selisih skor sangat kecil (0,007; IK 95% −0,052 hingga 0,066), sehingga program dalam format satu hari ini belum dapat dinyatakan meningkatkan orientasi masa depan peserta secara terukur. Terdapat beberapa kemungkinan penjelasan atas temuan ini. Pertama, skor awal peserta kemungkinan sudah relatif tinggi sehingga ruang peningkatan menjadi terbatas (efek plafon). Kedua, orientasi masa depan merupakan

konstruk kognitif-motivasional yang terbentuk melalui proses eksplorasi, perencanaan, dan evaluasi yang berulang [3], sehingga perubahan yang bermakna sulit dicapai melalui intervensi berdurasi sekitar dua jam. Ketiga, *post-test* diberikan segera setelah kegiatan sehingga peserta belum memiliki kesempatan untuk menerapkan rencana yang telah disusun.

Temuan ini berbeda dengan beberapa kegiatan sejenis. Pelatihan "Aku dan Masa Depan" pada 22 siswa SMA meningkatkan orientasi masa depan, terutama pada aspek kognitif dan perilaku [12], sedangkan pada 33 siswa SMA lainnya peningkatan signifikan terjadi pada aspek kognitif dan motivasional, tetapi tidak pada aspek perilaku [13]. Psikoedukasi dengan lembar kerja analisis SWOT dan *mind map* juga meningkatkan pengetahuan kematangan karier 33 siswa SMA [18]. Kegiatan-kegiatan tersebut melibatkan peserta dalam jumlah yang lebih kecil, sedangkan program "Aku Bisa" diberikan kepada lebih dari 100 siswa dalam satu sesi. Studi internasional juga menunjukkan pentingnya durasi intervensi: program psikoedukasi karier selama sebelas minggu pada siswa kelas XI meningkatkan efikasi diri keputusan karier dan ekspektasi hasil pendidikan, dan peningkatan tersebut bertahan hingga tahap *follow-up* [14]. Program *Life-World Design* pada 377 siswa sekolah menengah di Hong Kong meningkatkan sebagian aspek orientasi masa depan, seperti harapan dan eksplorasi karier, tetapi tidak meningkatkan optimisme maupun menurunkan ketakutan terhadap masa depan [15]. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan orientasi masa depan tidak selalu terjadi serentak pada semua aspek. Sejalan dengan temuan program ini, bimbingan kelompok berbasis film untuk perencanaan karier juga melaporkan kenaikan skor yang tidak signifikan secara statistik, meskipun terdapat manfaat praktis berupa pemahaman diri dan arah karier yang lebih jelas [20]. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas, durasi, dan ukuran kelompok perlu diperhatikan dalam merancang intervensi orientasi masa depan.

Meskipun tidak tampak perubahan secara kuantitatif, hasil kegiatan menunjukkan capaian secara kualitatif. Studi pendahuluan menemukan bahwa seluruh siswa kelas 12 SMI Hidayatullah yang menjadi responden belum memiliki tujuan masa depan yang jelas. Pada sesi *mind map* cita-citaku, peserta mampu menuliskan cita-cita dan menyusun langkah-langkah untuk mencapainya. Orientasi masa depan tidak terlepas dari peran orang-orang di sekitar individu sebagai faktor lingkungan [6,8]. Melalui sesi bedah film, peserta juga menyadari pentingnya dukungan orang tua dan teman, yang tampak dari pendapat yang disampaikan peserta dalam diskusi. Temuan kualitatif ini sejalan dengan kajian bahwa manfaat intervensi berbasis film sering kali teramati melalui refleksi dan diskusi, meskipun masih diperlukan protokol serta pengukuran yang lebih objektif untuk memastikan efektivitasnya [22].



