

## **Penerapan *Goal Setting* untuk Meningkatkan *Self Regulation Learning* pada Siswa SMK: Pendekatan Eksperimen *Non-randomized Control Trial***

### **[Penerapan *Goal Setting* untuk Meningkatkan *Self Regulation Learning* pada Siswa SMK: Pendekatan Eksperimen *Non-randomized Control Trial*]**

Silmida Faujiah<sup>1</sup>, Widyastuti<sup>\*2</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>3</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>3)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [wiwid@umsida.ac.id](mailto:wiwid@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Self regulation learning is important for students because it consists of thoughts, feelings, and behaviors that are generated and monitored by themselves to achieve goals. Self regulation learning can grow with the determination of learning goals that can direct individuals to focus on achieving the desired learning targets. One of the factors that can improve self-regulation learning is goal setting because it is a planning process to achieve learning goals. This quasi-experimental study aims to obtain information on the application of goal setting in improving self-regulation learning. The subjects in this study were 82 students who were divided into 2 groups, namely 41 treat groups and 41 control groups. Using the research type of non-randomized control trial method with pretest and post-test control group design. The data collection technique used the Self regulation learning adaptation scale with a reliability of 0.927. The collected data were analyzed using the independent samples t-test and paired samples t-test analysis tests. It was found that the application of goal setting had an impact on students' self regulation learning. It is known that the results of the treat group are higher than the results of the control group.*

**Keywords** - goal setting, self regulation learning, student

**Abstrak.** *Self regulation learning penting bagi siswa karena terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang digenerasikan dan dipantau sendiri untuk mencapai tujuan. Self regulation learning dapat tumbuh dengan adanya penentuan tujuan belajar yang dapat mengarahkan individu untuk fokus meraih target belajar yang diinginkan. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan self regulation learning yaitu adanya goal setting karena merupakan proses perencanaan untuk mencapai tujuan belajar. Studi quasi eksperimen ini bertujuan untuk memperoleh informasi terhadap penerapan goal setting dalam meningkatkan self regulation learning. Subjek pada penelitian ini adalah 82 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 41 kelompok treat dan 41 kelompok control. Menggunakan jenis penelitian metode non-randomized control trial dengan pretest dan post-test control group design. Teknik pengumpulan data menggunakan skala adaptasi self regulation learning dengan reliabilitas 0.927. data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji analisis independent samples t-test dan paired samples t-test. Didapatkan hasil bahwa penerapan goal setting berdampak pada self regulation learning siswa. Sehingga diketahui bahwa hasil dari kelompok treat lebih tinggi dibandingkan dengan hasil dari kelompok control.*

**Kata Kunci** – goal setting, self regulation learning, siswa

## **I. PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan manusia segalanya tidak dapat lepas dari proses pendidikan [1]. Sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki daya saing tinggi dibentuk dalam pendidikan yang memegang peran sangat penting, terlebih lagi pada persaingan pada perkembangan zaman [2]. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah sangat berperan penting untuk majunya sebuah negara [3]. Pendidikan tidak dapat dilepaskan dari pembelajaran karena proses belajar merupakan pokok dari pendidikan [4]. Dalam pendidikan formal, proses pembelajaran tidak terlepas dari kewajiban dalam menyelesaikan tugas-tugas studi [5]. Siswa secara tidak langsung dituntut untuk dapat mengelola keadaan dirinya dalam kegiatan belajar dengan baik (*self regulated learning*) [6]. Namun kemampuan yang dimiliki masing-masing individu berbeda-beda, ada yang dapat mengatur dirinya dengan baik dan sebaliknya.

Strategi perencanaan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kemampuan metakognitif dan pengetahuan strategi pembelajaran, siswa juga harus memahami konteks di mana mereka akan belajar. Semakin efektif siswa merencanakan strategi (*personal*), perilaku, dan lingkungan mereka untuk manajemen diri (secara individual), semakin tinggi *self regulation learning* siswa [7]. Menurut Zimmerman (2000) *self regulated learning* adalah suatu

proses memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan siswa menuju pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditentukan secara individu [8]. Hasil belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat intelegensi, namun juga diperlukan keahlian dalam *self regulation learning* [9]. Individu yang mempunyai *self regulation learning* tinggi adalah individu yang tidak pasrah dengan situasi yang ada, melainkan mencari solusi dengan mengubah lingkungan, mengendalikan perilaku, pemikiran, dan membuat program serta tindakan. Individu yang memiliki *self regulation learning* rendah tidak dapat mengatur diri dengan baik, tidak dapat membedakan antara prioritas dengan sampingan [10].

