

PELATIHAN GOAL SETTING "GOAL GETTER" UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Ema Zati Baroroh¹, Kiki Amalia², Mia Asri Azzahra³, Santi Romadani Putri⁴

Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Indonesia^{1,2,3,4}

e-mail: emazati@iain.ac.id

ABSTRAK

Rendahnya motivasi belajar sering menjadi tantangan bagi siswa, terutama mereka yang memiliki jadwal padat di sekolah dan pesantren. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas pelatihan goal setting "Goal Getter" dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pesantren. Menggunakan desain pra-eksperimental one group pre-test post-test, penelitian ini melibatkan tujuh siswa kelas VIII SMPI X. Motivasi belajar diukur dengan Skala Motivasi Belajar yang mencakup indikator dorongan, komitmen, inisiatif, dan optimisme. Uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan peningkatan signifikan motivasi belajar setelah pelatihan ($p = .043$, $p < .05$). Temuan kualitatif dari observasi dan lembar kerja mengungkapkan peningkatan antusiasme, kepercayaan diri, dan partisipasi aktif siswa. Pelatihan terdiri dari dua sesi yang mencakup materi motivasi, visualisasi pohon impian, penyusunan tujuan dengan metode SMART, dan diskusi reflektif. Pendekatan interaktif membantu siswa menetapkan tujuan yang lebih terarah dan bermakna. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa "Goal Getter" efektif meningkatkan motivasi intrinsik, terutama bagi siswa dengan aktivitas tinggi di pesantren, dan memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan intervensi motivasi belajar.

Kata Kunci: *Goal Setting, Motivasi Belajar, Pesantren, Intervensi Psikologis.*

ABSTRACT

Low learning motivation is a common challenge for students, especially those with busy schedules at school and in Islamic boarding schools (pesantren). This study aims to test the effectiveness of the "Goal Getter" goal-setting training in enhancing students' learning motivation in pesantren. Using a one-group pre-test post-test pre-experimental design, the study involved seven eighth-grade students at SMPI X. Learning motivation was measured using a Learning Motivation Scale, covering indicators of drive, commitment, initiative, and optimism. The Wilcoxon Signed-Rank test showed a significant increase in learning motivation after the intervention ($p = .043$, $p < .05$). Qualitative findings from observations and worksheets revealed increased enthusiasm, self-confidence, and active participation from the students. The training consisted of two sessions, including motivational material, dream tree visualization, goal setting using the SMART method, and reflective discussions. The interactive approach helped students set more focused and meaningful goals. The results of this study demonstrate that "Goal Getter" is effective in enhancing intrinsic motivation, particularly for students with high activity loads in pesantren, and provides practical contributions to the development of learning motivation interventions.

Keywords: *Goal Setting, Learning Motivation, Pesantren, Psychological Intervention.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh, baik dari segi intelektual, emosional, maupun keterampilan. Keberhasilan pendidikan tidak hanya bergantung pada kualitas pengajaran guru, tetapi juga pada keterlibatan

aktif siswa dalam proses belajar. Guru berperan sebagai fasilitator, sementara siswa sebagai subjek yang menentukan arah belajarnya sendiri. Studi menunjukkan bahwa pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif kedua belah pihak dapat meningkatkan motivasi dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif. Sejalan dengan itu, Ryan dan Daci, (2017) dalam Self-Determination Theory (SDT) menyatakan bahwa motivasi belajar berkembang ketika siswa merasa memiliki otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial yang positif. Ketika siswa merasa memiliki kontrol terhadap proses belajarnya (autonomi), percaya diri dalam kemampuan mereka (kompetensi), dan mendapatkan dukungan sosial (hubungan), motivasi mereka akan meningkat. Motivasi belajar yang tinggi mendorong siswa untuk fokus, bertahan menghadapi tantangan, dan mencapai tujuan akademik, sedangkan tanpa motivasi yang cukup, siswa cenderung kehilangan minat dan kesulitan memahami materi pelajaran, yang berdampak pada penurunan prestasi (Cahyono et al., (2022).

