

Penerapan *Goal Setting* Untuk Meningkatkan *Self Regulation Learning* Pada Siswa SMK: Pendekatan Eksperimen Non-Randomized Control Trial

Oleh:

Silmida Faujiah

Widyastuti

Ghozali Rusyid Affandi

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus 2023

Pendahuluan

Siswa secara tidak langsung dituntut untuk dapat mengelola keadaan dirinya dalam kegiatan belajar dengan baik (*self regulated learning*)

Zimmerman (2000) *self regulated learning* adalah suatu proses memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan siswa menuju pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditentukan secara individu.

Zimmerman menyatakan *self regulated learning* adalah tindakan yang diprakarsai sendiri yang mencakup *goal setting* dan upaya korektif agar menggapai tujuan, manajemen waktu, dan penyesuaian terhadap lingkungan fisik dan sosial.

Goal setting adalah proses perencanaan dalam menggapai tujuan pembelajaran atau bagian dari tujuan dan rencana, memprioritaskan, dan melaksanakan semua rencana yang direncanakan terkait dengan tujuan tersebut.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah goal setting dapat meningkatkan *self regulation learning* pada siswa SMK?

Metode



Jenis Penelitian

Menggunakan metode penelitian kuantitatif quasi eksperimen dengan desain *non-randomized control group pretest post-test design*



Subjek Penelitian

Siswa SMK "Yapalis" m Sidoarjo. Dengan jumlah 82 siswa., terbagi menjadi dua kelompok yaitu 41 kelompok *treat* yang terdiri dari 14 laki-laki, 27 perempuan dan 41 kelompok *control* yang terdiri dari 15 laki-laki, 26 perempuan



Instrumen Penelitian

Skala *selfregulation learning* (Maryam, Rusyid, & Vanda, 2019) yang terdiri dari 45 aitem dengan reliabilitas nilai *cronbach alpha* sebesar 0.927



Analisis data

Uji analisis data yang diterapkan meliputi Uji Analisis *Independent Samples T-Test* dan *Paired Samples T-Test* yang terdapat pada program JASP 0.16

Hasil

Uji Normalitas

		W	p
Self regulation learning	Control	0.962	0.186
	Treat	0.932	0.016

Note. Hasil analisis JASP.

			W	p
Pretest	-	Posttest	0.969	0.315

Note. Hasil analisis JASP.

Hasil uji normalitas menggunakan teknik independent samples t-test dan dan teknik paired saples t-test menunjukkan bahwa variabel *self regulation learning* berdistribusi normal ($p > 0.05$).

Uji Homogenitas

	F	df	P
Self regulation learning	0.158	1	0.692

Uji homogenitas menggunakan teknik *leven's test of equality of variances* menunjukkan bahwa variabel *self regulation learning* diperoleh nilai Flevenes = 0,158 dengan $p = 0,692$ ($p > 0,05$)

Hasil

Uji Hipotesis

Tabel 7. Independent Samples T-Test

	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Self regulation learning	-7.418	80	< .001	-15.049	2.029	-1.638
Note. Hasil Analisis JASP.						

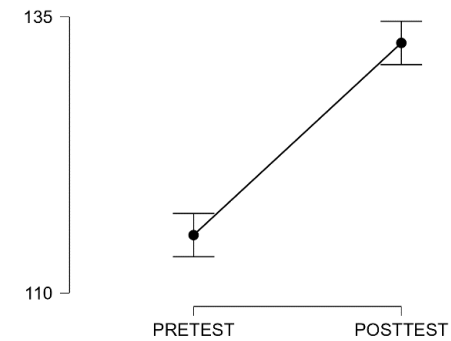
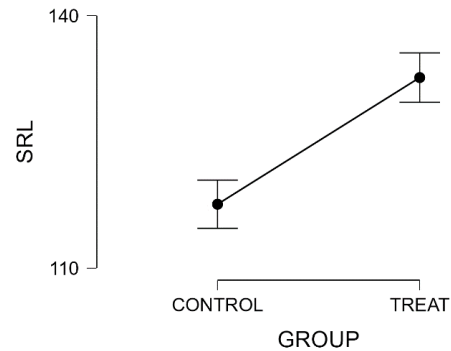
Tabel 8. Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Pretest	Posttest	-12.678	40	< .001	-17.390	1.372	-1.980
Note. Hasil analisis JASP.							

kedua kelompok menunjukkan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok ($p < 0.05$) yang berarti H_0 diterima, dan *cohen's d* menunjukkan efek yang besar dari pengaruh penerapan *goal setting* terhadap peningkatan *self regulation learning*.

hasil uji T sampel berpasangan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada *self regulation learning* sebelum pelatihan *goal setting* dan sesudah pelatihan *goal setting* dengan perbedaan rata-rata -17.390 (*mean difference*), t score = -12.678 dan $p = 0.001 < 0.05$.

