

Pelatihan Goal Setting untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Fратиwi Rachmaningtyas^{1,a,*}, Rahma Widyana^{1,b}

¹ Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

E-mail:^a215110022@student.mercubuana-yogya.ac.id, ^brahma@mercubuana-yogya.ac.id*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tingkat motivasi belajar siswa SMP dengan kemampuan akademik yang rendah sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan goal setting. Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan rancangan one group pretest- post test design. Lokasi penelitian dilakukan pada SMPIT X Banjarbaru. Pelatihan goal setting ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya dalam hal kriteris subjek yang memiliki dinamika kelompok dengan latar belakang keluarga dengan kelekatan yang menghindar. Kriteria inklusi partisipan dalam penelitian adalah siswa laki-laki kelas VIII yang memiliki kemampuan akademik yang rendah serta tingkat motivasi belajar rendah dan sedang yang diukur melalui dokumen belajar dan skala motivasi belajar yang berisi 4 aspek motivasi belajar menurut Chermis dan Goleman (2001). Total subjek penelitian berjumlah 6 orang dengan bentuk intervensi pelatihan Goal Setting. Hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan Goal Setting. Tingkat motivasi belajar siswa pada posttest (Mean:76) lebih tinggi dibandingkan nilai pretest (Mean: 45,33), selain itu terlihat pelatihan Goal Setting berpengaruh pada motivasi belajar dengan nilai sig. (2-tailed) < 0,05 yang menunjukkan hipotesis diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Goal Setting berpengaruh dalam peningkatan motivasi belajar siswa SMPIT X Banjarbaru.

Kata Kunci: Goal Setting, Motivasi Belajar, Siswa SMPIT

Abstract

The aim of this research is to determine the difference in the level of learning motivation of SMP students with low academic abilities before and after participating in goal setting training. This research is a quasi experiment with a one group pretest-post test design. The location of the research was SMPIT X Banjarbaru. The inclusion criteria for participants in the research were male students in class VIII who had low academic abilities and low and medium levels of learning motivation as measured through learning documents and a learning motivation scale which contained 4 aspects of learning motivation according to Chermis and Goleman (2001). The total number of research subjects was 6 people with a form of Goal Setting training intervention. The results of data analysis show that there are differences in the level of student learning motivation before and after being given the Goal Setting training intervention. The level of student learning motivation in the posttest (Mean: 76) was higher than the pretest score (Mean: 45.33), apart from that, it was seen that Goal Setting training had an effect on learning motivation with a sig. (2-tailed) < 0.05 which indicates the hypothesis is accepted.

Keywords: Goal Setting, Learning Motivation, Students.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Remaja yang berada pada tingkatan sekolah menengah pertama berada pada tahap perkembangan yang sering kali memunculkan permasalahan terkait perubahan kondisi fisiologis, kognitif serta emosi (Santrock, 2022). Siswa SMP ini sering kali mengalami kendala yang mempengaruhi performa akademiknya di sekolah. SMPIT X Banjarbaru memiliki segudang prestasi yang ditorehkan oleh siswa

baik dari kelas putra maupun putri. Berdasarkan data penelitian pendahuluan yang diperoleh melalui observasi dan wawancara pada guru BK, guru mata pelajaran, serta pengisi ekstra kulikuler sekolah didapatkan keluhan perilaku siswa yang menyebabkan rendahnya kemampuan akademik seperti terdapat siswa yang terlambat mengumpulkan penugasan, kurang memperhatikan pelajaran di kelas serta tidak memiliki semangat untuk mengeluarkan performa terbaik baik di bidang akademik maupun non akademik.

Dorongan untuk menunjukkan performa terbaik siswa dibutuhkan oleh siswa sebagai kekuatan yang menggerakkan diri untuk melakukan aktivitas berpikir, merasa dan memunculkan perilaku yang diharapkan. Hal ini menimbulkan motivasi bagi siswa sehingga siswa merasa bersemangat, bergairah serta senang untuk belajar, dimana semakin besar motivasi siswa maka ia akan memiliki energi yang besar pula untuk belajar (Afifatussyami et al., 2021).

Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi dapat melakukan kegiatan belajar dengan memiliki arah sehingga tujuan belajar dapat tercapai (Rejono, 2016). Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah memiliki karakteristik ketertarikan yang rendah pada aktivitas belajar dan sekolah, tidak memiliki keinginan untuk berprestasi, mudah merasa bosan, lebih mudah putus asa ketika menyelesaikan tugas-tugas sekolah (C Moslem et al., 2017). Siswa SMP yang berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal dengan ciri (C Moslem et al., 2017) berkembangnya kemampuan dalam berpikir abstrak serta kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan dengan sistematis (Santrock, 2022). Tahap perkembangan ini membutuhkan stimulasi dan aktivitas yang tepat agar siswa dapat menampilkan performa terbaik terutama dalam kemampuan akademik. Maka sangat disayangkan ketika pada tahap perkembangan ini siswa SMP justru memiliki motivasi belajar rendah yang menyebabkan berkurangnya kesempatan dalam aktivitas belajar dalam memecahkan masalah (Aini & Hidayati, 2017).

Hal ini selaras dengan temuan yang didapatkan pada studi pendahuluan dimana terdapat siswa yang memiliki karakteristik motivasi belajar rendah pada SMPIT X. Hal ini ditunjukkan dengan rendahnya minat belajar pada siswa, rendahnya keinginan untuk berprestasi, prestasi akademik yang rendah, mudah menyerah ketika menemui kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Melihat pentingnya faktor motivasi belajar dalam upaya meningkatkan performa akademik siswa terdapat beberapa cara untuk meningkatkan motivasi belajar diantaranya *Solution Focus Brief Counseling* (Pabalik, 2020), Pelatihan *Adversity Quotient* (Utami et al., 2014), *Self Management* (Qamaria & Astuti, 2023), serta Pelatihan *Goal Setting* (Vidyastuti & Lestari, 2021; Zakariyya & Koentjoro, 2019).

Peneliti memilih intervensi pelatihan *Goal Setting* sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa SMPIT karena perilaku remaja lebih banyak terbentuk dalam interaksi remaja tersebut di dalam kelompok sebayanya, selain itu remaja umumnya menyukai kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik (Gardner, 2013). Kemudian berdasarkan pendapat Locke dan Latham motivasi dari dalam diri dipengaruhi oleh *Goal Setting* Adanya *Goal Setting* dalam diri individu akan membuat dirinya menemukan dan memahami tujuan yang akan menjadi motivasi untuk mengeluarkan upaya yang lebih besar dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan tersebut (Yuliany & Kaihatu, 2014). Menurut Schermerhorn (Schermerhorn, 2010) *goal setting* secara sederhana didefinisikan sebagai penetapan tujuan berupa target yang akan dicapai oleh individu. Penetapan tujuan adalah hal yang dapat memotivasi siswa dalam mencapai prestasi belajar, sehingga siswa dapat memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan target belajar yang telah ditentukan (Vidyastuti & Lestari, 2021).

Aspek-aspek dalam pembentukan *goal setting* dalam pandangan Locke & Latham (Locke et al., 1981) meliputi 5 hal yakni 1) Tujuan yang spesifik, 2) Tujuan yang menantang, 3) Tujuan yang dapat dimengerti, 4) Komitmen dan 5) Umpan Balik. Aspek-aspek ini digunakan dalam pembuatan modul pelatihan yang digunakan. Modul pelatihan dilaksanakan dengan menggunakan metode *experiential learning*. Metode ini merupakan cara mendapatkan pengetahuan melalui perubahan pengalaman secara langsung. Proses pengalaman secara langsung diatur dalam siklus pengalaman konkrit, observasi refleksi, konseptualisasi abstrak, serta percobaan aktif (Silberman, 2017).

Menurut Chernis dan Goleman aspek-aspek dalam motivasi belajar adalah:

- a. Dorongan mencapai sesuatu.