Kurangnya motivasi belajar menjadi tantangan utama yang memengaruhi hasil belajar siswa, khususnya di tingkat pendidikan menengah. Survei yang dilakukan oleh Marisa (2020) mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa mengalami penurunan motivasi belajar, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya minat terhadap materi pelajaran, tekanan sosial, dan tidak adanya tujuan yang jelas dalam belajar. Penurunan motivasi ini juga ditemukan dalam wawancara yang dilakukan pada 2 Desember 2024 di SMPI X, Kubu Raya, Kalimantan Barat, di mana kepala sekolah dan dua siswi mengungkapkan bahwa jadwal padat di sekolah dan pondok menyebabkan kelelahan, kantuk, dan rendahnya semangat belajar. Banyak siswa yang menyelesaikan tugas bukan karena dorongan intrinsik, tetapi untuk menghindari hukuman, yang menunjukkan adanya masalah signifikan dalam motivasi belajar mereka. Kondisi ini sangat mempengaruhi motivasi siswa, yang mengindikasikan pentingnya peran motivasi dalam mendukung keberhasilan pendidikan, terutama bagi siswa yang memiliki jadwal aktivitas yang sangat padat, seperti siswa pesantren, yang juga harus mengimbangi kegiatan akademik dengan tugas keagamaan dan asrama.

Motivasi belajar merupakan faktor utama yang memengaruhi kesuksesan akademik siswa. Cahyono et al. (2022). menjelaskan bahwa motivasi adalah dorongan yang berasal baik dari dalam diri siswa (intrinsik) maupun faktor eksternal (ekstrinsik), yang berfungsi untuk membangkitkan semangat dan memberikan arah dalam proses belajar, sehingga tujuan dapat tercapai. Motivasi juga melibatkan perubahan energi dalam diri individu, yang bisa terjadi secara sadar atau tidak sadar. Misalnya, seorang siswa yang termotivasi untuk memasuki universitas impian akan menyadari pentingnya belajar keras, mengatur jadwal, dan menghindari gangguan. Pemahaman tentang motivasi sangat penting bagi pendidik dan orang tua, karena dengan mengetahui motivasi siswa, mereka dapat merancang pendekatan pembelajaran yang lebih efektif. Motivasi intrinsik, yang berasal dari dorongan dalam diri, dianggap lebih dominan dan memiliki dampak jangka panjang yang lebih positif dibandingkan motivasi ekstrinsik (Utami, 2020). Siswa yang memiliki motivasi intrinsik belajar karena dorongan murni untuk memahami dan menguasai materi, yang mendorong mereka untuk menjadi lebih mandiri dan terampil. Menurut Djarwo (2020), motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal yang memicu perubahan perilaku dalam pembelajaran. Indikator motivasi terlihat dari keinginan kuat untuk sukses, kebutuhan untuk belajar, harapan masa depan, serta penghargaan dan lingkungan belajar yang mendukung. Motivasi yang ideal adalah gabungan faktor intrinsik dan ekstrinsik yang saling mendukung, di mana siswa termotivasi oleh tujuan yang jelas, pengalaman belajar yang menyenangkan, dan rasa dihargai. Hal ini sesuai dengan penelitian Sidabutar et al. (2020) yang menyatakan bahwa motivasi belajar berpengaruh positif

terhadap prestasi akademik; semakin tinggi motivasi, semakin tinggi prestasi siswa. Sebaliknya, motivasi yang rendah dapat menghambat konsentrasi dan pemahaman materi, serta menurunkan prestasi akademik dan semangat dalam menyelesaikan tugas. Tanpa motivasi, siswa cenderung kesulitan belajar, mudah kehilangan arah, dan dampaknya langsung pada hasil belajar mereka. Oleh karena itu, memiliki tingkat motivasi yang baik sangat penting untuk meraih keberhasilan akademik.