Hasil



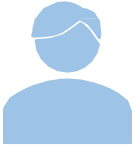
adanya peningkatan *self regulation learning* setelah dilakukan program pelatihan *goal setting*, terjadinya peningkatan pada hasil *post-test* dibandingkan hasil *pretest*.

Pembahasan

menunjukkan bahwa penerapan pelatihan *goal setting* dapat berdampak pada *self regulation learning* siswa. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *self regulation learning* pada kelompok *treat* setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok *control* yang tidak mendapatkan perlakuan, hasil *post-test* juga menunjukkan bahwa kelompok *treat* memiliki *self regulation learning* dengan hasil yang lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *post-test* kelompok *control*.

Selaras dengan hasil penelitian (Tarmilia et al., 2021) menunjukkan bahwa pelatihan *goal setting* berhasil meningkatkan *self regulated learning* siswa. Studi lain oleh (Chang et al., 2018) yang membuktikan bahwa *goal setting* dapat mendorong terbentuknya *self regulated learning* pada siswa. *Goal setting* dapat memotivasi siswa untuk terlibat dalam *self regulated learning* (van Houten-Schat et al., 2018). *Goal setting* dapat menjadi dorongan dalam memperbesar usaha yang dilakukan seseorang karena dengan adanya tujuan maka seseorang akan mampu bekerja lebih keras.

Manfaat Penelitian



diharapkan dapat bermanfaat bagi para pembaca, khususnya bagi para siswa dalam meningkatkan self regulation learning.



Memberikan sumbangsih pengembangan ilmu dalam bidang psikologi mengenai penerapan goal setting untuk meningkatkan self regulation learning



Bagi peneliti adalah dapat mendapatkan pengalaman langsung untuk mengeksplor lebih mengenai keilmuan dalam bidang psikologi dan menjadikan evaluasi diri bahwa perlu adanya peningkatan dan penguasaan materi.

Referensi

- Arief, S. N. (2017). Pengaruh Pelatihan Penetapan Tujuan (Goal Setting) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Agama Islam Pada Mahasiswa. *XII*, 31–51.
- Bunyamin. (2021). Hubungan self regulated learning dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa smpn 5 mutiara. *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu*, 1(1), 100–107.
- Caesar Septiani, R. (2017). Penerapan Pogil (Process Oriented Guided Inquiry Learning) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dan Keterampilan Self- Regulation Siswa Materi Reaksi Reduksi-Oksidasi (Implementation Pogil (Guided Inquiry Process Oriented Learning) for Increase Student Learn. *UNESA Journal of Chemical Education*, 6(2), 179–183.
- Chang, C. C., Liang, C., Chou, P. N., & Liao, Y. M. (2018). Using e-portfolio for learning goal setting to facilitate self-regulated learning of high school students. *Behaviour and Information Technology*, 37(12), 1237–1251. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1496275>
- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri dalam Belajar sebagai Konsekuensi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82–95.
- Eom, S. (2019). The effects of student motivation and self-regulated learning strategies on students' perceived e-learning outcomes and satisfaction. *AIS SIGED: IAIM International Conference*, 19(7), 29–42. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v19i7.2529>
- Fitriani, P., Permana, R., & Nugraha, M. F. (2019). Pengaruh Realistic Mathematic Education (RME) dengan Teknik Pair Checks pada Materi Pecahan terhadap Prestasi Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 3(2), 73–82. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v3i2.22104>
- Habsy, B. A. (2019). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Smp. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 15–26. <https://doi.org/10.21009/pip.331.2>
- Hidayanti, R., Junaidi, E., Sani Anwar, Y. A., & Hadisaputra, S. (2022). Analisis Self-Regulated Learning Pada Mata Pelajaran Kimia Di Masa Pandemi Covid-19. *Chemistry Education Practice*, 5(1), 78–84. <https://doi.org/10.29303/cep.v5i1.2998>
- Hulu, F., & Nugroho, B. (2022). Gambaran Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa SMP Bunda HATI Kudus Grogol Tahun Pelajaran 2021 / 2022. 20(2), 133–150.
- Inu, A. N. N. Al, Afriliani, M., Yulianti, Y., & Windayana, H. (2022). Manajemen Pendidikan Dalam Pembelajaran Blended Learning di Masa Pandemi. *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2), 1220–1229. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v6i2.1670>
- Koro, M., Djamika, E. T., & RAmli, M. (2017). Self-Regulated Learning Sebagai Strategi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding TEP & PDs*, (29), 788–795.

