

The Role of Goal Setting in Enhancing Learning Motivation Among Students of SMP Islam Al-Hidayah Pasuruan

[Peran Goal Setting dalam Menigkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP Islam Al- Hidayah Pasuruan]

Fadilah Eka Febriani¹⁾, Widyastuti^{*2)}

¹⁾Program Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Penulis: fadilahfebriani2802@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: wiwid@umsida.ac.id

Abstract. *Learning motivation plays an essential role in determining students' academic success. However, based on observations, interviews, and preliminary surveys, many students at SMP Islam Al Hidayah Pasuruan were found to have moderate to low learning motivation and struggled to set clear learning goals. This study aims to examine the effectiveness of goal-setting psychoeducation in enhancing students' learning motivation. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach involving 26 ninth-grade students. A Likert-scale motivation questionnaire consisting of 13 valid and reliable items was used to measure learning motivation before and after the intervention. The psychoeducation program was delivered in four sessions, covering the concept of learning goals and the practice of creating a Dream Book based on the SMART principle. Data analysis used Paired Samples T-Test or Wilcoxon Signed Rank Test, depending on normality test results. The findings showed an increase in learning motivation scores following the intervention, indicating that goal-setting psychoeducation is effective in improving students' learning motivation. This intervention is recommended as a supportive learning strategy to help students stay focused and committed to achieving their academic goals.*

Keywords - Goal Setting; Learning Motivation; Psychoeducation; Junior High School Students

Abstrak. Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan akademik siswa. Namun, hasil observasi, wawancara, dan survei awal menunjukkan bahwa banyak siswa SMP Islam Al Hidayah Pasuruan masih memiliki motivasi belajar dalam kategori sedang hingga rendah, serta belum mampu menetapkan tujuan belajar secara terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi goal setting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini memiliki tujuan agar mengetahui efektivitas psikoedukasi Goal Setting ini bisa berdampak baik dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pre-eksperimental dengan menggunakan desain one-group pretest-posttes yang dilakukan pada 26 siswa kelas IX. Menggunakan instrumen motivasi belajar dengan skala likert yang terdiri dari 13 item yang sudah valid dan reliabel yang digunakan untuk mengukur motivasi belajar siswa ketika sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Kegiatan Psikoedukasi ini dilakukan selama empat aktivitas yang terdiri dari pemahaman materi mengenai tujuan belajar sampai melakukan penyusunan Dream Book yang menggunakan prinsip SMART. Penelitian menggunakan analisis data dengan menggunakan Paired Sample T-Test atau disebut dengan Wilcoxon Signed Rank Test sesuai asumsi normalitas data yang sudah ditentukan. Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan mengenai skor motivasi belajarsiswa setelah melakukan pelatihan Goal Setting, dan dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukannya psikoedukasi Goal Setting, pelatihan ini sangatlah efektif untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa SMP Islam Al- Hidayah Pasuruan. Pelatihan ini sangat direkomendasikan sebagai alat pendukung untuk pembelajaran dalam membantu siswa agar lebih terarah untuk mencapai tujuan belajar mereka.

Kata Kunci - Goal Setting; Motivasi Belajar; Psikoedukasi; Siswa SMP

I. PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara guru dan siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang mendukung pencapaian tujuan belajar [1]. Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisiologis, kognitif, dan emosional, yang seringkali memunculkan berbagai permasalahan akademik [2]. Kondisi tersebut tampak dalam perilaku siswa seperti keterlambatan mengumpulkan tugas, mudah terdistraksi, dipengaruhi oleh teman sebaya, kurang disiplin, serta minimnya upaya untuk menampilkan performa terbaik baik dalam bidang akademik maupun nonakademik.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa permasalahan tersebut berkaitan dengan rendahnya motivasi belajar siswa, yang berdampak pada keterlibatan dan pencapaian akademik [3], [4]. Motivasi belajar berperan sebagai dorongan yang menggerakkan aktivitas berpikir, merasa, dan bertindak dalam proses pembelajaran [5]. Namun, motivasi belajar siswa seringkali berada pada tingkat yang kurang optimal karena tidak memiliki tujuan

belajar yang jelas serta perencanaan pasca sekolah yang matang [6]. Rendahnya motivasi belajar tercermin dari kebiasaan menunda penyelesaian tugas akibat lemahnya manajemen waktu [7], serta kecenderungan mudah menyerah dalam menghadapi tuntutan akademik [8].

Dalam penelitian ini, motivasi belajar diposisikan sebagai variabel terikat (Y) karena berperan penting dalam menentukan keterlibatan, ketekunan, dan performa siswa selama proses pembelajaran [3]. Motivasi belajar dipahami sebagai dorongan internal dan eksternal yang mendorong siswa untuk terlibat aktif, mempertahankan usaha, serta mencapai tujuan akademik. Motivasi belajar juga berkaitan erat dengan kemampuan mengatur diri [9] dan meningkat ketika kebutuhan psikologis seperti autonomy, competence, dan relatedness terpenuhi sebagaimana dijelaskan dalam Self-Determination Theory [3]. Baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik terbukti berperan dalam meningkatkan hasil belajar siswa [10], [11].