Sering kali, masalah belajar siswa dapat diatasi dengan pelatihan penetapan tujuan (*goal setting*). Pelatihan ini mengacu pada pelatihan dari Ramadhani et al. (2021). Secara umum, kedua penelitian memiliki kesamaan tema, yaitu mengatasi rendahnya motivasi belajar siswa tingkat SMP melalui intervensi *goal setting*. Namun, terdapat beberapa aspek yang menunjukkan kebaruan atau *novelty* pada penelitian yang diuraikan dalam penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Namun penelitian ini diyakini memiliki keterbaruan dibanding penelitian sebelumnya. Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas intervensi peningkatan motivasi belajar pada siswa sekolah umum maupun SMK, studi-studi tersebut belum secara spesifik menyoroti konteks boarding school atau pesantren yang memiliki karakteristik aktivitas harian padat dari pagi hingga malam. Agar lebih jelas, perbandingan pendekatan penelitian sebelumnya dengan pelatihan “*Goal Getter*” dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Table 1. Perbandingan Pendekatan “Goal Getter” dengan Studi Sebelumnya

Aspek Perbandingan	Penelitian Sekarang	Penelitian Sebelumnya
Konteks Subjek	Siswa SMP di lingkungan pesantren dengan aktivitas padat dari pagi hingga malam.	Mayoritas siswa sekolah umum/SMK; aktivitas relatif lebih ringan.
Fokus Intervensi	SMART goal, visualisasi pohon impian, refleksi diri.	Pelatihan motivasi umum, ceramah, konseling, roleplay.
Metode Pelatihan	Interaktif: permainan, workshop, FGD, figur inspiratif.	Banyak menggunakan metode ceramah atau modul standar.
Durasi Intervensi	2 sesi intensif dan terstruktur.	Rata-rata lebih panjang atau tidak menggunakan visualisasi tujuan.
Instrumen	Skala Motivasi Belajar 32 item (dorongan, komitmen, inisiatif, optimis).	MSLQ atau skala umum tanpa konteks pesantren.
Keunikan	Fokus pada siswa pesantren yang jadwalnya padat; integrasi SMART + pohon impian.	Tidak meneliti konteks pesantren; tidak menggunakan visualisasi tujuan.

Pada Tabel 1 ditunjukkan bahwa penelitian sekarang (“*Goal Getter*”) berbeda dari studi sebelumnya pada beberapa aspek utama. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP pesantren dengan jadwal harian padat, sedangkan studi sebelumnya umumnya pada siswa sekolah umum/SMK. Intervensinya lebih spesifik melalui SMART goal, visualisasi pohon impian, dan refleksi diri, dengan metode pelatihan interaktif seperti permainan, workshop, FGD, dan figur inspiratif. Durasinya singkat namun intensif (2 sesi terstruktur), memakai instrumen khusus berupa skala motivasi belajar 32 item (dorongan, komitmen, inisiatif, optimisme). Keunikannya

terletak pada fokus konteks pesantren serta integrasi SMART dan visualisasi tujuan, yang belum banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya.

Dengan perbandingan tersebut, dapat dilihat bahwa penelitian ini memberikan kontribusi baru karena menyoroti konteks siswa di lingkungan pesantren dengan aktivitas padat serta menggunakan pendekatan goal setting yang lebih visual, reflektif, dan interaktif. Oleh karena itu, pelatihan "*Goal Getter*" diprediksi efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Novelty pada penelitian ini terletak pada eksplorasi dan pengembangan model intervensi *goal setting* yang spesifik (*Goal Getter*) dalam mengatasi permasalahan motivasi belajar pada siswa yang memiliki jadwal fisik yang sangat padat, sebuah konteks yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Jika dikaji lebih jauh metode intervensi penelitian Ramadhan et al. (2021) menggunakan pendekatan psikoedukasi dengan teknik SMART untuk meningkatkan motivasi belajar. Sementara itu dalam penelitian ini memperkenalkan sebuah nama dan bentuk pelatihan yang lebih spesifik dan terstruktur, yaitu "*Goal Getter*". Pelatihan ini merupakan bagian dari *goal setting* yang dirancang untuk membantu siswa merencanakan dan mempertahankan motivasi. Metode ini juga didukung oleh perangkat seperti lembar kerja yang dirancang sebagai sarana refleksi dan pemberdayaan, serta kegiatan kreatif seperti "Pohon Impian".

