

Pelatihan *Goal Setting* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Remaja Saat Pembelajaran Jarak Jauh

Goal Setting Training to Increase Learning Motivation in Adolescents During Distance Learning

Muhammad Erwan Syah^(1*), Dian Juliarti Bantam⁽²⁾ & Arini Mifti Jayanti⁽³⁾

Program Pendidikan Psikologi, Fakultas Ekonomi & Sosial,
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding author: E-mail: muhammaderwansyah14@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan *Goal Setting*, guna meningkatkan motivasi belajar pada remaja saat pembelajaran jarak jauh. Pengabdian pada PkM ini adalah dosen Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan mahasiswa dengan jumlah total pengabdian adalah 3 (tiga) orang. Peserta yang mengikuti PkM berjumlah 12 orang. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi belajar Mc Cown (2016) adalah sebagai berikut: 1) keinginan atau inisiatif sendiri untuk belajar; 2) keterlibatan secara sungguh-sungguh dalam proses belajar dan tugas yang diberikan; 3) komitmen untuk terus belajar sehingga bertahan dalam pelajaran yang akan dijadikan sebagai alat ukur motivasi belajar. Skala berjumlah 38 aitem. Sedangkan modul pelatihan *goal setting* ini dikembangkan dengan menggunakan modifikasi dari prinsip *goal setting* dari Moran (Singgih-Salim & Sukadji, 2016) dan komponen *goal setting* dari Locke dan Latham (2013). Pelatihan *Goal Setting* pada PkM ini akan diberikan kepada peserta selama kurang lebih 4 jam. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah, diskusi, simulasi/ *role play*, dan adanya permainan sebagai *energizer*, yang akan melibatkan semua peserta secara interaktif. PkM ini menggunakan *Pre-Experimental Design*, dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Analisis data menggunakan *Parametric Paired Samples Test* yang menunjukkan bahwa Pelatihan *Goal Setting* dapat meningkatkan Motivasi Belajar pada Remaja saat Pembelajaran Jarak Jauh ($t=-2.832$, $p=0.016<0.05$). Kesimpulan penelitian ini adalah Pelatihan *Goal Setting* dapat meningkatkan Motivasi Belajar pada Remaja saat Pembelajaran Jarak Jauh.

Kata Kunci: Motivasi Belajar; Pelatihan *Goal Setting*; Remaja

Abstract

This Community Service activity aims to provide training on Goal Setting, in order to increase learning motivation in adolescents during distance learning. The devotees at this PkM are lecturers of the Psychology Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta and students with a total number of 3 (three) devotees. There were 12 participants who took part in the PkM. Collecting data using the Mc Cown (2016) learning motivation scale are as follows: 1) their own desire or initiative to learn; 2) serious involvement in the learning process and assigned tasks; 3) a commitment to continue learning so that they persist in lessons that will be used as a measuring tool for learning motivation. The scale consists of 38 items. Meanwhile, the goal setting training module was developed using modifications of the goal setting principle from Moran (Singgih-Salim & Sukadji, 2016) and the goal setting component from Locke and Latham (2013). Goal Setting training in PkM will be given to participants for approximately 4 hours. The material is delivered in the form of lectures, discussions, simulations/role plays, and a game as an energizer, which will involve all participants interactively. This PkM uses Pre-Experimental Design, in the form of One Group Pretest-Posttest Design. Data analysis using Parametric Paired Samples Test which shows that Goal Setting Training can increase Learning Motivation in Adolescents during Distance Learning ($t=-2.832$, $p=0.016<0.05$). The conclusion of this study is that Goal Setting Training can increase Learning Motivation in Adolescents during Distance Learning.