Berdasarkan indikator motivasi belajar, siswa yang memiliki motivasi tinggi ditandai oleh adanya keinginan untuk berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, serta harapan dan cita-cita di masa depan sebagai arah pencapaian akademik. Selain itu, motivasi belajar juga diperkuat oleh adanya penghargaan dalam proses belajar, kegiatan pembelajaran yang menarik, serta lingkungan belajar yang kondusif, yang secara bersama-sama mendorong keterlibatan aktif, ketekunan, dan komitmen siswa dalam mengikuti pembelajaran [12].

Adanya permasalahan motivasi belajar juga ditemukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama berstatus swasta dan memiliki akreditasi B dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMP Islam Al Hidayah Pasuruan terletak di Jalan Masjid At-Taufiq, Sumberingin I, Sumbersuko, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur. Hasil observasi pada Selasa, 14 Oktober menunjukkan bahwa sejumlah siswa tampak kurang fokus selama pembelajaran. Perilaku seperti tidak memperhatikan penjelasan guru, melamun, menaruh kepala di atas meja, serta keluar masuk kelas tanpa alasan yang jelas menunjukkan rendahnya keterlibatan belajar siswa, yang merupakan salah satu indikator rendahnya motivasi belajar karena motivasi mendorong perhatian dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran [13]. Selain itu, hanya sebagian kecil siswa yang mencatat dan berpartisipasi aktif meskipun guru telah berupaya menciptakan interaksi, yang menunjukkan lemahnya dorongan internal siswa untuk terlibat dalam pembelajaran.

Sejalan dengan temuan observasi tersebut, hasil wawancara dengan siswa kelas IX mengungkap bahwa beberapa siswa sering datang terlambat, tidak lengkap mengenakan atribut sekolah, serta menggunakan ponsel saat pembelajaran berlangsung. Perilaku tersebut berhubungan dengan rendahnya motivasi belajar karena siswa yang termotivasi baik cenderung menunjukkan disiplin dan kesadaran dalam mengikuti proses pembelajaran [14]. Selain itu, siswa cenderung belajar hanya saat terdapat tugas atau ulangan, sementara waktu luang lebih banyak dihabiskan untuk bermain dan berkumpul dengan teman sebaya, menunjukkan bahwa aktivitas belajar belum menjadi kebutuhan internal siswa.

Wawancara dengan guru dan kepala sekolah juga mengonfirmasi bahwa sebagian besar siswa belum menunjukkan tanggung jawab belajar yang memadai. Hal ini tampak dari sikap pasif di kelas serta rendahnya komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kondisi tersebut merupakan ciri dari motivasi belajar yang rendah, di mana siswa belum memiliki tujuan belajar yang jelas dan dorongan yang kuat untuk mencapai hasil belajar yang optimal [13]. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kristiani dan Pahlevi yang menunjukkan bahwa kedisiplinan dan motivasi belajar berhubungan dengan capaian prestasi siswa [15], serta didukung oleh penelitian Novita Sari dkk. yang menegaskan bahwa motivasi belajar merupakan faktor penting dalam peningkatan hasil belajar siswa SMP [16].

Untuk memperkuat temuan tersebut, dilakukan survei awal pada siswa kelas IX A SMP Islam Al Hidayah Pasuruan berdasarkan dua aspek motivasi belajar, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (69%), sementara 10% berada pada kategori tinggi dan 20% berada pada kategori rendah, dengan nilai rata-rata sebesar 83,97 dan standar deviasi 14,44. Meskipun mayoritas siswa berada pada kategori sedang, data ini menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa belum berada pada kondisi optimal dan masih terdapat kelompok siswa dengan motivasi rendah. Selain itu, siswa belum mampu menetapkan tujuan belajar secara sistematis, yang mencerminkan lemahnya kemampuan goal setting dan berpotensi menghambat peningkatan motivasi belajar secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan survei awal tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar siswa SMP Islam Al Hidayah Pasuruan belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Rendahnya keterlibatan, kedisiplinan, serta belum jelasnya tujuan belajar menunjukkan perlunya upaya yang terarah untuk membantu siswa meningkatkan motivasi belajar mereka.