Goal setting berfungsi sebagai panduan yang membantu siswa menentukan arah dan fokus dalam belajar, serta menjadi intervensi penting, terutama di tengah persaingan pendidikan dan pekerjaan yang semakin ketat. Kemampuan untuk menetapkan dan mencapai tujuan menjadi keterampilan yang sangat dibutuhkan di era yang kompetitif ini, mengingat tantangan akademik dan rendahnya motivasi belajar yang sering dihadapi oleh siswa. Penelitian menunjukkan bahwa goal setting memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, seperti yang ditemukan dalam studi Syah et al. (2022), yang menyatakan bahwa pelatihan goal setting dapat meningkatkan motivasi remaja dalam pembelajaran karena memberikan struktur yang jelas, membantu memprioritaskan tugas, dan mendorong mereka untuk tetap fokus serta konsisten tanpa pengawasan langsung. "*Goal Getter*" adalah metode pelatihan yang dirancang untuk membantu siswa menetapkan tujuan yang jelas dan mencapainya, dengan menggambarkan individu yang proaktif dan gigih dalam mencapai impian mereka. Metode ini lebih dari sekadar pelatihan; ia mengajak siswa untuk menggali potensi mereka, merancang masa depan yang bermakna, serta menumbuhkan semangat pantang menyerah dan pola pikir berkembang. Berdasarkan teori Djarwo (2020), tujuan yang spesifik dan menantang dapat meningkatkan motivasi dan kinerja individu, sehingga pelatihan ini memberikan arah yang terstruktur, memicu motivasi intrinsik siswa, dan membantu mereka mencapai tujuan dengan lebih efektif.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa secara efektif. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah pelatihan goal setting, yang membantu siswa menetapkan tujuan yang jelas dan terukur dalam belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan et al. (2021) menunjukkan bahwa pelatihan goal setting dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Namun, sebagian besar penelitian tersebut tidak menyoroti siswa pesantren, yang memiliki karakteristik unik dan tantangan yang berbeda dibandingkan dengan siswa pada umumnya, seperti jadwal padat yang mencakup kegiatan akademik dan keagamaan.

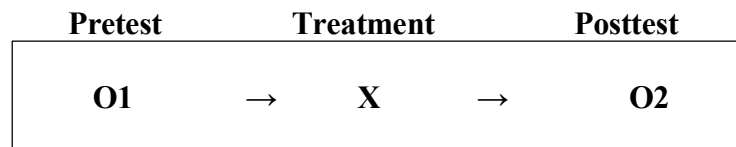
Teori Self-Determination (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2017) memberikan kerangka yang relevan untuk memahami motivasi siswa di pesantren. SDT menekankan bahwa motivasi intrinsik berkembang ketika siswa merasa memiliki kontrol atas proses belajarnya (autonomi), percaya diri dalam kemampuan mereka (kompetensi), dan

memiliki hubungan sosial yang positif (hubungan). Dalam konteks pesantren, yang memiliki karakteristik kegiatan yang padat dan terstruktur, penting untuk membantu siswa merasakan otonomi dan kompetensi dalam belajar. Oleh karena itu, pelatihan goal setting yang dapat meningkatkan perasaan tersebut sangat relevan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pesantren, sehingga mereka dapat meraih tujuan akademiknya secara lebih efektif (Ryan dan Daci, 2017).