Keywords: Learning Motivation; Goal Setting Training; Teenager

Rekomendasi mensitasi:

Syah, M. E., Bantam, D. J., & Jayanti, A. M., (2022), Pelatihan *Goal Setting* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Remaja Saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat (J-P3KM)*, 1 (2): 58-67.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang penting untuk mengembangkan potensi sumber daya manusia untuk menjadi generasi yang berkualitas sehingga kelak akan bermanfaat bagi kemajuan bangsa dan negara. Pendidikan dan proses pembelajaran merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran diharapkan dapat memberikan suasana belajar yang nyaman dan mampu mendorong kemauan serta motivasi siswa untuk belajar secara aktif.

Pembelajaran disaat kondisi meluasnya wabah penyakit corona atau disebut Covid-19 ke Indonesia pada bulan Maret tahun 2019, telah memaksa pemerintah untuk menutup sekolah-sekolah dan mendorong diadakannya pembelajaran jarak jauh dari rumah. Berbagai cara dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan belajar tetap berlangsung meskipun tidak adanya sesi tatap muka langsung. Perubahan mendadak dari metode tatap muka di ruang kelas menjadi pembelajaran jarak jauh dari rumah juga menunjukkan kebutuhan akan peningkatan kapasitas dari guru-guru. Akses internet yang tidak merata, kesenjangan kualifikasi guru, dan kualitas pendidikan, serta kurangnya keterampilan komunikasi dan teknologi menjadi kerentanan dalam inisiatif pembelajaran jarak jauh di Indonesia.

Pemerintah Indonesia beserta Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memberlakukan pembelajaran jarak jauh atau luring untuk mengurangi tersebarnya virus tersebut. Di Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri melalui Surat Edaran Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 420/10074 Tentang Kebijakan Pendidikan Tahun Ajaran Baru 2020/2021, semua peserta didik beserta

guru harus memberlakukan program belajar dirumah atau menggunakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hal ini akan berpengaruh pada motivasi belajar siswa ketika proses pembelajaran jarak jauh. Menurut Suryabrata (2013) motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar, demi mencapai suatu tujuan dengan menciptakan kondisi sedemikian rupa.

Asesmen awal yang dilakukan oleh pengabdian terkait motivasi belajar remaja saat pembelajaran jarak jauh, menunjukkan bahwa 50% nilai ulangan masih di bawah standar KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) sehingga siswahas harus mengikuti remedial untuk mencapai nilai 7,60 bahkan ada juga siswa yang mengikuti remedial lebih dari satu kali. Ada 20% siswa sering tidak mengikuti proses belajar berlangsung menggunakan zoom maupun media lain, dan 40% siswa kurang memperhatikan jika diberikan penjelasan oleh guru saat pembelajaran jarak jauh. Ada 20% siswa tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Apabila diberi tugas masih ada 25% siswa yang tidak mengumpulkan tepat waktu.

Penelitian yang dilakukan oleh Green, dkk (2013) pada siswa SMA di Australia, menunjukkan remaja pada saat SMA mengalami transisi penting, salah satunya perpindahan sekolah dari SMP kemudian ke SMA pada umumnya siswa mengalami penurunan motivasi belajar dan konsep diri. Hasil penelitian oleh Wentzel (2014) pada 165 siswa sekolah menengah di Maryland, USA, menunjukkan bahwa motivasi dapat terjadi akibat adanya interaksi antara rasa nyaman ketika berada di sekolah serta adanya tujuan dalam bidang akademik