Gambar 1. Kegiatan menulis cita-cita, membuat *mind map*, dan bedah film pendek

Program "Aku Bisa" dirancang mengikuti tiga tahapan orientasi masa depan, yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi [11]. Sesi *goal setting* dan bedah film diarahkan pada tahap motivasi, sedangkan sesi *mind map* diarahkan pada tahap perencanaan. Namun, tahap evaluasi belum dapat diamati karena kegiatan hanya berlangsung satu hari. Psikoedukasi yang berkelanjutan di sekolah dan melibatkan guru dilaporkan dapat mendorong pemahaman siswa mengenai perencanaan masa depan [24], sementara media video interaktif dapat dimanfaatkan untuk memperkuat eksplorasi karier siswa [25]. Kedua pendekatan tersebut dapat dipertimbangkan untuk memperkuat keberlanjutan program.

Di akhir program, peserta mengisi lembar evaluasi sebagai penilaian atas kegiatan yang telah dilaksanakan. Sebanyak 78,10% peserta menilai pemahaman mereka terhadap materi berada pada kategori baik dan sangat baik, dan 87,62% peserta menilai pelatihan bermanfaat bagi kehidupannya (baik dan sangat baik). Selain itu, 88,25% respons menilai materi dan program berada pada kategori baik dan sangat baik. Hasil lembar evaluasi secara lebih terperinci dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Lembar Evaluasi

Indikator	Pemahaman Peserta		Manfaat Pelatihan		Materi dan Program	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurang	0	0%	0	0%	0	0%
Kurang	1	0,95%	2	1,90%	2	0,63%
Cukup	22	20,95%	11	10,48%	35	11,11%
Baik	54	51,43%	44	41,90%	151	47,94%
Sangat Baik	28	26,67%	48	45,71%	127	40,32%

Keunggulan program ini adalah kemampuannya menjangkau seluruh siswa kelas 12 dalam satu kali pelaksanaan dengan kombinasi kegiatan yang menarik, sehingga peserta antusias dan memperoleh pengalaman awal menyusun tujuan masa depan. Kelemahannya terletak pada durasi yang singkat, jumlah peserta yang besar sehingga pendampingan individual terbatas, dan belum

adanya evaluasi lanjutan untuk melihat penerapan rencana yang telah disusun peserta. Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan adalah penentuan tanggal kegiatan mengingat padatnya jadwal sekolah.

KESIMPULAN

Program "Aku Bisa" telah dilaksanakan kepada 105 siswa kelas 12 SMI Hidayatullah melalui psikoedukasi *goal setting*, penyusunan *mind map* cita-citaku, dan bedah film pendek. Kegiatan berjalan lancar dan diikuti peserta dengan antusias; peserta mampu menuliskan cita-cita beserta rencana pencapaiannya serta menilai materi mudah dipahami dan bermanfaat. Namun, hasil *pre-test* dan *post-test* tidak menunjukkan perbedaan skor orientasi masa depan yang signifikan, sehingga program dalam format satu hari belum dapat dinyatakan meningkatkan orientasi masa depan siswa secara terukur. Kendala yang dihadapi adalah penentuan jadwal pelaksanaan dan keterbatasan waktu kegiatan. Kegiatan selanjutnya direkomendasikan untuk dilaksanakan dalam beberapa sesi selama periode yang lebih panjang, misalnya sepanjang satu semester, dengan kelompok yang lebih kecil serta melibatkan guru BK dan orang tua. Program juga perlu dilengkapi evaluasi lanjutan (*follow-up*) beberapa minggu hingga beberapa bulan setelah kegiatan untuk menilai keberlanjutan perubahan dan penerapan rencana siswa. Program serupa juga dapat diterapkan pada kelas dan jenjang pendidikan yang berbeda.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (*ARTIFICIAL INTELLIGENCE*)