Penelitian Djarwo (2020) menunjukkan bahwa strategi penetapan tujuan (*goal setting*) berdampak positif pada motivasi dan pencapaian akademik siswa. Pelatihan *goal setting* "*Goal Getter*" diprediksi efektif dalam meningkatkan kinerja belajar dan membentuk pola pikir yang berkembang (*growth mindset*). Dengan memiliki tujuan yang jelas, siswa akan lebih termotivasi. Pelatihan "*Goal Getter*" membantu mereka memecah tujuan besar menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah dicapai, sehingga siswa bisa melihat kemajuan mereka secara nyata. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar. Kemampuan merumuskan tujuan yang jelas, terukur, dan menantang adalah kunci sukses akademik. Pelatihan "*Goal Getter*" hadir sebagai solusi inovatif untuk tantangan tersebut. Melalui pendekatan terstruktur, pelatihan ini tidak hanya mengajarkan cara menetapkan tujuan yang efektif, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan dan pola pikir yang dibutuhkan untuk sukses. Mengingat peran penting *goal setting*, pelatihan ini memiliki potensi besar untuk memberikan dampak positif, menjadikannya investasi berharga bagi masa depan siswa. Oleh karena itu, pelatihan ini sangat menarik untuk diuji coba dan dievaluasi lebih lanjut. Tujuan pertama penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pelatihan goal setting terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa SMPI X di Kuburaya. Tujuan kedua untuk mengetahui bagaimana pelatihan goal setting dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan akademik dan mengatasi hambatan dalam proses belajar. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah adanya pengaruh pelatihan *goal setting* terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa SMPI X di Kuburaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain pra-eksperimen *one group pre-test post-test*, yang dipilih untuk menguji perubahan motivasi belajar siswa setelah diberikan intervensi berupa pelatihan goal setting "*Goal Getter*". Dalam desain ini, hanya ada satu kelompok subjek yang diukur dua kali: sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Meskipun desain ini efektif untuk mengidentifikasi perubahan dalam satu kelompok, tidak adanya kelompok kontrol membuat hasil yang diperoleh berpotensi dipengaruhi oleh faktor lain selain intervensi yang diberikan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati, dan untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain yang lebih kuat, seperti eksperimen dengan kelompok kontrol atau desain longitudinal. Desain ini sering digunakan dalam penelitian awal yang bertujuan untuk mengembangkan dan menguji intervensi dalam kondisi yang lebih sederhana, meskipun memiliki keterbatasan, seperti kontrol yang lemah terhadap variabel yang dapat mempengaruhi hasil (Arib et al., 2024). Bentuk gambar design eksperimen yang digunakan yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Design eksperimen *one group pre-test post-test design*

Gambar 1 menggambarkan desain *one group pre-test post-test* dalam penelitian eksperimen, di mana satu kelompok subjek diukur dua kali: sebelum dan setelah diberikan perlakuan atau intervensi. Pada tahap pertama, yang ditunjukkan dengan O1, dilakukan pengukuran awal atau pre-test untuk mengumpulkan data atau informasi dasar mengenai motivasi belajar siswa sebelum pelatihan diberikan. Setelah itu, perlakuan (X) diberikan, yaitu pelatihan goal setting "*Goal Getter*" untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Kemudian, pada tahap kedua, yang ditunjukkan dengan O2, dilakukan pengukuran akhir atau post-test untuk mengukur perubahan motivasi belajar siswa setelah pelatihan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan yang terjadi pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Santina et al., 2021). Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat memilih siswa yang memiliki karakteristik khusus, seperti motivasi belajar yang rendah, yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Teknik *purposive sampling* sangat efektif untuk penelitian yang membutuhkan data dari kelompok tertentu agar hasilnya lebih mendalam dan terarah. Dalam penelitian ini, subjek dipilih berdasarkan kriteria siswa kelas VIII di SMPI X, Kubu Raya, yang memiliki motivasi belajar rendah, memiliki jadwal padat di sekolah dan pondok pesantren, serta bersedia mengikuti pelatihan dari awal hingga selesai. Sampel yang digunakan berjumlah tujuh siswa, terdiri dari tiga siswa perempuan dan empat siswa laki-laki, yang dipilih dengan jumlah kecil karena penelitian ini merupakan studi pendahuluan yang bertujuan menguji efektivitas pelatihan dalam konteks siswa pesantren dengan kegiatan harian yang padat.

Penelitian ini menggunakan Skala Motivasi Belajar yang berisi 32 item, mencakup empat indikator utama motivasi belajar: dorongan untuk mencapai sesuatu, komitmen, inisiatif, dan optimisme. Skala ini diadaptasi untuk konteks siswa pesantren, dengan menyesuaikan beberapa item untuk mencerminkan pengalaman mereka yang melibatkan aktivitas keagamaan dan tugas asrama. Proses adaptasi dimulai dengan penyesuaian redaksi item agar lebih relevan dengan kehidupan siswa pesantren yang memiliki jadwal padat. Kemudian, validasi isi (*content validity*) dilakukan oleh dua ahli psikologi pendidikan untuk memastikan bahwa item-item dalam skala tersebut mencerminkan motivasi belajar siswa pesantren secara tepat dan sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Penyesuaian ini dilakukan agar skala tersebut lebih relevan dengan pengalaman siswa yang belajar di pesantren, yang melibatkan aktivitas keagamaan, kewajiban asrama, serta keterbatasan waktu istirahat. Beberapa item juga diubah dengan menambahkan contoh situasi yang lebih menggambarkan kehidupan siswa pesantren, seperti belajar setelah kegiatan pondok atau menyelesaikan tugas di tengah jadwal yang padat. Skala ini kemudian diuji coba pada tiga siswa pondok untuk memastikan bahwa item-item dalam skala dapat dipahami dengan baik dalam konteks kehidupan pesantren. Proses adaptasi ini memastikan bahwa skala tidak hanya valid secara teoretis, tetapi juga relevan secara kontekstual dan sensitif terhadap kondisi khas siswa pesantren. Skala Motivasi Belajar yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diadaptasi dari skala milik Aula (2022), dan

memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,887, menunjukkan reliabilitas yang baik (Mulyawan, 2021, Aula, 2022).

Tabel 2. Tabel Blue Print Skala Motivasi Belajar

No.	Aspek	Jumlah Item		Bobot
		Fav	Unfav	
1.	Dorongan Mencapai Sesuatu	1, 17, 13, 22	5, 21, 9, 26	8
2.	Komitmen	6, 27, 10, 30	2, 18, 14, 23	8
3.	Inisiatif	3, 19, 15, 24	7, 28, 11, 31	8
4.	Optimis	8, 29, 12, 32	4, 20, 16, 25	8
Total		16	16	32

Pada Tabel 2, terdapat rincian mengenai aspek-aspek yang digunakan dalam skala motivasi belajar yang terdiri dari empat aspek utama, yaitu dorongan mencapai sesuatu, komitmen, inisiatif, dan optimisme. Setiap aspek terdiri dari sejumlah item yang dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu *Favorable* (Fav) dan *Unfavorable* (Unfav), yang masing-masing mencerminkan pernyataan yang mendukung atau tidak mendukung motivasi belajar siswa. Sebagai contoh, pada aspek dorongan mencapai sesuatu, terdapat item-item yang termasuk dalam kategori *Favorable* (1, 17, 13, 22) dan *Unfavorable* (5, 21, 9, 26), masing-masing dengan 8 item. Hal yang sama berlaku untuk tiga aspek lainnya, yaitu komitmen, inisiatif, dan optimisme, yang masing-masing juga memiliki 8 item *Favorable* dan 8 item *Unfavorable*. Total keseluruhan item dalam skala ini adalah 32 item, yang terdiri dari 16 item *Favorable* dan 16 item *Unfavorable*, untuk mengukur berbagai dimensi motivasi belajar siswa secara lebih lengkap dan komprehensif.

Penelitian ini menggunakan metode observasi untuk mengamati secara langsung perilaku, sikap, dan keterlibatan 7 siswa selama pelatihan "Goal Getter" pada 12-13 Desember 2024. Metode ini bertujuan mendapatkan data akurat tentang dinamika siswa tanpa bergantung pada laporan subjektif. Pengamatan dilakukan secara rinci selama sesi ice breaking, pembuatan pohon impian, refleksi, dan workshop. Peneliti mencatat tingkat keterlibatan, antusiasme, rasa percaya diri, serta perubahan ekspresi emosi siswa, termasuk bahasa tubuh, gestur, dan respons verbal. Hasil observasi berupa data kualitatif mendalam yang memungkinkan peneliti memahami pola interaksi dan respons siswa. Catatan lapangan disusun secara kronologis dan dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema relevan, memberikan wawasan berharga mengenai efektivitas pelatihan "Goal Getter" dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Lembar kerja dalam penelitian ini dirancang sebagai alat untuk menggali informasi dan memberdayakan subjek. Lembar kerja ini mendorong siswa untuk merefleksikan pengalaman, mengidentifikasi tujuan, dan merencanakan langkah-langkah pencapaiannya. Dengan demikian, lembar kerja ini berperan penting dalam pelatihan "Goal Getter" untuk meningkatkan motivasi belajar. Lembar kerja ini memuat serangkaian pertanyaan dan tugas sistematis sesuai tahapan kegiatan, mulai dari ice breaking, penyampaian materi, workshop, hingga diskusi kelompok. Pada sesi ice breaking, peserta diminta memaknai permainan untuk menggali nilai-nilai. Pada sesi materi, peserta diarahkan menuliskan cita-cita dan merefleksikan materi. Selanjutnya, sesi workshop mendorong mereka membuat rencana aksi jangka pendek dan jangka panjang. Lembar kerja juga mencakup pertanyaan reflektif tentang perencanaan, disiplin diri, serta kendala dan solusi yang mungkin dihadapi.