yang ingin dicapai oleh siswa. Hasil penelitian oleh Hardre, dkk (2015) penelitian yang dilakukan pada 415 siswa SMA Oklahama, USA, menunjukkan bahwa motivasi sangat dipengaruhi oleh minat siswa dalam materi pelajaran, tujuan belajar dan kompetensi, serta niat masa depan yang kuat untuk menyelesaikan sekolah yang tinggi, dan terus melanjutkan pendidikan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Mansfield (2014) pada 195 remaja siswa sekolah menengah di Australia bahwa pencapaian tujuan, tujuan sosial, tujuan masa depan siswa sangat mempengaruhi motivasi belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Shim, dkk (2018) pada 850 siswa menengah atas di Suburban USA, menemukan bahwa motivasi belajar yang rendah diikuti dengan pencapaian prestasi yang rendah. Kemudian, penelitian oleh Henry (2016) pada 500 siswa menengah atas di Australia, menunjukkan bahwa siswa yang membolos disebabkan oleh motivasi belajar yang rendah. Motivasi belajar yang rendah disebabkan oleh siswa tidak adanya tujuan dalam belajar dan rencana setelah lulus sekolah. Hasil penelitian Kativasalampi, dkk (2017) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tujuan yang jelas terhadap pendidikannya cenderung mempunyai minat terhadap sekolah dan memiliki motivasi belajar yang tinggi, sementara siswa yang tidak memiliki tujuan yang jelas terhadap pendidikannya cenderung tidak memiliki minat terhadap sekolah dan memiliki motivasi belajar yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Dariyo (2013) pada 84 siswa SMK kelas X di Jakarta, menunjukkan bahwa seseorang akan memiliki motivasi belajar yang tinggi bila ia menyadari dan memahami tujuan yang akan dicapainya di kemudian hari.

Apabila seseorang memahami cita-citanya secara baik, maka ia akan terdorong untuk semakin giat dalam belajar. Penelitian oleh Hamdu dan Lisa (2015) pada 25 siswa SMA kelas XII di Tasikmalaya, menunjukkan bahwa jika siswa memiliki motivasi dalam belajar, maka prestasi belajarnya pun akan tinggi. Sebaliknya jika siswa memiliki kebiasaan yang buruk dalam belajar, maka prestasi belajarnya pun akan rendah.

Upaya pengenalan *goal setting* pada siswa dilakukan dengan pendekatan pelatihan. Pendekatan pelatihan dipilih karena pelatihan merupakan suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif serta hasil keterampilan atau keahlian (Kikpatrick dalam Salas dkk, 2018). Johnson dan Johnson (2017) menyatakan bahwa metode pelatihan berdasarkan prinsip *experiential learning*, yaitu bahwa perilaku manusia terbentuk berdasarkan hasil pengalaman yang terlebih dahulu dimodifikasi untuk menambah efektivitas. Semakin lama perilaku menjadi suatu kebiasaan dan berjalan dengan otomatis, individu semakin berusaha memodifikasi perilaku yang sesuai dengan situasi.

Penelitian oleh Kaufman dan Husman (2013) menunjukkan bahwa persepsi murid tentang bagaimana mereka menetapkan tujuan belajar untuk masa depan secara positif berpengaruh terhadap motivasi belajar. Penelitian lain (Harackiewicz, 2017), menyebutkan bahwa *goal setting* belajar siswa mempengaruhi motivasi instrinsik siswa. Penelitian oleh Morisano, dkk (2015) pada 85 siswa yang mengalami kesulitan akademis, menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi *goal setting*, maka siswa menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam peningkatan prestasi

akademis dan motivasi belajar. Penelitian oleh Clarke, dkk (2014) menunjukkan bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan usaha pencapaian tujuan dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas belajar. Penelitian oleh Haslam, dkk (2017), menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan *goal setting* lebih dapat mengaktualisasikan diri dan mengembangkan diri dalam mencapai tujuan belajar.

Siswa yang memiliki tujuan belajar yang *spesifik* akan membuat sasaran belajar yang lebih jelas, hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. *Measurable* (terukur), ketika siswa mengetahui peningkatan belajar atau sasaran yang diperoleh maka akan semakin meningkatkan motivasi untuk mencapai sasaran belajarnya. Membuat langkah-langkah untuk mencapai sasaran (*action-related*) sesuai kemampuan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk mencapainya. Memiliki batas waktu (*time-besed*) yang ditentukan biasanya akan membuat siswa lebih terpacu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Komitmen pada tujuan yang sudah dibuat, adalah hal yang penting untuk terus berusaha dalam melaksanakan tujuan yang telah dibuat sehingga dapat mencapai tujuan. Dengan umpan balik, siswa dapat mengoreksi kekurangan-kekurangan yang sudah dilakukan, dan mendapatkan masukan dari orang lain untuk memperbaiki strategi atau cara belajarnya agar lebih efektif. Komitmen sangat diperlukan untuk mencapai tujuan belajar yang sudah dibuat, tanpa komitmen tujuan belajar yang sudah dibuat tidak akan berjalan.