Dorongan mencapai sesuatu merupakan kondisi dimana individu mencoba dengan seluruh kemampuannya dalam rangka meningkatkan serta mencapai batas atau kriteria yang ingin diraih dalam belajar.

- b. **Komitmen**
Komitmen merupakan aspek yang penting dalam aktivitas belajar, siswa yang memiliki komitmen dalam belajar, mengerjakan tugas pribadi dan kelompoknya dapat mengatur tugas mana yang dikerjakan terlebih dahulu. Siswa dengan komitmen akan merasa bahwa sebagai siswa ia bertugas dan wajib untuk melakukan aktivitas belajar. Komitmen ini juga muncul dalam penugasan kelompok dengan adanya kesadaran dalam menyelesaikan tugas bersama – sama.
- c. **Inisiatif**
Inisiatif dalam diri siswa tercermin dalam adanya pemikiran di dalam diri agar dapat menyelesaikan tugas yang diwajibkan tanpa diminta oleh orang tua ataupun pihak lain. Siswa dengan inisiatif mempunyai pemikiran dan pemahaman sendiri kemudian melakukan sesuatu dengan menyesuaikan pada kesempatan yang ada. Pada saat siswa telah menyelesaikan tugas utama, ia juga dapat mengembangkan kesempatan untuk melakukan tugas lain yang bermanfaat.
- d. **Optimis**
Aspek optimis adalah kemampuan mencapai tujuan walaupun mengalami kegagalan dan kemunduran pada suatu waktu. Dengan sikap optimis siswa tetap memiliki semangat untuk belajar walaupun memperoleh nilai yang buruk, ia tidak akan menyerah serta akan terus belajar giat untuk mendapatkan nilai yang lebih baik (Arias et al., 2022).

Aspek motivasi belajar ini merupakan aspek yang terdapat dalam modul pelatihan. Modul pelatihan yang digunakan melalui proses validasi modul. Validasi yang dilakukan terhadap modul berupa validasi isi modul dalam hal kesesuaian konsep pengetahuan, gaya bahasa serta penggunaan instruksi dalam modul yang mudah dipahami oleh peserta pelatihan. Validitas isi dilakukan dengan memperoleh penilaian dari *profesional judgement* terhadap modul. Berikutnya dilakukan uji coba modul terhadap subjek yang memiliki karakteristik yang sama dengan peserta pelatihan untuk memperoleh informasi mengenai penggunaan modul baik secara teknis maupun isi sehingga dapat dilakukan perbaikan modul sebelum dikenakan sebagai teknik intervensi (Wulandari, 2018).

Keterbaruan penelitian ini yakni subjek yang selain memiliki motivasi belajar yang rendah, juga merupakan kelompok siswa yang memiliki dinamika kelompok yang saling mempengaruhi dalam hal kesamaan latar belakang siswa yang memiliki permasalahan keluarga. Kelompok subjek cenderung memiliki komunikasi yang terbatas dengan orang tua, dimana dari sisi orang tua mengharapkan meningkatnya prestasi akademik yang dimaknai subjek sebagai tuntutan yang memberatkan. Sejatinya peran orang tua bernilai penting dalam meningkatkan prestasi akademik siswa (Tina et al., 2024). Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah modul pelatihan yang disusun dapat dipergunakan sebagai bentuk intervensi untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa SMP dengan kemampuan akademik yang rendah. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan skor pre test dan posttest motivasi belajar pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi pelatihan *Goal Setting*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah bentuk penelitian *action research* dimana terdapat tahapan yang dilakukan yakni: a) Perencanaan meliputi: Perumusan Masalah, Studi Pustaka, kemudian merumuskan rencana penelitian, b) Pelaksanaan meliputi: Pelaksanaan Intervensi, Proses pengambilan data, c) Mengembangkan rencana intervensi selanjutnya d) Refleksi proses penelitian dan penyampaian hasil (Sugiyono, 2019).