Faktor regulasi diri secara umum penting dalam proses belajar, karena berhubungan dengan proses belajar di sekolah atau kelas [11]. *Self regulation learning* penting untuk siswa karena melibatkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang tercipta dan diamati untuk menggapai tujuan [12]. Siswa yang memiliki peran aktif di dalam kelas merupakan siswa yang mempunyai *self regulation learning* tinggi, begitupun sebaliknya siswa yang cenderung pasif dikelas maka dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut memiliki *self regulation learning* rendah atau kurang [13]. Sebagian besar siswa melaksanakan aktifitas belajar bukan karena kesadaran diri sendiri melainkan karena tuntutan kedua orang tua dan kewajiban dari sekolah, sedangkan tantangan ke depan kompleks, salah satunya tuntutan akademik [2].

*Self regulation learning* mempunyai peran yang signifikan terhadap hasil belajar siswa [14] antara lain siswa dapat menentukan tujuan belajar untuk diri sendiri, memakai strategi pembelajaran, mengamati perkembangan belajar mandiri, menyesuaikan upaya belajar, bertanggung jawab atas kemandirian dan rasa percaya diri (*self-efficacy*) dalam proses pembelajaran dan menjaga siswa tetap waspada dan terorganisir dalam menyelesaikan pekerjaan rumah [15]. Hal ini didukung penelitian tahun 2019 yang dilakukan Eom menunjukkan bahwa siswa yang motivasinya termasuk komponen *self regulation learning* berpengaruh positif pada hasil belajar siswa [16]. Siswa yang memiliki *self regulation learning* akan melakukan proses belajar dengan memprioritaskan lingkungan, mempunyai rasa percaya diri dan tekun dalam belajar. Namun, *self regulation learning* yang baik tidak dimiliki oleh semua siswa [14].

Ketika *self regulation learning* siswa rendah maka siswa akan kehilangan motivasi, tidak terbiasa dalam menggunakan strategi belajar, dan tidak mampu menetapkan tujuan akademik untuk mengembangkan *self regulated learning* [1]. Hal ini disebabkan dari sebagian siswa akan mengerjakan tugas ataupun belajar menunggu perasaannya bagus bahkan menunggu hasil tugas dari pengerjaan siswa lain [17]. Hal ini didukung oleh data primer yang diperoleh peneliti dari wawancara dengan guru bimbingan konseling yang menunjukkan bahwa deskripsi *self regulation learning* siswa bervariasi dari siswa ke siswa. Gambaran ini diperlihatkan dengan bentuk perilaku seperti cenderung tidak memperhatikan dengan sungguh-sungguh, kurang dapat membagi waktu untuk belajar, bermain *game* saat proses pembelajaran, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, lebih cenderung menyepelkan tugas yang diberikan, jika mendapati materi yang kurang dipahami siswa lebih cenderung mencontek daripada bertanya pada guru. Pernyataan dari guru BK tersebut juga diperkuat oleh observasi yang dilakukan oleh peneliti. Kemudian hal-hal berikut ini yang dapat mempengaruhi proses belajar siswa sehingga menunjukkan rendahnya kemampuan *self regulation learning*.

Siswa yang mengatur, mengontrol dan menentukan tujuan belajar dapat mengatur waktu dan motivasinya harus diikuti tindakan agar tujuan bisa tercapai [18]. 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 [19]. yang dimaksud dengan penetapan tujuan adalah memutuskan apa yang menjadi target belajar seseorang, dan perencanaan strategis adalah mengidentifikasi strategi belajar yang paling tepat agar tujuan belajar tercapai [20]. Salah satu yang dapat mempengaruhi *self regulation learning* yang dimiliki oleh remaja adalah kepribadian karena sesuatu yang dinamis dan dalam diri individu yang merupakan sistem psikofisiologis yang membentuk karakteristik seseorang yang dimunculkan dalam bentuk perilaku, pikiran dan perasaan [21].

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self regulation learning* penting dimiliki oleh setiap siswa untuk mendorong kegiatan belajar. *Self regulation learning* dapat berkembang dengan adanya penetapan tujuan belajar yang dapat mengarahkan individu untuk fokus pada tujuan belajar yang diinginkan, tidak menghiraukan gangguan dan keinginan, dan sekaligus mencari pertolongan dari orang disekitarnya yang dapat membantunya mencapai tujuan belajarnya [8]. Tujuan belajar merupakan salah satu faktor yang dapat menumbuhkan *self regulation learning*, pernyataan ini didukung oleh penelitian Chang pada tahun 2018 pada SMK kelas 11 di Taiwan yang membuktikan bahwa *goal setting* atau yang biasa disebut dengan penentuan tujuan dapat mendorong terbentuknya *self regulated learning* pada siswa [22]. Siswa yang mempunyai *goal setting* baik maka *self regulation learning* nya juga baik dan siswa dapat mengelola dirinya dalam menguasai pelajaran [8].