Berdasarkan penelitian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa, penetapan tujuan, juga merupakan salah satu unsur

terpenting dari pemilihan karir siswa. Penetapan tujuan atau dikenal dengan *Goal Setting* adalah sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang memiliki suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik, khusus atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai, Locke (Lutfianawati et al., 2014). *Goal setting* juga mampu menjadi daya dorong atau motivasi untuk memperbesar usaha yang dilakukan seseorang. Artinya, individu akan bekerja lebih keras dengan adanya tujuan daripada tanpa tujuan.

Salah satu upaya dalam pengenalan *goal setting* pada siswa dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan. Menurut Kickpatrick (Lutfianawati et al., 2014) pelatihan merupakan suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif serta hasil keterampilan atau keahlian. Farah (Bantam, Fahmie & Zulaifah, 2019), pelatihan atau penambahan keterampilan bagi individu menjadi sangat penting, karena individu yang telah memiliki keterampilan dapat digunakan untuk mengatasi hambatan dalam tugas, sehingga membuatnya lebih matang dan siap dalam melakukan tujuan atau cita-citanya. Pelatihan sebagai bagian dari prinsip *experiential learning*, yaitu pengalaman yang dialami atau dipelajari sendiri oleh seorang individu, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, pembentukan sikap dan penambahan keterampilan. Penelitian yang dilakukan oleh Morisano, Hirsh, Peterson, Pihl dan Shore (2014) pada 85 siswa yang mengalami kesulitan memutuskan memilih karir, menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa *goal setting*, maka siswa menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam peningkatan prestasi akademis dan mampu untuk memilih karir sesuai dengan potensinya.

Dalam menetapkan sebuah tujuan, perlu dilakukan dengan prinsip SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant* dan *Time*). Siswa yang memiliki tujuan belajar yang spesifik (*specific*) akan membuat sasaran belajar yang lebih jelas. Hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam memilih karir dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Terukur (*measurable*), ketika siswa mengetahui pilihan karir maka akan semakin meningkatkan motivasi untuk mencapai sasaran belajarnya. Membuat langkah-langkah untuk dapat mencapai sasaran (*Achievable*) sesuai kemampuan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk mencapainya. Tujuan juga perlu sesuai (*Relevant*) dan berdampak pada terhadap target yang sudah dibuat. Memiliki batas waktu (*Time-based*) yang ditentukan biasanya akan membuat siswa lebih terpacu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

Komitmen pada tujuan yang sudah dibuat, adalah hal yang penting untuk terus berusaha dalam melaksanakan tujuan. Dengan umpan balik, siswa dapat mengoreksi kekurangan-kekurangan yang sudah dilakukan, dan mendapatkan masukan dari orang lain untuk memperbaiki strategi atau cara belajarnya agar lebih efektif. Komitmen sangat diperlukan untuk mencapai tujuan belajar yang sudah dibuat, tanpa komitmen tujuan belajar yang sudah dibuat tidak akan berjalan.