Metode penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi *One Group Pretest Posttest Design*. Pertama-tama proses skrining dilakukan melalui pengukuran yang diberikan pada subjek yang memiliki kriteria yang diinginkan dalam penelitian. Pengukuran dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest melalui instrument yang sama. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang siswa SMP yang berasal dari SMPIT X kota Banjarbaru. Pemilihan subjek dilakukan dengan menetapkan kriteria inklusi yaitu : berusia 13 -15 tahun, subjek berjenis kelamin laki-laki, memiliki skor motivasi belajar pada kategori rendah-sedang, serta memiliki prestasi akademik yang rendah.

Langkah kedua adalah memberikan perlakuan pada kelompok subjek penelitian untuk menjawab hipotesis penelitian. Bentuk perlakuan yang diberikan pada kelompok subjek adalah pelatihan *goal setting* yang diberikan selama satu hari dengan empat sesi inti. Sesi pelatihan ini

merupakan aspek goal setting dari Locke & Latham yaitu 1) Tujuan yang spesifik, 2) Tujuan yang menantang, 3) Tujuan yang dapat dimengerti, 4) Komitmen dan 5) Umpan Balik. Pelatihan dilakukan di ruang laboratorium Sains SMPIT X dengan masing-masing sesi berlangsung selama 60 menit. Peserta pelatihan merupakan 6 orang subjek yang memenuhi kriteria inklusi.

Rangkaian setiap sesi menggunakan metode *Ekperiential Learning* dimana subjek diberikan pengalaman nyata, kemudian dilakukan refleksi dari pengalaman yang diberikan di awal sesi, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi sesuai dengan aspek yang ingin disampaikan, lalu ditutup dengan pemberian lembar kerja untuk memperkuat pemahaman subjek.

Langkah terakhir adalah melakukan analisis hasil pengukuran yang didapatkan dalam penelitian yakni berupa data pretest dan posttest kelompok subjek. Hasil pengukuran diinterpretasi dan dijabarkan dalam pembahasan, kemudian disimpulkan untuk melihat jawaban hipotesis penelitian serta manfaat penelitian.

Tabel 1. Pelaksanaan perlakuan yang diberikan pada kelompok subjek

Sesi	Materi	Tujuan
Pembukaan	Perkenalan Membangun Rapport	Membangun Rapport
My Future My Rules	Latihan membuat tujuan yang spesifik dengan SMART	siswa dapat memahami bagaimana membuat perencanaan tujuan yang spesifik
Vini Vidi Vici	menghadirkan <i>Mistery Guest</i> yang menceritakan bagaimana beliau beberapa kali gagal dalam melakukan ekspor barang hingga akhirnya berhasil dengan mengetahui strategi yang tepat.	Siswa dapat membuat tujuan yang menantang, mudah dipahami dan menyusun strategi yang tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki
Al Waktu Kassayif	Latihan membuat to do list yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki peserta kemudian berkomitmen untuk mencapai tujuan tersebut.	Siswa dapat membuat tujuan yang mudah untuk dimengerti dan membuat komitmen untuk menjalaninya
Feed Back	Materi pentingnya diskusi dan penilaian orang lain dalam menentukan tujuan	Siswa dapat memahami bahwa dibutuhkan pihak lain untuk menilai apakah strategi yang digunakan tepat.
Penutup	Perumusan Kesimpulan Penyampaian Kesan dan Pesan	Menyampaikan kesimpulan Materi Pelatihan

Metode Pengumpulan Data

Pengukuran motivasi belajar menggunakan skala motivasi belajar dari penelitian Setyawati (Setyawati, 2022) yang memiliki karakteristik subjek penelitian yang sama yakni siswa SMP berusia

13-15 tahun. Skala ini memiliki angka koefisien reliabilitas sebesar 0,913 dengan validitas aitem diatas 0,3. Skala terdiri dari 22 aitem yang terdiri dari aitem favorable dan nonfavorable yang mewakili aspek motivasi belajar dari Chernis & Goleman. Distribusi sebaran aitem skala motivasi belajar dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Sebaran aitem Skala Kecemasan

Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
Dorongan Untuk Mencapai Sesuatu	1,2	3,4	4
Komitmen	5, 6, 7	8, 9, 10	6
Inisiatif	11, 12, 13	14, 15, 16	6
Optimis	17, 18, 19	20, 21, 22	6
Jumlah	11	11	22

Hasil skor motivasi belajar dikategorisasikan secara hipotetik ke dalam 3 kelompok yakni tinggi, sedang, rendah. Tujuan dari pengkategorisasian ini adalah agar dapat memilih subjek penelitian sesuai dengan kategori.