*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 [19]. Siswa dengan *goal setting* yang jelas dapat mengatur dirinya sendiri untuk menguasai mata pelajaran [8], siswa yang berfokus pada *goal setting* cenderung tidak terlambat dalam pengerjaan tugas, mau belajar, mengurangi aktivitas bermain, percaya diri dengan kemampuannya, dan memiliki pengaruh positif [23]. Tarmilia (2021) pada penelitiannya menyebutkan bahwa hanya 19,1% siswa dengan usia 16 sampai 18 tahun yang teratur belajar dan 38,3% yang fokus dalam belajarnya. Penelitian Clarke (2009) menyatakan bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan upaya

mencapai tujuan dalam melakukan tugas akademik [24]. *Goal setting* didasarkan pada teori kognitif bahwa orang selalu mempunyai tujuan pada setiap tindakan, bukan sekedar reflek atau reaksi [25].

Peneliti ingin melakukan penelitian dengan menerapkan *goal setting* untuk meningkatkan *self regulation learning* dengan metode *non-randomized control trial*, karena pelatihan dengan menerapkan *goal setting* ini memiliki manfaat untuk siswa agar terinspirasi dalam sukses belajar, dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, mengidentifikasi tujuan pembelajaran, menggunakan umpan balik untuk menggapai tujuan, memiliki komitmen menggapai tujuannya [8]. Pelatihan dilakukan untuk menjadi dasar penelitian pengembangan dalam meningkatkan *self regulation learning*, agar siswa dapat meyakini akan kemampuan yang dimiliki. Tujuan pelatihan ini untuk menganalisis penerapan *goal setting* dalam meningkatkan *self regulation learning* siswa.

## II. METODE

Pendekatan ini menggunakan variabel *independent* berupa *goal setting* dan variabel *dependent* berupa *self regulation learning*. Menggunakan metode penelitian kuantitatif quasi eksperimen dengan desain *non-randomized control group pretest post-test design*. Menurut [26] *non randomized control trial* adalah penelitian yang pelaksanaannya dengan dua kelompok tanpa melakukan randomisasi, dimana satu kelompok diberi perlakuan dan kelompok lainnya sebagai kelompok kontrol yang nantinya akan diamati sebelum dan sesudahnya. Desain ini juga biasa dilakukan dalam penelitian pendidikan [27].

Tabel 1. skema non-randomized pretest post-test control group design

	<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post-test</i>
<i>Experimental Group</i>	Y1	x	Y2
<i>Control Group</i>	Y1	o	Y2

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Al-Islam “Yapalis” Krian Sidoarjo yang berjumlah 82 siswa dan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok *treat* yang berjumlah 41 siswa dengan 14 siswa laki-laki dan 27 siswa perempuan dan kelompok lainnya yaitu kelompok *control* yang berjumlah 41 siswa dengan 14 siswa laki-laki dan 27 siswa perempuan. Pemilihan subjek dengan kriteria sebagai berikut:

- Pelajar di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Yapalis Krian Sidoarjo
- Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- Rentang usia 15-17 tahun
- DKV kelas X memiliki kemampuan *self regulation learning* rendah

Dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dari skala *self regulation learning* [28] yang terdiri dari 45 aitem dengan reliabilitas nilai *cronbach alpha* sebesar 0.927. Dalam pengerjaan skala *self regulation learning* masing-masing siswa diberikan waktu mengerjakan selama 20 menit.