Melihat pentingnya *goal setting* dalam meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Maka Pengabdian tertarik untuk memberikan intervensi mengenai pelatihan *goal setting* pada remaja. Diharapkan dengan adanya intervensi ini diberikan, maka dapat meningkatkan motivasi belajar pada remaja saat pembelajaran jarak jauh.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi tersebut, maka Pengabdian sebagai Dosen Prodi Psikologi Unjani Yogyakarta mengajukan solusi untuk penanggulangan secara bersama dengan Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kulon Progo. Solusi yang ditawarkan yaitu "Pelatihan *Goal Setting* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Remaja Saat Pembelajaran Jarak Jauh" dengan tujuan:

1. Memperkenalkan pengertian, tujuan dan manfaat pelatihan *goal setting* untuk meningkatkan motivasi belajar.
2. Memperkenalkan pengertian dan skema motivasi belajar kepada para remaja.
3. Mengenalkan langkah sukses belajar dengan menggunakan prinsip SMART.
4. Peserta diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajar saat belajar jarak jauh

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Peserta program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan adalah remaja anggota Forum Anak Kulon Progo dibawah naungan Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak berjumlah 15 orang.

Pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat di ruang pertemuan Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kulon Progo

Program pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode pelatihan, berikut tahapan yang dimaksud:

1. Perkenalan (*building rapport*) dan Pembukaan
2. Pengumpulan Data (Pretest dan Posttest). Pengumpulan data dengan mengacu pada aspek motivasi belajar Mc Cown (2016) adalah sebagai berikut: 1) keinginan atau inisiatif

sendiri untuk belajar; 2) keterlibatan secara sungguh-sungguh dalam proses belajar dan tugas yang diberikan; 3) komitmen untuk terus belajar sehingga bertahan dalam pelajaran yang akan dijadikan sebagai alat ukur motivasi belajar. Skala menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban, yang bergerak dari Sangat Sesuai (4), Sesuai (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Item pertanyaan terdiri dari 38 butir pertanyaan (*item*).

3. Mengkonstruksi dan Mempraktikkan *Goal Setting* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. Pelatihan *Goal Setting* merupakan pelatihan untuk meningkatkan motivasi belajar serta pengetahuan, keterampilan dan sikap pada remaja saat pembelajaran jarak jauh. Modul pelatihan ini dikembangkan dengan menggunakan modifikasi dari prinsip *goal setting* dari Moran (Singgih-Salim & Sukadji, 2016) dan komponen *goal setting* dari Locke dan Latham (2013). Materi dalam pelatihan ini diantaranya Pengertian dan skema motivasi belajar, Tokoh inspirasi, Potensi Diri, Langkah sukses belajar dengan menggunakan prinsip SMART. Pelatihan ini disampaikan dalam bentuk ceramah, diskusi, *role play*, dan adanya permainan sebagai *energizer*, yang akan melibatkan semua peserta secara interaktif. Dapat dikatakan metode pelatihan yang dilakukan adalah *active learning*.

4. Penutup dan Kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta diberikan pretest dan *post test* mengenai motivasi belajar. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala motivasi belajar. Skala ini mengacu pada teori Mc Cown

(1996) yaitu (1) keinginan atau inisiatif sendiri untuk belajar; (2) keterlibatan secara sungguh-sungguh dalam proses belajar dan tugas yang diberikan; (3) komitmen untuk terus menerus belajar sehingga bertahan dalam pelajaran. Skala ini terdiri dari 42 aitem yang terdiri dari butir *favourable* 21 aitem dan *unfavourable* 21 aitem. Setelah data terkumpul kemudian dianalisa dengan SPSS 17.0 release for windows.

Setelah data *pretest* dan *posttest* pengetahuan maupun skala motivasi belajar terkumpul. Kemudian dilakukan analisis data dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 17.0 release for Windows*. Analisis data kuantitatif menggunakan Statistik Parametrik *Paired Sample t-test*.

Sebelum melakukan uji hipotesis dari efektifitas pelatihan *Goal Setting*, maka diawali dengan uji asumsi (normalitas) data pretest dan pascates. Hal ini dilakukan untuk membuktikan bahwa sebaran data antara pretest dan pascates adalah normal atau setara.