Pernyataan Penggunaan AI: Dalam penyusunan naskah ini, penulis menggunakan Claude (Anthropic; model Claude Opus 5.5) pada Oktober 2026 untuk membantu penyuntingan tata bahasa, perbaikan kejelasan bahasa, penyusunan revisi sesuai masukan reviewer, penerjemahan abstrak ke dalam bahasa Inggris, serta penelusuran awal referensi. Penggunaan tersebut dilakukan pada bagian judul, abstrak, pendahuluan, metode, hasil dan pembahasan, kesimpulan, dan daftar pustaka. AI tidak digunakan untuk menghasilkan atau memanipulasi data kegiatan, menciptakan hasil yang tidak diverifikasi, atau menetapkan kesimpulan tanpa verifikasi penulis. Seluruh keluaran AI diperiksa secara kritis, diverifikasi terhadap sumber dan data yang relevan, serta diedit oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, integritas, dan isi akhir naskah.

KONTRIBUSI PENULIS

Rika Vira Zwagery: konseptualisasi kegiatan, perancangan program, penulisan draf awal, dan revisi naskah; Neka Erlyani: perancangan program; Rahmia Fauzia: perancangan program; Marina Dwi Mayangsari: perancangan program; Siti Raiyati: perancangan program, narasumber kegiatan; Alifah Nur Shabrina: koordinator lapangan, penulisan draf awal; Muhammad Nur Ali Akbar: pendamping lapangan; Afianata Malna Putranda: pendamping lapangan. Seluruh penulis berpartisipasi aktif dalam

pelaksanaan kegiatan pengabdian dan penulisan artikel, telah membaca dan menyetujui naskah akhir, serta bertanggung jawab atas isi artikel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Banjar dan SMI Hidayatullah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, atas izin dan dukungan yang diberikan selama kegiatan, serta kepada seluruh siswa kelas 12 yang telah berpartisipasi dalam program “Aku Bisa”.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santrock JW. Essentials of life-span development. 4th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2016.
2. Fitriani D, Masing M. Pengaruh teman sebaya terhadap orientasi masa depan siswa. Satya Widya. 2022;38(1):25-37. doi:10.24246/j.sw.2022.v38.i1.p25-37.
3. Nurmi JE. Age, sex, social class, and quality of family interaction as determinants of adolescents’ future orientation: a developmental task interpretation. Adolescence. 1987;22(88):977-91.
4. Basilici MC, Gorla L, Lansford JE, Alampay LP, Al-Hassan SM, Bacchini D, et al. Future orientation in adolescents: development and the roles of parenting in different income countries. J Youth Adolesc. 2026;55(4):964-81. doi:10.1007/s10964-025-02288-4.
5. Pawlak S, Moustafa AA. A systematic review of the impact of future-oriented thinking on academic outcomes. Front Psychol. 2023;14:1190546. doi:10.3389/fpsyg.2023.1190546.
6. Anindita LS, Iftayani I, Kusuma PJ. Pengaruh grit dan dukungan sosial terhadap orientasi masa depan pada remaja sekolah menengah kejuruan. J Psychosociopreneur. 2026;5(1):288-94.
7. Li X, Awan AUR, Chen T. How parental autonomy support fosters adolescent future orientation: the mediating roles of growth mindset and hope, moderated by peer relationships. Front Psychol. 2026;16:1609303. doi:10.3389/fpsyg.2025.1609303.
8. Silalahi EN, Riasnugrahani M, Setiawan T. Family functioning, peers support, and future orientation in marriage in teenagers. Tazkiya J Psychol. 2023;11(2):102-13. doi:10.15408/tazkiya.v11i2.31042.
9. Zulfikar F. 87 persen mahasiswa RI merasa salah jurusan, apa sebabnya? [Internet]. detikEdu; 2021 [dikutip 10 April 2024]. Tersedia dari: https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5828770/87-persen-mahasiswa-ri-merasa-salah-jurusan-apa-sebabnya
10. Asnanta R, Nasution SI. Bimbingan karier dalam pemilihan jurusan perguruan tinggi: studi kasus di SMAN 6 Bandar Lampung. J Bimbing Konseling Ar-Rahman. 2025;11(1):109-14. doi:10.31602/jbkr.v11.i1.18903.
11. Desmita. Psikologi perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2015.