Tabel 3. Kategorisasi Motivasi Belajar

Rumus	Rentang skor	Kategori
$X < \mu - 1,0 \sigma$	$X < 43$	Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$66 \leq X < 88$	Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$88 \leq X$	Tinggi

Keterangan:

μ : rerata (mean) hipotetik

σ : deviasi standar

Subjek dalam pelatihan ini adalah subjek yang telah memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya, serta berdasarkan hasil screening memiliki skor motivasi belajar sedang dan rendah. Skor motivasi belajar sebelum intervensi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 4. Skor Screening *Pretest* Sebelum Penelitian (N = 6)

No	Subjek	Pretest	
		Skor	Kategori
1	Ri	45	Rendah
2	E	44	Rendah
3	I	42	Rendah
4	Ra	46	Rendah
5	L	45	Rendah
6	D	50	Sedang

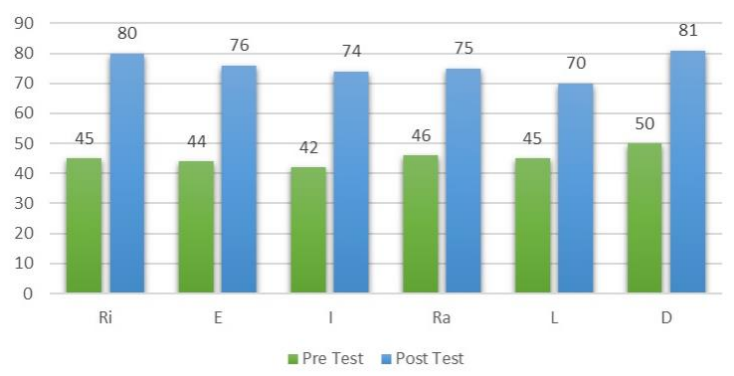
Pelaksanaan Penelitian

- Penelitian dilaksanakn dimulai dengan menyusun instrument penelitian, modul penelitian, melakukan proses validasi dan uji coba modul. Modul pelatihan yang digunakan peneliti mengacu pada modul Farhan Zakaria (Zakariyya & Koentjoro, 2019), dengan modifikasi pada konten permainan setiap sesi yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai serta modifikasi waktu pelaksanaan.
- Subjek mengisi *informed consent* sebagai tanda persetujuan peserta dalam mengikuti proses intervensi yang akan dilakukan secara suka rela dan mengetahui manfaat dan resiko yang mungkin diperoleh.
- Pretest* dilakukan untuk melihat skor motivasi belajar pada subjek. Subjek yang dipilih adalah subjek yang memiliki skor motivasi belajar yang rendah dan sedang.

- d. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan pemberian pelatihan *goal setting* terhadap kelompok eksperimen yang terdiri dari 6 orang siswa dalam 1x pertemuan dalam durasi waktu 5 jam.
- e. *Posttest* dilakukan setelah subjek mengikuti pelatihan untuk melihat perubahan skor motivasi belajar subjek setelah diberikan intervensi.
- f. *Follow Up* dilakukan setelah pemberian intervensi dengan melihat secara kualitatif perubahan perilaku subjek di kelas serta melihat nilai UAS subjek setelah pemberian intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dari hasil penelitian ini berasal dari data skor skala motivasi belajar yang di ukur pada pretest dan posttest dari 6 subjek yang mengikuti pelatihan Goal Setting. Perbedaan skor



skala motivasi belajar dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Skor Motivasi Belajar Pada Pre Test dan Post Test

Berdasarkan data di atas dapat terlihat peningkatan skor motivasi belajar pada subjek setelah mengikuti pelatihan Goal Setting, selanjutnya dilakukan uji statistik untuk melihat pengaruh perlakuan pada subjek.

Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data motivasi belajar pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro Wilk* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,514 yang menunjukkan data terdistribusi dengan normal dengan nilai uji yang menunjukkan $> 0,05$.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MotivasiPre	.234	6	.200*	.921	6	.514
MotivasiPost	.172	6	.200*	.954	6	.514

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Paired Samples t-test*, dimana pada hasil uji terlihat taraf signifikansi $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima (Santoso, 2016), dimana

terdapat perbedaan rata-rata antara skor motivasi belajar pada saat *pretest* dengan *post test* yang menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan pengaruh pada motivasi belajar siswa.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples t-test

	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 MotivasiPre- MotivasiPost	- 30.667	3.386	1.382	-34.220	- 27.113	-22.183	5	.000

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa SMPIT. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh taraf signifikansi sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang $< 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan signifikan skor pretest dan post test pada kelompok eksperimen. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, siswa yang mendapatkan pelatihan *Goal Setting* mengalami peningkatan motivasi belajar. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan motivasi belajar (Syah et al., 2016).

Hasil analisis kuantitatif tersebut sejalan dengan perubahan secara kualitatif yang dilakukan oleh peneliti dimana pemahaman peserta selama pelatihan berlangsung terlihat cukup dengan kemampuan peserta dalam menyusun prioritas waktu dalam kegiatan sehari-hari serta membuat tujuan belajar dalam menghadapi UAS. Peserta terlihat dapat menyampaikan pada peneliti bahwa menetapkan tujuan belajar dapat membantu mereka lebih semangat untuk mengerjakan tugas. Peserta juga menyampaikan bahwa menyadari perlunya mengelola waktu agar tujuan yang telah direncanakan dapat dicapai. Pada saat observasi di kelas peserta masih sering berbincang ketika ada guru yang menjelaskan, namun mulai mencoba menjawab pertanyaan guru dengan jawaban yang relevan dengan cara melihat-lihat catatan sebelum menjawab pertanyaan yang diberikan. Sementara pada saat UAS nilai yang ditunjukkan oleh subjek I, E, D mengalami peningkatan dibandingkan dengan nilai pada tengah semester. Dalam hal pengerjaan tugas, seluruh subjek mengumpulkan penugasan yang diberikan guru kelas tepat waktu. Hal ini sesuai dengan karakteristik siswa SMP yang umumnya berusia remaja memerlukan fokus tujuan agar kompleksitas masa transisi dan pencarian jati diri dapat dilaluinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menetapkan tujuan dapat meningkatkan kinerja seseorang pada tugas yang diberikan kepadanya. Seseorang yang memiliki tujuan yang jelas akan mampu memberikan perhatian dan berupaya untuk melakukan kegiatan yang relevan dengan tujuan dan menunjukkan kapasitas yang besar untuk melakukan regulasi diri. Locke dan Latham mengungkapkan bahwa untuk memotivasi seseorang dan meningkatkan prestasi adalah dengan menetapkan targetnya atau tujuannya dengan jelas, apa yang harus dimulai dan kemudian apa yang harus dikerjakan (Sitanggang et al., 2018).

Berdasarkan kajian Elliot (Elliot & Harackiewicz, 1994) siswa dengan tujuan yang jelas dapat mengetahui apa saja rintangan yang mungkin dihadapinya, serta mengenal bagaimana ia bisa menemukan sumber daya dalam menghadapi rintangan yang ada. Siswa dapat mempelajari strategi yang efisien dalam sesi mengenali rintangan dan bagaimana mendapatkan sumber daya sehingga dapat memiliki gambaran dalam proses pencapaian tujuan yang akan dilewati. Tujuan yang dirancang untuk dapat dicapai membentuk pengalaman yang memberikan sugesti positif sehingga tidak menyebabkan stress. Hal ini membuat siswa dapat mencapai tujuan yang menantang dengan beragam strategi serta melaksanakan tugas secara berkelanjutan.