Tabel 3. Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

Aspek	Pengukuran	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivasi	Pretest	.157	12	.200*	.925	12	.328
Belajar	Posttest	.152	12	.200*	.956	12	.725

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan Tabel 3 diatas diketahui nilai df (derajat kebebasan) untuk *pretest* adalah 12 dan *posttest* adalah 12. Artinya dalam kedua pengukuran jumlah peserta adalah sama dan kurang dari 50, sehingga untuk melihat sebaran data atau mendeteksi kenormalan data, pengabdian menggunakan teknik Shapiro Wilk. Dari data diketahui

nilai signifikansi *pretest* sebesar 0.328 ($p > 0.05$) dan nilai signifikansi *posttest* sebesar 0.725 ($p > 0.05$). Karena nilai signifikansi kedua pengukuran (*pre* dan *post test*) > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa data motivasi belajar peserta untuk *pretest* dan *posttest* adalah terdistribusi normal.

Setelah melakukan uji asumsi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Karena sebaran untuk kedua pengukuran adalah normal dengan menggunakan statistik parametrik, maka uji hipotesis juga akan menggunakan statistik parametrik *paired samples test*. Uji ini dilakukan untuk melihat efektivitas dari Pelatihan *Goal Setting Training* dalam meningkatkan motivasi belajar pada remaja saat pembelajaran jarak jauh.

Tabel 4. Deskripsi Statistik

Pengukuran	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pa ir 1 Pre Test	51.0 000	12	9.06542	2.61696
Post Test	56.7 500	12	10.07359	2.90800

Pada table 4 diatas terlihat data statistik deskriptif dari kedua pengukuran yaitu *pretest* dan *posttest*. Untuk nilai *pretest* diperoleh rata-rata atau mean motivasi belajar sebesar 51. Sedangkan untuk *posttest* diperoleh nilai rata-rata atau mean motivasi belajar sebesar 56.75. jumlah peserta yang mengikuti pelatihan adalah sebanyak 12 orang. Untuk nilai standar deviasi pada *pretest* sebesar 9.06542 dan *posttest* sebesar 10.07359. terakhir standar eror mean untuk *pretest* sebesar 2.61696 dan untuk *posttest* sebesar 2.90800. Terlihat bahwa mean motivasi belajar pada *pratest* $51 < posttest$ 56.75, maka artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata motivasi belajar antara *pretest* dengan *posttest*. Selanjutnya untuk membuktikan apakah

perbedaan tersebut benar-benar signifikan atau tidak, maka perlu dilakukan hasil uji *paired sample test*.

Tabel 5. Paired Samples Correlations

Pengukuran	N	Correlati on	Sig.
Pair 1 Pre Test & Post Test	12	.735	.006

Table 5 diatas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua pengukuran (*pretest* dan *posttest*). Berdasarkan data tersebut diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0.735 dengan nilai signifikansi (Sig. atau p) sebesar 0.006. Karena nilai $p < 0.05$, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 6. Paired Samples Test

		Paired Differences				T	Df	Sig. (2- tailed)
		Me an	Std. Dev	Std. Err or Mea n	95% Confidence Interval of the Difference			
Pa ir 1 Pre Test	-	7.0 34	2.03 054	-	-	-	11	.016
	-	50 01		10.2 1920	1.280 80	2. 83		
	Post Test	00				2		

Berdasarkan table 6 *Paired Samples Test* diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.016 < 0.05$, sehingga ada perbedaan rata-rata antara motivasi belajar *pretest* dengan *posttest*. Artinya, ada pengaruh dari Pelatihan *Goal Setting Training* dalam meningkatkan motivasi belajar pada remaja saat pembelajaran jarak jauh. Table di atas juga menunjukkan nilai *mean paired differences* sebesar -5.75, yang merupakan selisih antara mean motivasi belajar *pretest* dengan mean motivasi belajar *posttest*. Selain itu, data ini juga menunjukkan nilai t sebesar -2.832. Nilai t bernilai negative karena nilai mean *pretest* lebih rendah daripada mean *posttest* motivasi belajar.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diketahui bahwa *Goal Setting Training* memang efektif untuk mening-