Salah satu aspek penting yang mempengaruhi motivasi adalah kemampuan menetapkan tujuan (goal setting), yang membantu mengarahkan usaha belajar, memperkuat kepercayaan diri, serta meningkatkan tanggung jawab akademik [17]. *Goal Setting Theory* yang dikemukakan oleh Locke dan Latham menjelaskan bahwa kejelasan tujuan mempengaruhi tingkat usaha, ketekunan, dan strategi yang digunakan seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Dalam konteks pendidikan, penerapan *goal setting* membantu siswa dalam mengarahkan perilaku belajar secara lebih terstruktur dan termotivasi [18]. Penerapan prinsip SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant,

Time-bound) dalam goal setting juga terbukti mampu meningkatkan konsentrasi, komitmen, dan konsistensi siswa dalam mencapai tujuan belajar yang realistik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan menetapkan tujuan yang jelas berkaitan dengan peningkatan motivasi belajar dan prestasi akademik siswa [6], [17]. Dengan begitu, *goal setting* menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi dan prestasi akademik siswa.

Dari hasil observasi, wawancara, dan survei awal ditemukan bahwa sebagian besar siswa SMP Islam Al Hidayah Pasuruan ini ternyata memiliki motivasi belajar dengan kategori sedang dan rendah, serta ada beberapa yang masih kesulitan dalam menentukan tujuan belajar secara sistematis. Situasi ini terlihat dari rendahnya akan partisipasi, kedisiplinan, sampai komitmen ketika mengikuti proses pembelajaran di sekolah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang mampu membantu siswa merumuskan tujuan belajar secara jelas dan terarah agar motivasi belajar dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, disusun program psikoedukasi berbasis *goal setting* dengan tema “Psikoedukasi Goal Setting untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP Islam Al Hidayah Pasuruan.” Program ini dirancang untuk membantu siswa memahami pentingnya penetapan tujuan belajar, melatih kemampuan merumuskan tujuan secara sistematis, serta mendorong peningkatan motivasi, komitmen, dan semangat belajar siswa. Kegiatan Psikoedukasi ini dimulai dari perencanaan sampai pelaksanaan dilakukan dengan melakukan koordinasi kepada Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah dengan mempertimbangkan situasi atau kondisi pembelajaran yang sudah ditetapkan di kelas.

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Goal Setting* terhadap motivasi belajar pada siswa SMP Islam Al Hidayah Pasuruan. Kemudian, untuk hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif *goal setting* terhadap motivasi belajar siswa SMP Islam Al Hidayah Pasuruan.

II. Metode

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, metode penelitian *pre-eksperimental design* dengan tipe *one-group pretest-posttest design*, dengan menggunakan variabel bebas berupa *goal setting*, variabel tergantung berupa motivasi belajar. Desain rancangan penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest Posttest Design. Metode eksperimen dengan desain metode *pre-eksperimental* tipe *one-group pre-test-post-test design* merupakan metode eksperimen yang dilakukan hanya satu perlakuan atau satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembanding [19].

Tabel 1. Rancangan eksperimen

Y1 Pretest	X Treatment	Y2 Posttest
---------------	----------------	----------------

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX A SMP Islam Al Hidayah Pasuruan. Sampel penelitian berjumlah 26 siswa yang terdiri atas 17 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan dengan rentang usia 14–15 tahun. Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik sampling purposive yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan suatu pertimbangan, kondisi atau kriteria tertentu [20]. Adapun kriteria yang digunakan adalah siswa kelas IX A SMP Islam Al Hidayah Pasuruan yang memiliki tingkat motivasi belajar rendah hingga sedang.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen penelitian yang terdiri atas tiga skala yaitu skala motivasi belajar, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Skala motivasi belajar yang digunakan merupakan adaptasi dari skripsi nur aini fatimah, yang mencakup dua aspek motivasi belajar, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Skala ini terdiri dari 15 item pernyataan dengan opsi jawaban yaitu selalu, sering, jarang, tidak pernah dan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,9985. Setelah pelaksanaan pretest, dilakukan uji validitas aitem dan ditemukan bahwa terdapat 3 aitem yang gugur karena nilai validitasnya tidak memenuhi kriteria. Dengan

demikian, jumlah aitem yang digunakan pada tahap analisis selanjutnya menjadi 13 aitem. Setelah aitem yang gugur dihapus, reliabilitas ulang dihitung dan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,725 yang menunjukkan bahwa instrumen berada pada kategori reliabel. Hasil uji reliabilitas pada tabel 2 :

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Motivasi Belajar

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.748

Instrumen yang digunakan mengacu pada indikator motivasi belajar yang meliputi keinginan untuk berhasil, dorongan dalam belajar, harapan dan cita-cita, adanya penghargaan, kegiatan belajar yang menarik, serta lingkungan belajar yang kondusif. Di bawah ini merupakan indikator skala motivasi belajar yang digunakan dalam penelitian ini pada tabel 3:

Tabel 3. *Blue print* motivasi belajar

Variabel	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
Variabel bebas (X) Motivasi Belajar	a. Keinginan untuk berhasil	1,2	12
	b. Dorongan dan kebutuhan dalam belajar	3,5	
	c. Memberikan harapan dan cita cita dimasa yang akan datang	6,7	
	d. Ada penghargaan dalam belajar	8,9	
	e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar	12	
	f. Berada dilingkungan yang kondusif	13,14,15	

Sumber : Fatimah, N. A. (2022). *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Dente Teladas Kabupaten Tulang Bawang.* Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro.