Tujuan dari intervensi pelatihan *goal setting* ini yaitu memberikan pengaruh pada individu pada tiga aspek yaitu: pengembangan kemampuan kognitif subjek, memodifikasi perilaku subjek, serta melatih kemampuan subjek. Pengaruh experiential learning ini terjadi melalui pembelajaran secara

langsung dimana trainer memberikan pengalaman bagaimana membuat tujuan yang spesifik, jelas namun tetap memiliki tantangan dan tetap mudah dipahami, adanya komitmen pada tujuan serta feedback dalam pembuatan tujuan. Tahapan refleksi dalam experiential learning mengajak subjek untuk melihat keadaan sebenarnya melalui permainan dan lembar tugas yang dikerjakan agar subjek memiliki gambaran nyata secara visual maupun psikologis (McCarthy, 2010).

Siswa terlihat menunjukkan usaha yang lebih besar dalam kegiatan belajar saat memiliki tujuan yang spesifik. Hal ini membuat siswa termotivasi secara instrinsik dalam mencapai tujuan tersebut. Target yang menantang mendorong siswa memunculkan perilaku bersungguh-sungguh dalam mengeluarkan potensi yang ia miliki (Rudiono, 2018). Intensi di dalam diri subjek dapat mengubah perilaku yang tadinya mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas menjadi mencoba walaupun sebelumnya meraih nilai yang buruk. Tahapan konseptualisasi abstrak proses belajar terjadi dengan cara penyampaian informasi berupa materi teori/konsep bagaimana seharusnya. Peneliti memberikan materi pada sesi psikoedukasi mengenai bagaimana membuat tujuan dengan metode SMART serta dampak positif dari penentuan tujuan. Melalui pembuatan tujuan menggunakan metode SMART remaja dapat mengetahui dan melakukan antisipasi terhadap konsekuensi tindakan-tindakan yang dilakukan dalam upaya mencapai tujuan yang ditargetkan.

Pada tahap percobaan aktif subjek mendapatkan lembar kerja pada sesi pembuatan tujuan yang spesifik, mudah dipahami, sebagai sarana bagi subjek agar dapat mencoba secara langsung dalam tujuan menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan goal setting. Subjek berlatih membuat tujuan jangka pendek yakni dalam menghadapi UAS dan dalam menentukan SMA setelah lulus dari SMP hal ini memberikan salah satu gambaran dinamika pembentukan motivasi melalui perencanaan tindakan yang akan dilakukan. Sebagaimana yang disebutkan Mansfield (Mansfield, 2010) pencapaian tujuan, tujuan masa depan, serta tujuan sosial mempengaruhi motivasi belajar. Maka dapat terlihat bahwa pelatihan goal setting dapat digunakan sebagai intervensi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP yang memiliki kemampuan akademik rendah yang dibuktikan dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pelatihan goal setting dapat meningkatkan motivasi belajar siswa SMP yang memiliki kemampuan akademik rendah. Subjek yang mengikuti tahapan pelatihan *Goal Setting* dalam lima sesi pelatihan menunjukkan peningkatan keterampilan dalam membuat tujuan belajar, peningkatan inisiatif dalam mengerjakan penugasan yang diberikan, serta mengikuti pembelajaran di kelas dengan lebih tertib dibandingkan sebelum pemberian intervensi. Subjek juga menunjukkan peningkatan hasil belajar yang dilihat pada nilai UAS subjek yang meningkat. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelompok siswa yang memiliki latar belakang serupa serta memiliki interaksi dalam dinamika kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar melalui pelatihan *goal setting*. Melihat hasil pelatihan ini sekolah dapat menggunakan pelatihan yang sama untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam rangka menunjang performa akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang diberikan oleh peneliti selanjutnya adalah dapat menentukan pengujian efektivitas intervensi pelatihan *goal setting* dengan melibatkan kelompok kontrol atau beberapa kelompok uji untuk mendapatkan bukti efektivitas modul. Temuan ini dapat menjadi bukti empiris bagi Psikolog Pendidikan dan praktisi lainnya bahwa pelatihan *goal setting* dapat dijadikan pilihan intervensi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP dengan kemampuan akademik rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifatussyami, S., Widiastuti, M., & Safitri. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja Yang Bermain Game Online. *JCA Psikologi*, 19(2020), 1–11.
- Aini, I. N., & Hidayati, N. (2017). Tahap Perkembangan Kognitif Matematika Siswa Smp Kelas Vii Berdasarkan Teori Piaget Ditinjau Dari Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*, 10(2). <https://doi.org/10.30870/jppm.v10i2.2027>
- Arias, J., J.G., S.-C., & M.R, P.-J. (2022). Emotional intelligence and academic motivation in primary school students. *Psychology: Research and Review*, 35(14). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00216-0>