katkan motivasi belajar pada remaja. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu juga menyatakan hal demikian terkait efektivitas pelatihan *goal setting* (Efendi, Juriana, & Sujiono 2019; Zakariyya & Koentjoro, 2019; Ghazzawi, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Efendi, Juriana, dan Sujiono (2019) kepada 30 orang subjek, dan ditemukan bahwa penerapan latihan *goal setting* dan visualisasi dapat meningkatkan motivasi pemain Daksina Futsal Academy. Disampaikan tentang nilai rata-rata dari hasil yang didapatkan pada tes awal 85,23 dan pada tes akhir 92,87. Dari rata-rata mengenai tes awal dan tes akhir Motivasi pemain Daksina Futsal Academy, menunjukkan adanya peningkatan hasil yang didapat. Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata (MD) -7,63 dengan standar deviasi perbedaan (SDD) 6,80 standar error perbedaan rata-rata (SEMD) 1,29 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung sebesar -6,05 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan ($n-1$) dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,045. Nilai $|t\text{-hitung}| = 6,05$ lebih besar dari t-tabel = 2,045.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakariyya dan Koentjoro (2019) bahwa pelatihan "Goal setting" dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP. Subjek dalam penelitian adalah 45 siswa SMP berusia 13-14 tahun (21 siswa menjadi kelompok eksperimen dan 24 siswa menjadi kelompok kontrol). Desain eksperimen dalam penelitian ini adalah *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. Analisis data yang digunakan adalah *independent samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan "Goal

Setting" dapat meningkatkan orientasi masa depan siswa SMP ($t=7,237$; $p<0,01$).

Dari beberapa hasil analisis pelatihan yang telah dilakukan, diketahui bahwa pelatihan *goal setting* memang cukup efektif dalam meningkatkan beberapa variabel psikologis, seperti motivasi, orientasi masa depan dan karir. Begitu juga dengan pelatihan yang dilakukan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini. Diketahui bahwa hasil analisis menunjukkan ada peningkatan motivasi belajar pada remaja saat pembelajaran jarak jauh setelah pemberian *Goal Setting Training*.

SIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Pelatihan *goal setting* mampu meningkatkan motivasi belajar pada remaja saat pembelajaran jarak jauh.
2. Melalui pelatihan ini diharapkan para remaja mampu memahami, menetapkan dan membuat perencanaan karir ke depannya di setiap tujuannya sesuai dengan prinsip SMART.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami selaku pengabdian mengucapkan banyak terimakasih kepada remaja anggota Forum Anak Kulon Progo dibawah naungan Dinas Sosial Pemberdayaan Pemberdayaan dan Perlindungan Anak yang telah bekerja sama dengan baik hingga proses pengabdian ini selesai.

Selain itu, pengabdian juga mengucapkan kepada Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dengan maksimal kepada kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Bantam, D. J., Fahmie, A., & Zulaifah, E. (2019). Meningkatkan ERP-Efficacy Mahasiswa Psikologi Melalui Odo Human Capital Training. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 1-13.