Skala yang digunakan berdasarkan penelitian oleh Maryam (2019) mengacu pada aspek *self regulation learning* oleh Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1988) yaitu mengevaluasi diri, mengatur dan mengubah proses belajar, menetapkan tujuan dan perencanaan, mencari informasi, menyimpan dan memantau catatan. Dengan menggunakan skala tersebut nantinya dapat diketahui hasil dari tiap siswa. Aspek dan indikator dari skala *self regulation learning* tergambar pada tabel 2 :

Tabel 2. Aspek dan Indikator Self Regulation Learning

Aspek	Indikator	Butir Pertanyaan
Evaluasi diri	Menilai kualitas tugas yang telah diselesaikan	8, 19
	Pemahaman terhadap lingkup belajar	3, 12, 20
	Usaha dalam menyelesaikan tuntutan tugas	1, 4, 11, 15

Mengatur dan mengubah	Mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar	2, 5, 22, 34
Menetapkan tujuan dan perencanaan	Menyusun urutan prioritas belajar	6, 7, 29
	Menentukan waktu belajar	9, 23, 27
	Menyelesaikan semua rencana aktivitas yang terkait dengan tujuan pendidikan	13, 18
Mencari informasi	Mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari sumber-sumber lain saat mengerjakan tugas	10, 14, 16, 21
Menyimpan catatan dan memantau	Mencatat hal-hal penting dalam pelajaran/diskusi	17, 24, 30, 44
Mengatur lingkungan	Mengatur lingkungan belajar agar proses belajar lebih nyaman, baik lingkungan fisik maupun psikologis	25, 31, 33
Konsekuensi diri	Mempersiapkan dan melaksanakan ganjaran/hukuman untuk kesuksesan dan kegagalan	36, 42
Mengulang dan mengingat	Mengingat-ingat materi pelajaran dengan suara keras/diam	26, 28, 32, 35
Mencari dukungan sosial	Mencari bantuan dari rekan-rekan sebaya ataupun orang dewasa atau guru	37, 40, 41
Memeriksa catatan	Membaca ulang kembali catatan ulangan atau buku teks	38, 39, 43, 45

Prosedur pelaksanaan yang digunakan meliputi beberapa tahapan, diantaranya yaitu tahap pelaksanaan, pelaksanaan eksperimen dan analisa. Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyusun rencana penelitian yang diawali dengan penetapan izin penelitian yang selanjutnya akan digunakan selama proses penelitian. Peneliti menggunakan 2 kelas yang 1 kelas akan digunakan sebagai kelompok perlakuan atau yang akan diberikan *treatment* sebagai penentuan dari tujuan *goal setting* dan 1 kelas yang lain dijadikan sebagai kelompok *control* dan selanjutnya peneliti membagikan lembaran skala *self regulation learning* kepada masing-masing siswa di 2 kelas tersebut sebelum kegiatan pelatihan berlangsung.

Tahapan pelaksanaan selanjutnya adalah pelatihan eksperimen yang dilaksanakan secara *offline* dari pagi hingga siang hari. Pada pelaksanaan ini peneliti mendatangkan seorang *trainer* yang berpengalaman dengan tujuan memberikan pelatihan *goal setting* kepada kelompok *treat*. Dalam kegiatan ini diawali dengan memberikan lembaran kertas yang nantinya akan diisi jawaban dari beberapa pertanyaan materi kepada siswa terkait dengan “tujuan masa depan” yang akan mereka pilih. Dalam sesi diskusi ini diharapkan siswa-siswi mampu menemukan pandangan mengenai apa yang akan dicapai dalam masa depan. *Trainer* membawakan materi *goal setting* mengenai *make your smart goal, strengthen your believe and get your success*, memberikan *game* serta meminta subjek untuk menuliskan tujuan yang akan dicapainya. Pemberian pelatihan tentang *goal setting* ini hanya diberikan pada kelompok *treat* dan tidak diberikan pada kelompok *control*.

Tahapan pelaksanaan terakhir adalah tahapan penutupan dimana *trainer* yang dibantu oleh peneliti membagikan lembaran skala *self regulation learning* dalam bentuk *post-test* pada masing-masing siswa dalam 2 kelompok kelas setelah kegiatan pelatihan berlangsung yang akan diperlukan untuk kegiatan pengukuran. Berikut jadwal pelaksanaan eksperimen ini dilakukan dalam beberapa tahapan sebagaimana yang tergambar pada tabel 3 :

Tabel 3. Jadwal Kegiatan Penelitian

<b>Tahap pertama</b>	Wawancara dengan guru BK mengenai permasalahan <i>self regulation learning</i>
	Menentukan subjek yang akan diteliti yang nantinya akan dijadikan sebagai kelompok <i>treat</i> dan kelompok <i>control</i>
	Setiap subjek pada setiap kelompok diberikan skala <i>self regulation learning</i> untuk dikerjakan sebagai kegiatan <i>pretest</i>
<b>Tahap kedua</b>	Siswa pada kelompok <i>treat</i> diberikan pelatihan <i>goal setting</i> mengenai membuat <i>smart goal</i> memperkuat keyakinan, mendapatkan kesuksesan
<b>Tahap ketiga</b>	Masing-masing siswa pada kelompok <i>treat</i> dan <i>control</i> diberikan skala <i>self regulation learning</i> sebagai kegiatan <i>post-test</i>
	Menganalisa hasil kegiatan <i>pretest</i> dan <i>post-test</i> yang telah dikerjakan oleh subjek penelitian

Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Analisis *Independent Samples T-Test* dan *Paired Samples T-Test* yang terdapat pada program JASP 0.16. Uji Analisis *Independent Samples T-Test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan secara statistik antara kelompok *treat* dengan kelompok *control*. Sedangkan *Paired Samples T-Test* digunakan untuk membandingkan perbedaan pada *pre-test* dan *post-test* pada kelompok *treat*.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Analisis *Independent Samples T-Test* dan *Paired Samples T-Test* yang termasuk dalam program JASP 0.16. Analisis asumsi berupa asumsi normalitas jika akan melakukan uji statistik parametrik karena hasil data akan normal, analisis asumsi ini dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan analisis hipotesis. Berikut penjelasan pada tabel:

Tabel 4. Test of Normality (*Shapiro Wilk*)

		<b>W</b>	<b>p</b>
SRL	CONTROL	0.962	0.186
	TREAT	0.932	0.016

Note. Hasil analisis JASP.

Hasil uji normalitas sebagaimana tergambar pada tabel 4 menggunakan teknik *independent samples t-test (shapiro wilk)* pada sebagian variabel *self regulation learning* untuk kelompok *control* diperoleh W sebesar 0.962 dan  $p = 0.186 (> 0.05)$ , sedangkan pada kelompok *treat* diperoleh W sebesar 0.932 dan  $p = 0.016 (> 0.05)$ . Prosedur yang digunakan untuk menentukan normalitas distribusi data adalah jika  $p > 0.05$  maka distribusi dikatakan normal. Hasil analisis pada data menunjukkan bahwa variabel *self regulation learning* memiliki distribusi normal ( $p > 0.05$ ).

Tabel 5. Test of Normality (*Shapiro-Wilk*)

		<b>W</b>	<b>p</b>
PRETEST	- POSTTEST	0.969	0.315

Note. Hasil analisis JASP .

Hasil uji normalitas sebagaimana tergambar pada tabel 5 menggunakan teknik *paired samples t-test (shapiro wilk)* pada *pretest* dan *post-test* kelompok *treat* diperoleh hasil signifikan sebesar 0.315 yang berarti uji normalitas

dikatakan normal karena hasil analisis pada data ini menunjukkan bahwa variabel *self regulation learning* adalah berdistribusi normal ( $p > 0.05$ ).

Tabel 6. Test of Equality of Variances (Lavenes's)

	F	df	p
SRL	0.158	1	0.692

Uji homogenitas sebagaimana tergambar pada tabel 6, variabel penelitian menggunakan teknik *leven's test of equality of variances* menunjukkan bahwa variabel *self regulation learning* diperoleh nilai Flevenes = 0,158 dengan  $p = 0,692$  ( $p > 0,05$ ) untuk mengetahui homogenitas kedua kelompok pada variabel *self regulation learning* maka prosedur yang dipakaki jika  $p > 0.05$  sebaran dikatakan homogen. Sesuai dengan prosedur yang telah digunakan, maka hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *self regulation learning* adalah homogen.

Tabel 7. Independent Samples T-Test

	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
SRL	-7.418	80	< .001	-15.049	2.029	-1.638

Note. Hasil analisis JASP.

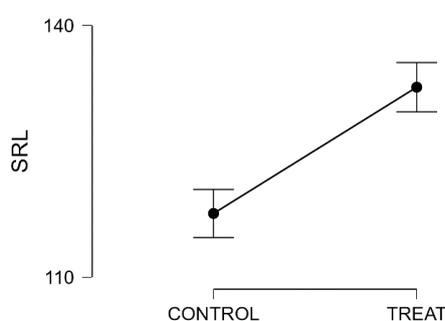
Sebagaimana tergambar pada tabel 7, kedua kelompok menunjukkan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok ( $p < 0.05$ ) yang berarti ha diterima, dan *cohen's d* menunjukkan efek yang besar dari pengaruh penerapan *goal setting* terhadap peningkatan *self regulation learning*.