Metode Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan program psikoedukasi ini terdiri atas tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun rancangan kegiatan yang diawali dengan koordinasi dengan pihak sekolah, penyiapan materi psikoedukasi mengenai goal setting, serta penyusunan instrumen pre-test dan post-test yang akan digunakan untuk mengukur perubahan pada siswa.

Tahap berikutnya program psikoedukasi pada hari pertama difokuskan pada pembentukan suasana aman dan peningkatan pemahaman awal siswa mengenai konsep tujuan hidup (goal setting). Kegiatan diawali dengan pembukaan dan ice breaking untuk membangun keakraban, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test guna mengukur tingkat motivasi belajar serta pemahaman awal siswa terkait perencanaan diri. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi dasar tentang goal setting yang meliputi pengertian tujuan, manfaat memiliki tujuan, serta prinsip S.M.A.R.T disertai contoh konkret yang relevan dengan kehidupan siswa SMP. Kegiatan hari pertama ditutup dengan ice breaking reflektif dan pengisian angket harian sebagai upaya memperkuat pemahaman awal dan kesiapan siswa untuk mengikuti sesi berikutnya [2].

Pada hari kedua, kegiatan difokuskan pada penguatan pemahaman konsep serta penerapan awal goal setting secara praktis. Sesi diawali dengan ice breaking reflektif untuk membangkitkan antusiasme dan kesadaran diri siswa terhadap kepemilikan tujuan. Kegiatan dilanjutkan dengan review materi hari pertama melalui diskusi dan tanya jawab mengenai prinsip S.M.A.R.T goal. Kemudian, siswa tersebut mengerjakan miniproject berupa Dream Book dan harus menuliskan tentang tujuan utama, langkah-langkah kecil yang sesuai, serta mengilustrasikan impian mereka.. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa agar bisa menentukan tujuan belajar yang lebih terarah [2].

Pada hari ketiga diarahkan pada penguatan komitmen dan konsistensi siswa dalam mencapai tujuan yang telah disusun. Melalui ice breaking dan diskusi penguatan, siswa diajak untuk mengidentifikasi kesulitan yang muncul dalam proses penyusunan tujuan, seperti rasa malas dan kurangnya konsistensi. Kegiatan inti berupa penyelesaian Dream Book dengan penambahan Big Why, rencana jangka pendek, serta dukungan yang dibutuhkan dari lingkungan sekitar. Beberapa siswa diberikan kesempatan untuk mempresentasikan hasil Dream Book mereka, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri serta menumbuhkan suasana saling mendukung antar siswa [2].

Pada hari keempat, kegiatan difokuskan pada kemampuan siswa dalam mengidentifikasi dan mengatasi hambatan pencapaian tujuan. Siswa diajak merefleksikan kembali tujuan dan alasan utama yang telah dituliskan dalam Dream Book, kemudian melakukan pemetaan hambatan internal dan eksternal yang berpotensi menghambat pencapaian tujuan. Selanjutnya, siswa menyusun strategi jangka pendek dan jangka panjang untuk mengatasi hambatan tersebut secara realistik. Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap siswa setelah mengikuti program psikoedukasi, serta penulisan komitmen akhir sebagai bentuk penguatan motivasi dan kesiapan siswa dalam mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan [2].

Tahap terakhir adalah tahap evaluasi, dimana peneliti dan tim memberikan post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Pre-test dan post-test ini diperlukan guna membandingkan pengetahuan dan pemahaman siswa sebelum dan sesudah psikoedukasi berlangsung. Berikut ini jadwal pelaksanaan eksperimen :

Analisis Data

Teknis analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji *Paired Samples T-Test* atau Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program JASP 0.19. Pemilihan jenis uji statistik bergantung pada hasil uji asumsi normalitas data *pretest* dan *posttest*.

Analisis data dilakukan secara keseluruhan dengan tujuan analisis Paired Samples T-Test digunakan untuk menguji perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test*. Penelitian ini juga menghitung nilai *effect size* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh perlakuan yang diberikan, dengan menggunakan *Cohen's d* pada data normal atau *Rank Biserial Correlation* pada data tidak normal. Dengan demikian, analisis data dalam penelitian ini bertujuan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas pelatihan *goal setting* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Analisis data dilakukan secara keseluruhan menggunakan Uji *Paired Samples T-Test* atau Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program JASP 0.19. Sebelum melakukan analisis hipotesis, lebih khusus dilakukan analisis asumsi. Asumsi yang dimaksud berupa asumsi normalitas jika akan melakukan uji statistik parametrik karena data yang dihasilkan normal. Berikut penjelasan pada tabel :

Tabel 5. Tabel Uji Normalitas Motivasi Belajar

<i>Test of Normality (Shapiro-Wilk)</i>		<i>W</i>	<i>p</i>
Pretest Motivasi Belajar	-	PostTest Motivasi Belajar	0.971 0.646

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Hasil uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro Wilk* pada variabel Motivasi Belajar menunjukkan bahwa nilai W sebesar 0.971 dengan nilai p = 0.646 (> 0.05). Prosedur penentuan normalitas mengacu pada kriteria bahwa

apabila nilai $p > 0.05$, maka data dikatakan berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebaran data motivasi belajar pada pengukuran Pretest dan Posttest berada dalam kondisi berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi ($p > 0.05$).