- Clarke, S.P., Crowe, T.P., Oades, L.G., & Deane, F.P. (2014). Do Goal Setting Intervention Improve The Quality Of Goal in Mental Health Services. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32 (4), 292-299.
- Dariyo, A. (2013). Pengetahuan Tentang Penelitian dan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Kelas X. *Jurnal Psikologi*, 2 (1), 121-127.
- Dimiyati & Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rhineka Cipta.
- Green, J., Andrew, J., Martin & Herbert, W.M. (2013). *The Effects of Within-School Transitions on Academic Motivation and Self-Concept*. Self Research Centre. Australia: University of Western Sydney.
- Hamdu, G & Lisa, A. (2015). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar IPA di SMA. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 81 (12), 75-81.
- Harackiewicz, J.M., Sansone, C., & Manderlink, G. (2017). Competence Achievement Orientation and Intrinsic Motivation: a Process Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (2), 493-508.
- Hardre, P.L., David, W.S., & Michael, C. (2015). Student Characteristic and Motivation in Rural High Schools. *Journal of Research in Rural Education*, 24 (16), 125-130.
- Haslam, S.A., Wegge, J., & Pastmes, T. (2017). Are we on a Learning Curve or a Treadmill? The Benefits of Participative Group Goal Setting Become Apparent as Task Become Increasingly Challenging Over Time. *European Journal of Social Psychology*. 39 (2), 430-446.
- Henry, K.L. (2016). Who's Skipping School: Characteristics of Truants in 8th and 10th Grade. *Journal of School Health*, 77 (1), 29-35.
- Johnson, D. W & Johnson, F. P. (2017). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Boston: Allyn & Bacon.
- Kativasalampi., Ara, K.S., & Nurmi, J.E. (2017). Adolescent's Self Concordance, School Enggagement and Burnout Predict Their Educational Trajectories. *Europian Journal of Psychology*, 14 (2), 332-341.
- Kauffman, D.F., & Husman, J. (2013). Effects of Time Perspective on Student Motivation: Introduction to a Special Issue. *Educational Psychology Review*, 16 (1), 1-7.
- Kuncoro, M. W. (2014). Pengaruh Achievement Motivation Training Terhadap Locus of Control. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Locke, E. A & Latham, G. P. (2013). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M., (2015). Goal Setting and Task Performance. *Europian Journal of Psychology*, 90 (1), 125-152.
- Lunenburg, F. C. (2013). Goal Setting Theory of Motivation. *International Journal of Management, Business and Administration*, 15 (1), 123-128.
- Lutfianawati, D., Nugraha, S. P., & Rachmahana, R. S. (2014). Pengaruh Pelatihan Goal Setting terhadap Motivasi Belajar bahasa Inggris Siswa the Effect of Goal Setting Training To English learning Motivation Onhigh School Students. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 125-138.
- Mansfield, C. (2014). Motivating Adolescents: Goals for Australian Students in Secondary Schools. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*. 10 (3), 44-56.
- Mc Cown, R., Priscaol, M., Ropp, P. G. (2016). *Educational Psychology: Learning Centered Classical Approach Edition 2*. MA: Simon and Schuster Companis.
- Morisano, D., Hirs, J.B., Peterson, J., & Shore, B.M. (2015). Setting Elaborating and Reflecting on Personal Goal Improves Academic Performance. *Journal of Applied Psychology*, 95 (2), 255-264.
- Salas, E., Fowlkes, J.E., Stout, R.J., Milanovich, D.M., Prince, C. (2018). Does CRM Training Improve Teamwork Skills in the Cocpit?: Two Evaluation Studies. *The Journal of The Human Factors and Ergonomics Society June 1999*, 41 (2), 326-343.
- Santrock, J. W. (2012). *Educational Psychology*. Third Edition. New York; Mc Graw-Hill Compani.
- Sardiman, A. M. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Shim, S., Ryan, A.M., & Anderson, Z.J. (2018). Achievement Goal and Acvhievement During Early Adolescence: Examining Time Varying Predictor and Outcame Variables in Growth-Curve Analysis. *Journal of Educational Psychology*, 100 (3), 103-108.
- Singgih-Salim, E. E., & Sukadji, S. (2016). *Sukses di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Panudan.
- Sukadji, S. (2015). *Sukses di Perguruan Tinggi*. Depok: Tidak Diterbitkan.
- Suryabrata, S. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Wentzel, K.R. (2014). Social Relationship and Motivation in Middle School: The Role of Parent, Teacher and Peers. *Journal of Educational Psychology*, 98 (2), 234-240.