Tabel 8. Paired Samples T-Test

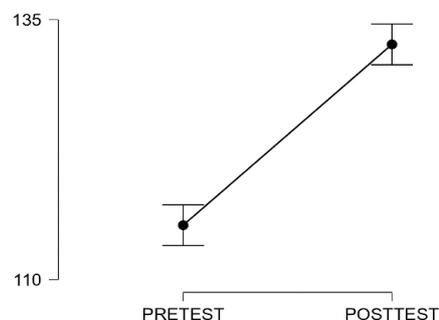
Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
PRETEST	- POSTTEST	-12.678	40	< .001	-17.390	1.372	-1.980

Note. Hasil analisis JASP.

Sebagaimana tergambar pada tabel 8, 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  $p = 0.001 < 0.05$ . Nilai *cohen's d* menunjukkan adanya efek besar yaitu -1.980 yang berarti terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pelatihan.



Gambar 2. Perbedaan Antara Control &amp; Treat.



Gambar 1. Perbedaan Antara Pretest &amp; Posttest Kelompok Treat

Sebagaimana tergambar dari gambar 1 di atas terlihat bahwa kelompok *treat* memiliki *self regulation learning* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *control*. Hal ini ditunjukkan dari gambar 2 adanya peningkatan *self regulation learning* setelah dilakukan program pelatihan *goal setting*, terjadinya peningkatan pada hasil *post-test* dibandingkan hasil *pretest*.

## PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data 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*. Penerapan *goal setting* mengarah pada tujuan yang konkret dan spesifik untuk dapat dicapai, terdapat strategi untuk sukses dan lebih menghargai waktu [25]. Penerapan ini bertujuan untuk membantu dalam pengambilan langkah-langkah yang tepat dalam pencapaian tujuan kumulatif yang paling penting serta membantu individu dalam mengarahkan ke semua sumber daya yang tersedia menuju tujuan yang sudah ditentukan dan menyusun tujuan secara *smart* sehingga tujuan dapat terasa penting untuk diraih [29]. Pelatihan *goal setting* membekali siswa dengan pengetahuan dan keasadaran tentang cara menginspirasi kesuksesan, mengenali kekuatan dan kelemahan, menetapkan tujuan, dan menerima serta menindaklanjuti umpan balik dari orang lain dan memiliki komitmen untuk menerapkan strategi, mengatasi gangguan untuk lebih fokus pada pencapaian tujuan [8].

Selaras dengan hasil penelitian [8] menunjukkan bahwa pelatihan *goal setting* berhasil meningkatkan *self regulated learning* siswa. Studi lain oleh [22] yang membuktikan bahwa *goal setting* dapat mendorong terbentuknya *self regulated learning* pada siswa. *Goal setting* dapat memotivasi siswa untuk terlibat dalam *self regulated learning* [30]. *Goal setting* dapat menjadi dorongan dalam memperbesar usaha yang dilakukan seseorang karena dengan adanya tujuan maka seseorang akan mampu bekerja lebih keras [31].

Pelatihan penerapan *goal setting* yang dilakukan diharapkan dapat menjadi sebuah upaya untuk memberikan pemahaman pada siswa mengenai pentingnya menetapkan tujuan [25]. Pelatihan ini juga memiliki tujuan yang jelas yakni siswa akan mengerti mengenai apa yang ingin mereka capai, penelitian ini juga bermanfaat untuk siswa agar terinspirasi untuk terus belajar, menggali kekuatan dan kelemahan, mengidentifikasi tujuan pembelajaran, menggunakan umpan balik untuk menggapai dan memiliki komitmen menggapai tujuan [8].

## VII. KESIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *goal setting* berpengaruh terhadap *self regulation learning*, karena memiliki perbedaan yang signifikan antara *self regulation learning* siswa pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *goal setting*. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat *self regulation learning* siswa pada kelompok *treat* dan kelompok *control*, maka diketahui bahwa kelompok *treat* mempunyai hasil belajar lebih tinggi dibanding dengan kelompok *control*.

Bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan pada saat pelatihan tentang *goal setting* menggunakan subyek yang dipilih secara *random* dan mempersiapkan waktu yang lebih lama dan lebih intensif selama pelatihan agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar, kondusif dan mendapatkan hasil yang diinginkan sesuai dengan apa yang diharapkan dan terutama bermanfaat bagi siswa agar kegiatan pelatihan tidak hanya memberikan perubahan pada lingkup pengetahuan dan keterampilan namun juga untuk perilaku dalam jangka panjang, dan menggunakan subyek yang berbeda. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pemilihan subjek yang tidak dipilih secara acak melainkan menggunakan siswa yang sudah berada dalam kelas, pada setiap kegiatan yang dilakukan subjek belum dapat dikondisikan dengan baik, serta keterbatasan waktu yang digunakan saat pelatihan dan penelitian.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan artikel dengan judul "Penerapan *Goal Setting* untuk Meningkatkan *Self Regulation Learning* pada Siswa SMK: Pendekatan Eksperimen *Non-randomized Control Trial*". Syalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita menuju Agama Islam yang sempurna ini. Penulis juga berterimakasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga dalam penulisan artikel ini dapat selesai tepat waktu, kepada kakak-kakak dari penulis yang juga banyak memberi semangat dan bantuan kepada penulis. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada dosen pembimbing yang telah

meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dengan sabar dalam proses penulisan artikel. Terimakasih kepada pihak-pihak yang telah ikut serta dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

## REFERENSI

- [1] S. R. Utami, W. Nanda, E. Saputra, S. P. Suardiman, and A. Ria, "Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi," vol. 10, no. 1, pp. 1–13, 2020, doi: 10.25273/counsellia.v10i1.4730.
- [2] R. A. Septina, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik SELF Talk Dan Self Instruction Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa ( Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang )," 2020.
- [3] P. Priyambodo, F. Firdaus, and H. B. A. Jayawardana, "Implementasi Teori Kognitif Sosial Bandura sebagai Upaya Pengembangan Fungsi dan Peran Sekolah," *SPEKTRA J. Kaji. Pendidik. Sains*, vol. 8, no. 1, p. 37, 2022, doi: 10.32699/spektra.v8i1.233.
- [4] A. N. N. Al Inu, M. Afriliani, Y. Yulianti, and H. Windayana, "Manajemen Pendidikan Dalam Pembelajaran Blended Learning di Masa Pandemi," *Nat. J. Kaji. Penelit. Pendidik. dan Pembelajaran*, vol. 6, no. 2, pp. 1220–1229, 2022, doi: 10.35568/naturalistic.v6i2.1670.
- [5] D. S. Usop and A. D. Astuti, "Pengaruh Self-regulated Learning , Intensitas Penggunaan Media Sosial , Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," vol. 7, no. September, 2022.
- [6] R. Hidayanti, E. Junaidi, Y. A. Sani Anwar, and S. Hadisaputra, "Analisis Self-Regulated Learning Pada Mata Pelajaran Kimia Di Masa Pandemi Covid-19," *Chem. Educ. Pract.*, vol. 5, no. 1, pp. 78–84, 2022, doi: 10.29303/cep.v5i1.2998.
- [7] Bunyamin, "Hubungan self regulated learning dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa smpn 5 mutiara," *Semin. Nas. Multi Disiplin Ilmu*, vol. 1, no. 1, pp. 100–107, 2021.
- [8] T. Tarmilia, I. Yuliatun, N. Ramadhani, and S. Lestari, "Pelatihan Penentuan Tujuan untuk Meningkatkan Regulasi Diri Belajar," *Abdi Psikonomi*, vol. 2, pp. 157–166, 2021, doi: 10.23917/psikonomi.v2i4.484.
- [9] R. Caesar Septiani, "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 J. Chem. Educ.*, vol. 6, no. 2, pp. 179–183, 2017.
- [10] F. Hulu and B. Nugroho, "Gambaran Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa SMP Bunda HATI Kudus Grogol Tahun Pelajaran 2021 / 2022," vol. 20, no. 2, pp. 133–150, 2022.
- [11] K. I. Perdana and H. E. Wijaya, "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Psycho Idea*, vol. 19, pp. 186–198, 2021, [Online]. Available: <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/10711/4123>
- [12] B. A. Habsy, "Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Smp," *Perspekt. Ilmu Pendidik.*, vol. 33, no. 1, pp. 15–26, 2019, doi: 10.21009/pip.331.2.
- [13] Z. A. Dami and P. Parikaes, "Regulasi Diri dalam Belajar sebagai Konsekuensi," *J. Penelit. dan Pengemb. Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 82–95, 2018.
- [14] T. A. Sholihah, N. Kurniati, R. Y. Tyaningsih, and S. Prayitno, "Pengaruh Self-Regulated Learning (SRL) terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XI SMAN 1 Masbagik," *J. Ilm. Profesi Pendidik.*, vol. 7, no. 3, pp. 1355–1362, 2022, doi: 10.29303/jipp.v7i3.745.
- [15] K. Naderi, H. T. NeshatDoost, and H. Talebi, "Evaluating the Effectiveness of Self-regulation Strategy Training on Procrastination, Happiness and Academic Achievement," *J. Clin. Res. Paramed. Sci.*, vol. 10, no. 1, 2021, doi: 10.5812/jcrps.100923.
- [16] S. Eom, "The effects of student motivation and self-regulated learning strategies on students' perceived e-learning outcomes and satisfaction," *AIS SIGED IAIM Int. Conf.*, vol. 19, no. 7, pp. 29–42, 2019, doi: 10.33423/jhetp.v19i7.2529.
- [17] Oktariani, A. Munir, and A. Aziz, "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 J. Ilm. Magister Psikol.*, vol. 2, no. 1, pp. 26–33, 2020, [Online]. Available: <http://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/tabularasa>
- [18] R. O. Tumanggor, "Pelatihan Peningkatan Self Regulated Learning ( Srl ) Siswa Sma Tarsisius 2 Jakarta," pp. 1471–1476, 2022.
- [19] M. Koro, E. T. Djamika, and M. Ramli, "Self-Regulated Learning Sebagai Strategi Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Pros. TEP PDS*, no. 29, pp. 788–795, 2017.
- [20] K. Z. Mardhiyah and W. Indianti, "Mediasi Konsep Diri Akademik Dalam Peran Regulasi Diri Belajar