- C Moslem, M., Mumu Komaro, & Yayat. (2017). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Aircraft Drawing Di Smk. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 6(2), 259–265.
- Chernis, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. Jossey Bass a Willey Company.
- Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1994). Goal setting, achievement orientation, and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 968–980.
- Gardner, J. E. (2013). *Meeting the challenges of adolescent psychotherapy*. Research Press.
- Locke, E. A., Latham, P., Shaw, K. N., & Saari, L. M. (1981). Goal setting and task performance. *Psychology Bulletin*, 90, 125–152.
- Mansfield, C. (2010). Motivating adolescents: Goals for Australian students in secondary schools. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 10, 44–45.
- McCarthy, M. (2010). Experiential Learning Theory: From Theory to Practice. *Journal of Business and Economic Research*, 8(5), 131–140. <http://cluteinstitute.com/ojs/index.php/JBER/article/viewFile/725/710>
- Pabalik, V. (2020). Penerapan Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMPN 13 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*.
- Qamaria, R. S., & Astuti, F. (2023). Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management. *Proyeksi*, 18(1), 1. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.1-22>
- Rejono. (2016). Motivasi Belajar Santri Pada Pondok Pesantren Al Ishlah Sendangagung Paciran Lamongan Jawa Timur (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sendangagung Paciran Lamongan Jawa Timur). *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 4(1), 1–10.
- Rudiono. (2018). Pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi berprestasi menghafal al-qur'an pada siswa di smpit nurul ilmi. *EJurnal Untag Samarinda*, 6(1), 111–136.
- Santoso, S. (2016). *Statistik Parametrik*. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2022). *Life Span Development Jilid I* (A. B. J. D. dan A. Churaisi (ed.)). Erlangga.
- Schermerhorn, J. . dkk. (2010). *Organizational Behavior* (11th ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Setyawati, N. E. (2022). *Hubungan Motivasi Belajar Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMPN 2 Sleman*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Silberman, M. L. (20017). *The Handbook of Experiential Learning*. John Wiley & Sons.
- Sitanggang, N. G., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2018). the Relationship Between Goal Setting and Achievement Motivation in Students of Smk Negeri 1 Martapura. *Jurnal Kognisia*, 1(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*. Alfa Beta.
- Syah, M. E., Wahyuningsih, H., & Rachmahana, R. S. (2016). Meningkatkan Motivasi Belajar Bahasa Arab Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Melalui Pelatihan Goal Setting. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(2), 202–216. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art4>
- Tina, A., Purbarini, S., Firmansyah, Senen, A., & Mujinem. (2024). *Optimalisasi Peran orang Tua dalam Membentuk Anak Yang Tangguh di Era 5 . 0*. 5(1), 22–30.
- Utami, S., Nashori, F., & Rahmawati, M. (2014). Pengaruh Pelatihan Adversity Quotient untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*.
- Vidyastuti, V., & Lestari, W. (2021). Strategi Goal Setting untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa SMA Islam Al Asy' Ariyyah Pontianak. *Eksistensi*, 2(1).
- Wulandari, N. Y. (2018). Uji Validasi Isi Modul Psikoedukasi Tutorial Membaca Permulaan Untuk Guru Sekolah Dasar. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(1), 42. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i1.632>
- Yuliany, R. R., & Kaihatu, V. A. M. (2014). Pelatihan Daring Goal Setting dan Motivasi Berprestasi Akademik Reza. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- 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>