Tabel 6. Tabel Uji Hipotesis pada Motivasi Belajar

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Pretest Motivasi Belajar	- PostTest Motivasi Belajar	-11.373	25	< .001	-14.962	1.316	-2.230

Note. Student's t-test.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor Pretest dan Posttest motivasi belajar ($p < 0.05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Nilai *Cohen's d* berada pada kategori efek besar, yang menandakan bahwa penerapan *goal setting* memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan motivasi belajar pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 7. Tabel Perbedaan Motivasi Belajar Posttest dan Pretest

Measure 1	Measure 2	W	df	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation
Pretest Motivasi Belajar	- PostTest Motivasi Belajar	0.000		< .001	-15.000	-1.000

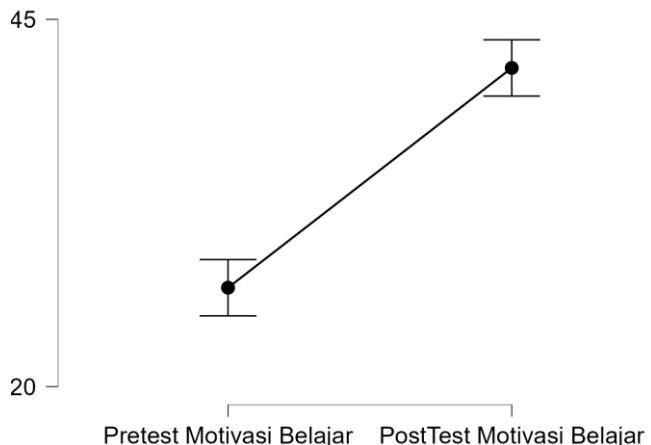
Note. Wilcoxon signed-rank test.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai statistik W sebesar 0.000 dengan nilai $p < 0.001$ (< 0.05), sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Pretest dan Posttest motivasi belajar. Parameter lokasi melalui Hodges–Lehmann Estimate menunjukkan nilai -15.000, yang menggambarkan selisih median antara kedua pengukuran. Selain itu, nilai Rank-Biserial Correlation sebesar -1.000 menunjukkan besaran efek yang sangat kuat dari penerapan *goal setting* terhadap peningkatan motivasi belajar. Tabel

Tabel 8. Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics

	Pretest Motivasi Belajar	PostTest Motivasi Belajar
Valid	26	26
Missing	0	0
Mean	26.731	41.692
Std. Deviation	5.408	3.927
Minimum	17.000	34.000
Maximum	39.000	48.000



Gambar 1. Peningkatan Motivasi Belajar

B. Pembahasan

Berdasarkan tabel deskriptif, nilai rata-rata (mean) motivasi belajar pada saat pretest sebesar 26,731, sedangkan pada saat posttest meningkat menjadi 41,692. Nilai minimum, maksimum, serta standar deviasi juga menunjukkan pola peningkatan skor setelah diberikannya perlakuan. Secara umum, data deskriptif menunjukkan bahwa terjadi kenaikan motivasi belajar dari sebelum (pretest) ke sesudah perlakuan (posttest) pada kelompok yang sama.

Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan skor motivasi dari mean 26.731 menjadi 41.692. Skala motivasi belajar terdiri dari 13 aitem setelah proses validasi. Siswa melaporkan bahwa pelatihan membuat mereka lebih mudah merumuskan tujuan, lebih fokus, dan lebih bersemangat dalam belajar.

Motivasi merupakan inti dari aspirasi dan pencapaian seseorang. Dengan demikian, motivasi sangat penting untuk keberhasilan dalam dunia pendidikan. Proses belajar adalah proses yang akan dijalani seumur hidup untuk terus mencapai motivasi yang tinggi. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong siswa dalam menghadapi keadaan sulit dan menantang dalam proses pembelajaran karena motivasi merupakan ruang lingkup yang sangat besar untuk dipenuhi [21]. Dengan demikian Motivasi memiliki kedudukan yang penting dalam mempengaruhi hasil belajar yang diperoleh siswa. Hasil belajar yang baik tidak semata mata ditentukan oleh tingkat kecerdasan atau pengetahuan siswa, namun juga dipengaruhi oleh motivasi belajar siswa.[22]