- Terhadap Komitmen Kepada Pilihan Karir Siswa Sma,” *J. Psikol. Insight*, vol. 2, no. 2, pp. 67–83, 2019, doi: 10.17509/insight.v2i2.15169.
- [21] P. Saraswati, “Kemampuan Self Regulated Learning Ditinjau dari Achievement Goal dan Kepribadian pada Pelajar Usia Remaja,” vol. 4, no. 2, pp. 69–78, 2019.
- [22] C. C. Chang, C. Liang, P. N. Chou, and Y. M. Liao, “Using e-portfolio for learning goal setting to facilitate self-regulated learning of high school students,” *Behav. Inf. Technol.*, vol. 37, no. 12, pp. 1237–1251, 2018, doi: 10.1080/0144929X.2018.1496275.
- [23] S. I. Rahmawati, “The Effect Of Goal Setting And Self-Control On Academic Procrastination In Class Xi Students At Smkn 4 Banjarmasin,” *J. Pelayanan Bimbing. dan Konseling*, vol. 2, no. 2, pp. 155–161, 2019.
- [24] S. N. Arief, “Pengaruh Pelatihan Penetapan Tujuan (Goal Setting) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Agama Islam Pada Mahasiswa,” vol. XII, pp. 31–51, 2017.
- [25] I. W. Ramadhani, Z. N. Fahmawati, and G. R. Affandi, “Pelatihan Goal setting Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Siswa Di SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo,” *Altruis J. Community Serv.*, vol. 2, no. 3, pp. 1–5, 2021, doi: 10.22219/altruis.v2i3.18044.
- [26] D. M. Tyasning and A. Fadhilah, “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 J. Pendidik. IPA*, vol. 9, no. 1, p. 13, 2020, doi: 10.20961/inkuiri.v9i1.41376.
- [27] P. Fitriani, R. Permana, and M. F. Nugraha, “Pengaruh Realistic Mathematic Education (RME) dengan Teknik Pair Cheks pada Materi Pecahan terhadap Prestasi Siswa SD,” *Indones. J. Prim. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 73–82, 2019, doi: 10.17509/ijpe.v3i2.22104.
- [28] E. W. Maryam, A. G. Rusyid, and R. Vanda, “Sense Of Community Dan Self-Regulated Learning Sebagai Prediktor Pada Prokastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,” *J. An-nafs*, vol. 4, no. December, pp. 182–100, 2019.
- [29] O. Ogbeiwi, “Why written objectives need to be really SMART,” *Br. J. Heal. Care Manag.*, vol. 23, no. 7, pp. 324–336, 2017, doi: 10.12968/bjhc.2017.23.7.324.
- [30] M. A. van Houten-Schat, J. J. Berkhout, N. van Dijk, M. D. Endedijk, A. D. C. Jaarsma, and A. D. Diemers, “Self-regulated learning in the clinical context: a systematic review,” *Med. Educ.*, vol. 52, no. 10, pp. 1008–1015, 2018, doi: 10.1111/medu.13615.
- [31] N. Made, P. Ariyanti, and P. N. Wideasavitri, “Terapi Singkat Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Penetapan Tujuan Pada Narapidana Yang Menjelang Bebas,” *Psycho Idea*, vol. 1076, no. 1, pp. 16–25, 2020.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.