12. Rahayu MNM, Novita MP. Peningkatan orientasi masa depan remaja SMA dengan pelatihan "Aku dan Masa Depan". Magistrorum et Scholarium: J Pengabdi Masy. 2023;4(2):139-48. doi:10.24246/jms.v4i22023p139-148.
13. Novita MP, Rahayu MNM, Maria A. Efektivitas pelatihan "Aku dan Masa Depan" dalam meningkatkan orientasi masa depan remaja. J Psikol Sains Prof. 2025;9(1):71-81.
14. Şeker G, Çapri B. The effect of the career psychoeducation program on the career decision self-efficacy and educational outcome expectations of eleventh-grade students. Int J Progress Educ. 2022;18(2):87-103. doi:10.29329/ijpe.2022.431.6.
15. Lai AHY, Wong ELY, Lau WSY, Tsui EYL, Leung CTC. Life-World Design: a career counseling program for future orientations of school students. Child Youth Serv Rev. 2024;161:107627. doi:10.1016/j.childyouth.2024.107627.
16. Husna FH, Rahmawati Y, Prasetyo RAB. What will I be?; pelatihan goal-setting untuk meningkatkan career readiness pada siswa SMP Islam Sabilurrosyad. Reswara J Pengabdi Kpd Masy. 2025;6(2):801-9. doi:10.46576/rjpkm.v6i2.5566.
17. Sepulveda JA, Lincoln B, Liang B, Klein T, White AE, Hill N, et al. MPOWER: the impact of a purpose program on adolescents' intrinsic and extrinsic motivations. Front Psychol. 2021;12:761580. doi:10.3389/fpsyg.2021.761580.
18. Cahyaningrum K, Hazwani DA, Ho FN, Ichsan MS. Optimalisasi career maturity melalui psikoedukasi dalam menggali potensi bakat siswa SMAIT Al-Fityan. J Educ Res. 2024;5(4). doi:10.37985/jer.v5i4.1407.
19. Shi Y, Yang H, Dou Y, Zeng Y. Effects of mind mapping-based instruction on student cognitive learning outcomes: a meta-analysis. Asia Pac Educ Rev. 2023;24(3):303-17. doi:10.1007/s12564-022-09746-9.
20. Pravesti CA, Sugiri DJ, Mukhoiyaroh, Maghfira ER, Mufidah EF, Lathifah M. Inovasi bimbingan kelompok berbasis film: studi eksperimen cinematherapy dalam konteks perencanaan karier siswa. J Konseling Gusjigang. 2025;11(1). doi:10.24176/jkg.v11i1.15301.
21. Susanto FN, Mufidah EF. Efektivitas penggunaan teknik cinematherapy dalam konseling kelompok terhadap peningkatan empati siswa. J Bimbing Konseling Ar-Rahman. 2024;10(1):21-32. doi:10.31602/jbkr.v10i1.14198.
22. Sacilotto E, Salvato G, Villa F, Salvi F, Bottini G. Through the looking glass: a scoping review of cinema and video therapy. Front Psychol. 2022;12:732246. doi:10.3389/fpsyg.2021.732246.
23. Winurini S. Pengembangan skala orientasi masa depan pendidikan pada remaja Indonesia. Aspirasi J Masal-masalah Sos. 2021;12(2):179-93.

24. Soerjoatmodjo GWL, Widjaja Y, Febriyantoro MT, Valencia G, Valencia DM. Psikoedukasi melalui majalah dinding sekolah untuk mendorong kesadaran diri dan perencanaan masa depan siswa. J Pembelajaran Pemberdaya Masy. 2025;6(2):348-60. doi:10.33474/jp2m.v6i2.23403.
25. Fikriyani DN, Susanti EN. Enhancing career exploration in high school students in Pandeglang through interactive video media: a development and validation study. G-Couns J Bimbing Konseling. 2026;10(4):3064-79. doi:10.31316/g-couns.v10i04.9034.