Hal ini mendorong siswa untuk secara sadar mengambil langkah-langkah konkret dalam mencapai tujuan-tujuan kecil yang kemudian secara bertahap mengarah pada tercapainya tujuan utama. Motivasi belajar berperan sebagai pendorong utama yang menentukan sikap, semangat, dan ketekunan siswa dalam menghadapi kegiatan belajar [23]. Selain faktor internal dari siswa, dukungan eksternal dari lingkungan belajar juga terbukti memainkan peran penting dalam mempertahankan motivasi belajar [19]. Dengan demikian, peningkatan motivasi belajar siswa akan berbanding lurus dengan peningkatan hasil dan performa yang mereka peroleh. Motivasi memiliki peran dan manfaat yang sangat penting dalam menunjang kelangsungan serta keberhasilan proses belajar individu. Artinya, ketika siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka hasil belajar dan performa akademik yang mereka peroleh juga cenderung meningkat. Di sisi lain, kemampuan intelektual mencakup kapasitas akademik siswa dalam mengolah informasi sehingga menjadi sebuah pemahaman. Selain itu, keberadaan cita-cita atau tujuan yang ingin dicapai akan memberikan arah yang jelas bagi siswa sehingga seluruh pikiran, perasaan, dan tindakan mereka dapat terfokus pada upaya mewujudkan keinginan tersebut [24]. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah cenderung tidak terlibat aktif dalam proses pembelajaran, sehingga pembelajaran menjadi kurang efektif dan pemahaman materi tidak tersimpan dengan baik.

Pelatihan penetapan tujuan diberikan kepada siswa dengan pembicara seseorang yang berpengetahuan luas dan juga seorang dosen. Selama pelatihan berlangsung, para siswa tampak antusias dan puas dalam mengikuti setiap materi pelatihan. Pelatihan penetapan tujuan (goal setting) ini semua siswa terlibat aktif mulai dari menjawab pertanyaan, berdiskusi tentang tujuan di masa depan, permainan, diskusi tentang seseorang yang dapat mencapai tujuan, sampai menuliskan tujuan untuk diterapkan setelah pelatihan selesai.

Tujuan dari pelatihan ini juga jelas bahwa ketika siswa memahami apa yang ingin mereka capai, apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut dan bagaimana memotivasi diri untuk berkomitmen untuk mencapainya, maka dalam proses mencapainya, para siswa menghadapi berbagai tantangan, sehingga kegiatan siswa menjadi lebih terarah. Berpendidikan di sekolah formal atau non-formal memiliki motivasi belajar tinggi sangat diperlukan dalam pencapaian tujuan[21] . Keterbatasan apapun seharusnya tidak menyurutkan dalam memiliki keinginan yang kuat untuk belajar dan berprestasi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan penelitian terdahulu di Indonesia yang menunjukkan bahwa pelatihan atau penerapan *goal setting* berpengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa. Sebagai contoh, Penelitian oleh Fauziyah *et al.* menggunakan pendekatan eksperimental pada siswa SMK juga melaporkan bahwa penerapan *goal setting* mampu meningkatkan motivasi belajar dibandingkan kelompok kontrol [2]. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Rachmaningtyas dan Widyana menunjukkan perubahan motivasi belajar yang meningkat setelah siswa mengikuti pelatihan *goal setting* dalam desain quasi-eksperiment pada siswa SMPIT di Banjarbaru [5]. Penelitian lain pada konteks pembelajaran bahasa Inggris oleh Lutfianawati *et al.* juga melaporkan bahwa siswa yang diberi pelatihan *goal setting* mengalami peningkatan motivasi belajar dibandingkan dengan fase pra-intervensi [6]. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa *goal setting* merupakan strategi efektif untuk memperbaiki motivasi belajar siswa dalam berbagai konteks pendidikan di Indonesia.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa setelah diberikan pelatihan *goal setting*, pelaksanaan intervensi ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian secara menyeluruhan.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yang pertama adalah pelatihan yang diberikan dalam intervensi telah berjalan cukup baik, namun durasi penyampaian materi masih terbatas. Waktu pelatihan yang relatif singkat menyebabkan penjabaran materi *goal setting* tidak dapat disampaikan secara lebih mendalam. Kedua, beberapa siswa menunjukkan keterbatasan dalam mengatur diri selama pelatihan. Sebagian peserta belum mampu fokus atau menjaga kondisi diri dengan baik, sehingga berpengaruh terhadap keterlibatan mereka dalam proses kegiatan. Ketiga, Kondisi kelas yang kurang nyaman selama kegiatan berlangsung turut mempengaruhi proses pelaksanaan psikoedukasi sehingga tidak dapat berjalan secara maksimal.

V. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor motivasi belajar pada siswa kelas IXA SMP Islam Al Hidayah Pasuruan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *goal setting*, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata skor dari 26,731 pada pretest menjadi 41,692 pada posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan *goal setting* mampu meningkatkan motivasi belajar siswa, yang tercermin dari meningkatnya kemampuan siswa dalam memetakan tujuan belajar, fokus, serta semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Meskipun pelatihan dilaksanakan dalam durasi yang relatif singkat, perubahan yang ditunjukkan siswa mengindikasikan bahwa penyusunan tujuan belajar secara sistematis memberikan pengaruh positif terhadap motivasi belajar. Namun demikian, peningkatan motivasi tersebut belum tentu dapat bertahan dalam jangka panjang apabila strategi yang diperoleh tidak diterapkan secara konsisten, sehingga diperlukan pendampingan berkelanjutan dari guru agar tujuan belajar yang telah disusun dapat terus dikembangkan.

Sehubungan dengan temuan tersebut, siswa SMP disarankan untuk membiasakan diri menyusun tujuan belajar yang sederhana, spesifik, dan realistik serta menerapkannya secara konsisten dalam kegiatan belajar sehari-hari. Siswa juga dianjurkan menuliskan tujuan belajar dan melakukan evaluasi secara berkala guna meningkatkan tanggung jawab dan kepercayaan diri dalam belajar, serta mengurangi perilaku yang dapat mengganggu konsentrasi, seperti penggunaan ponsel saat pembelajaran berlangsung. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada durasi pelatihan yang relatif singkat, keterbatasan kondisi kelas yang kurang kondusif, serta masih adanya siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur diri dan mempertahankan fokus selama kegiatan psikoedukasi, sehingga

penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan waktu intervensi yang lebih panjang dan kondisi lingkungan belajar yang lebih mendukung agar dampak pelatihan dapat berlangsung secara lebih optimal dan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden, khususnya siswa kelas IX SMP Islam Al-Hidayah Pasuruan, atas partisipasi aktif dan kesediaan mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian dan psikoedukasi goal setting. Peneliti juga menyampaikan apresiasi kepada Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, serta para guru SMP Islam Al-Hidayah Pasuruan yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama proses perencanaan hingga pelaksanaan pengumpulan data, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, khususnya Program Studi Psikologi, atas dukungan akademik, fasilitas, serta lingkungan ilmiah yang kondusif, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan karya ilmiah ini dengan optimal.

REFERENSI

- [1] S. M. Muniro and R. Hosna, "Peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMP Sains Tebuireng Jombang," *JMPI: Jurnal Manajemen, Pendidikan dan Pemikiran Islam*, vol. 2, no. 1, pp. 52–59, 2024. <https://journal.as-salafiyah.id/index.php/jmpi/article/view/42/37>
- [2] F. Rachmaningtyas and R. Widyana, "Pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar siswa," *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, vol. 5, no. 1, pp. 56–64, 2024. <https://www.mayadani.org/index.php/MAYADANI/article/view/164/149>
- [3] A. Wibowo, "Analisis Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah," *Manajerial: Jurnal Management dan Pendidikan*, vol. 7, no. 2, pp. 681–692, 2023. Available: <https://www.jurnalp4i.com/index.php/manajerial/article/download/4750/3623>
- [4] P. Astuti, E. Hariani, and D. Firmansyah, "Pengaruh motivasi belajar terhadap tingkat disiplin tata tertib siswa kelas VIII di SMP Negeri 14 Kota Jambi," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 8, no. 1, pp. 512–520, 2024. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5264>
- [5] S. Afifatussiyami, M. Widiastuti, and Safitri, "Hubungan antara kontrol diri dengan motivasi belajar pada remaja yang bermain game online," *JCA Psikologi*, vol. 19, pp. 1–11, 2021. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/152/154>
- [6] M. E. Syah, D. J. Bantam, and A. M. Jayanti, "Pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar pada remaja saat pembelajaran jarak jauh," *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, vol. 1, no. 2, pp. 58–67, 2022. <https://www.jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km/article/view/13/12>
- [7] S. Sulistyani, R. S. Waskitoningsyias, and N. Ismiyati, "Hubungan self-concept dan self-esteem dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 8 Balikpapan," *Kompetensi*, vol. 15, no. 1, pp. 8–14, 2022. <https://kompetensi.fkip.uniba-bpn.ac.id/index.php/jurnal-kompetensi/article/view/61/57>
- [8] O. Y. Hesta, M. Y. Gutara, O. Kiranida, and R. Rizanty, "Pengaruh dukungan teman sebaya dan orientasi tujuan terhadap motivasi belajar siswa kelas VIII SMP As-Syarifah Jonggol," *Journal of Psychology and Education Counseling (JPEC)*, vol. 1, no. 1, 2025. <https://doi.org/10.64624/jpec.v1i1.9>
- [9] Y. Susilowati and A. Prihatini, "Motivasi Belajar Siswa dalam Berliterasi di SD Negeri Kebonsari Kulon 6 Kota Probolinggo," *GHANCARAN: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, vol. 4, no. 2, 2023. <https://doi.org/10.19105/ghancaran.v4i2.6850>
- [10] A. Pertwi and Y. Kusumawati, "Identifikasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa dan hubungannya terhadap hasil belajar mata pelajaran biologi," *Jurnal Lingkar Mutu Pendidikan*, vol. 3, no. 1, pp. 10–18, 2022. <https://doi.org/10.54124/jlmp.v20i2.101>
- [11] I. Firmansyah and D. Sari, "Pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap proses belajar mahasiswa," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 4, no. 2, pp. 45–54, 2023. <https://jurnal.minartis.com/index.php/jpst/article/download/742/683/1984>
- [12] N. A. Fatimah, "Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar Pendidikan Agama Islam siswa kelas VII SMP Negeri 1 Dente Teladas Kabupaten Tulang Bawang," *Skripsi, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Metro*, 2022. <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/6844/>
- [13] A. Zainudin, "Pengaruh motivasi belajar terhadap keberhasilan belajar siswa," *FAJAR: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 2, no. 2, pp. 231–237, Sep. 2022. DOI <http://sdoi.org/10.56013fj.v2i2.2650>
- [14] Y. Susilowati and A. Prihatini, "Motivasi Belajar Siswa dalam Berliterasi di SD Negeri Kebonsari Kulon 6 Kota Probolinggo," *GJPBSI*, vol. 4, no. 2, p. 221—241, Jan. 2023. <https://doi.org/10.19105/ghancaran.v4i2.6850>
- [15] M. Kristiani and M. Pahlevi, "Pengaruh motivasi belajar dan kedisiplinan siswa terhadap prestasi belajar siswa," *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, vol. 2, no. 2, pp. 202–210, 2021. <https://ejournal.uniflor.ac.id/index.php/JPM/article/view/1027>
- [16] D. N. Sari, A. Hasibuan, and R. Sembiring, "Pengaruh disiplin belajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar IPS siswa kelas VIII di SMP Swasta Kartika 1-4 Pematang Siantar," *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan*