Referensi

- Made, N., Ariyanti, P., & Widiasavitri, P. N. (2020). Terapi Singkat Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Penetapan Tujuan Pada Narapidana Yang Menjelang Bebas. *Psycho Idea*, 1076(1), 16–25.
- Mardhiyah, K. Z., & Indianti, W. (2019). Mediasi Konsep Diri Akademik Dalam Peran Regulasi Diri Belajar Terhadap Komitmen Kepada Pilihan Karir Siswa Sma. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 67–83. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i2.15169>
- Maryam, E. W., Rusyid, A. G., & Vanda, R. (2019). Sense Of Community Dan Self-Regulated Learning Sebagai Prediktor Pada Prokastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal An-Nafs*, 4(December), 182–100.
- Naderi, K., NeshatDoost, H. T., & Talebi, H. (2021). Evaluating the Effectiveness of Self-regulation Strategy Training on Procrastination, Happiness and Academic Achievement. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.5812/jcrps.100923>
- Ogbeiw, O. (2017). Why written objectives need to be really SMART. *British Journal of Health Care Management*, 23(7), 324–336. <https://doi.org/10.12968/bjhc.2017.23.7.324>
- Oktariani, Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan Correlation Of Self Efficacy And Social Friends Support With Self Regulated Learning In Potensi Utama University Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/tabularasa>
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psycho Idea*, 19, 186–198. Retrieved from <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/10711/4123>
- Priyambodo, P., Firdaus, F., & Jayawardana, H. B. A. (2022). Implementasi Teori Kognitif Sosial Bandura sebagai Upaya Pengembangan Fungsi dan Peran Sekolah. *SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 8(1), 37. <https://doi.org/10.32699/spektra.v8i1.233>
- Rahmawati, S. I. (2019). The Effect Of Goal Setting And Self-Control On Academic Procrastination In Class Xi Students At Smkn 4 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 155–161.
- Ramadhani, I. W., Fahmawati, Z. N., & Affandi, G. R. (2021). Pelatihan Goal setting Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Siswa Di SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo. *Altruis: Journal of Community Services*, 2(3), 1–5. <https://doi.org/10.22219/altruis.v2i3.18044>
- Saraswati, P. (2019). Kemampuan Self Regulated Learning Ditinjau dari Achievement Goal dan Kepribadian pada Pelajar Usia Remaja. 4(2), 69–78.

Referensi

- Septina, R. A. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik SELF Talk Dan Self Instruction Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang)*.
- Sholihah, T. A., Kurniati, N., Tyaningsih, R. Y., & Prayitno, S. (2022). Pengaruh Self-Regulated Learning (SRL) terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XI SMAN 1 Masbagik. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3), 1355–1362. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3.745>
- Tarmilia, T., Yuliatun, I., Ramadhani, N., & Lestari, S. (2021). Pelatihan Penentuan Tujuan untuk Meningkatkan Regulasi Diri Belajar. *Abdi Psikonomi*, 2, 157–166. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v2i4.484>
- Tumanggor, R. O. (2022). *Pelatihan Peningkatan Self Regulated Learning (Srl) Siswa Sma Tarsisius 2 Jakarta*. 1471–1476.
- Tyasning, D. M., & Fadhilah, A. (2020). Efektivitas Kolaborasi Qr Code Dan Edmodo (Qrce) Terhadap Motivasi Serta Hasil Belajar Materi Konsep Mol Pada Siswa Kelas X Smk Kesehatan Purworejo Tahun Pelajaran 2018/ 2019. *INKUIRI: Jurnal Pendidikan IPA*, 9(1), 13. <https://doi.org/10.20961/inkuiri.v9i1.41376>
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). *Pengaruh Self-regulated Learning , Intensitas Penggunaan Media Sosial , Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 7(September).
- Utami, S. R., Nanda, W., Saputra, E., Suardiman, S. P., & Ria, A. (2020). *Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi*. 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.4730>
- van Houten-Schat, M. A., Berkhout, J. J., van Dijk, N., Endedijk, M. D., Jaarsma, A. D. C., & Diemers, A. D. (2018). Self-regulated learning in the clinical context: a systematic review. *Medical Education*, 52(10), 1008–1015. <https://doi.org/10.1111/medu.13615>