- dan Pembelajaran, vol. 3, no. 3, pp. 45–53, 2022. <https://jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/view/124>
- [17] 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: Journal of Community Services*, vol. 2, no. 3, pp. 115–122, 2021. [Online]. Available: <https://doi.org/10.22219/altruis.v2i3.18044>
- [18] T. Tarmilia, I. Yuliatun, N. Ramadhani, and S. Lestari, “Pelatihan Penentuan Tujuan untuk Meningkatkan Regulasi Diri Belajar,” *Abdi Psikonomi: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Psikologi dan Ekonomi*, vol. 2, no. 4, pp. 157–166, 2021, <https://journals2.ums.ac.id/abdipsikonomi/article/view/484>
- [19] Y. Hendrililia, Salamah, L. Judijanto, E. Y. Nuryenda, and M. S. Fauzi, “Learning Motivation as a Predictor of Academic Success: A Literature Review in Educational Psychology,” *TOFEDU: The Future of Education Journal*, vol. 4, no. 6, pp. 1841–1846, 2025. <https://journal.tofedu.or.id/index.php/journal/article/view/697/613>
- [20] S. Jaya, “Pengaruh ukuran perusahaan (firm size) dan profitabilitas (ROA) terhadap nilai perusahaan (firm value) pada perusahaan sub sektor property dan real estate di Bursa Efek Indonesia,” *Jurnal Manajemen Motivasi*, vol. 16, no. 1, pp. 38–44, 2020, <https://pdfs.semanticscholar.org/beb7/733728f33fb9715f13c4e2d4228ea75131d3.pdf>
- [21] S. Fauziyah, G. R. Affandi, and Z. N. Fahmawati, “Penerapan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar siswa: pendekatan eksperimen non-randomized control trial,” *Psycho Idea*, vol. 21, no. 1, pp. 13–24, 2023. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i1.16476>
- [22] Y. Fernando, P. Andriani, and H. Syam, “Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa,” *Jurnal Inspirasi Pendidikan (ALFIHRIS)*, vol. 2, no. 3, Jul. 2024. <https://ejurnalqarnain.stisnq.ac.id/index.php/ALFIHRIS/article/download/843/853>
- [23] M. C. S. Sitorus, S. M. Simamora, and A. Danis, “Hubungan antara motivasi belajar dan prestasi belajar siswa di SDN 101786 Medan Helvetia Tahun Ajaran 2024/2025,” *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, vol. 10, no. 3, pp. 252–266, Sep. 2025. <https://www.journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/29117/15114>
- [24] A. D. Wardani, I. Gunawan, D. E. Kusumaningrum, D. D. N. Benty, R. B. Sumarsono, A. Nurabadi, and L. Handayani, “Student Learning Motivation: A Conceptual Paper,” *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, vol. 487, pp. 275–278, 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/ecpe-20/125946089>

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.