Intervensi berupa Pelatihan *Goal Setting "Goal Getter"* dilaksanakan dalam dua pertemuan dengan total durasi 385 menit. Pelatihan ini bertujuan memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya menetapkan tujuan yang jelas dan terukur untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Pertemuan Pertama: Menggali Motivasi dan Inspirasi. Pertemuan pertama diawali dengan *pre-test* (20 menit) untuk mengukur motivasi awal siswa. Dilanjutkan dengan *ice breaking* "Lempar Bola ke Tujuan" (20 menit) dan refleksi makna permainan. Sesi materi "Pentingnya Motivasi untuk Menggapai Impian" (60 menit) mencakup konsep motivasi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan dampaknya terhadap pencapaian tujuan. Siswa kemudian mengikuti *workshop* "Pohon Impian" (30 menit) untuk menuliskan tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang. Sesi berbagi inspirasi (30 menit) dengan tema "Pengalaman tentang Semangat Menggapai dan Membangun Mimpi" diikuti diskusi kelompok. Pertemuan diakhiri dengan refleksi (15 menit) dan *review* materi serta pengisian lembar kerja (10 menit).

Pertemuan Kedua: Merencanakan Tujuan dan Aksi. Pertemuan kedua dimulai dengan materi "*Goal Setting* dalam Menggapai Cita" (60 menit) yang membahas langkah-langkah menetapkan tujuan efektif menggunakan metode *SMART Goals*. *Ice breaking* "Menangkap Pulpen" (20 menit) diikuti lembar refleksi. *Workshop* kedua (60 menit) difokuskan pada latihan membuat tujuan jangka pendek dan panjang, serta rencana aksi. Diskusi kelompok (FGD) (45 menit) membahas impian dan rencana aksi, tantangan mencapai tujuan, serta solusi untuk saling mendukung dan memotivasi. *Post-test* (20 menit) dengan kuesioner yang sama seperti *pre-test* digunakan untuk mengevaluasi perubahan motivasi siswa. Pertemuan diakhiri dengan *review* materi dan pengisian lembar kerja (15 menit) sebagai refleksi akhir pelatihan.

Desain penelitian dalam penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol. Kondisi ini membuat peneliti tidak dapat membandingkan perubahan motivasi belajar dengan kelompok lain yang tidak menerima intervensi. Selain itu, desain satu kelompok rentan terhadap bias perubahan alami, efek kebiasaan, dan pengaruh aktivitas di luar intervensi. Untuk meminimalkan potensi bias tersebut, penelitian ini menggunakan beberapa strategi tambahan. Pertama, peneliti melakukan refleksi harian melalui lembar isian siswa pada setiap sesi untuk memantau perubahan internal yang dirasakan secara konsisten, sehingga mengurangi kemungkinan perubahan motivasi yang muncul secara kebetulan. Kedua, dilakukan validasi eksternal dari guru, yaitu guru kelas memberikan konfirmasi terhadap perubahan perilaku belajar siswa misalnya keaktifan, ketekunan, dan semangat mengikuti Pelajaran sebelum dan sesudah intervensi. Ketiga, peneliti menerapkan observasi langsung selama proses pelatihan untuk melihat keikutsertaan, keterlibatan, serta respons siswa secara objektif. Triangulasi data melalui refleksi siswa, observasi, dan validasi guru ini membantu mengurangi bias dan meningkatkan kredibilitas temuan meskipun desain penelitian sederhana. Selanjutnya, data yang diperoleh akan diolah agar bisa diinterpretasikan melalui analisis data.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik SPSS. Uji yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Sebelum melakukan analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas *Shapiro-Wilk* karena jumlah subjek kurang dari 50 orang. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon menurut Maiyanti et al. (2023) adalah metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk menganalisis data berpasangan dari populasi yang sama, dengan skala pengukuran minimal ordinal. Uji ini cocok digunakan ketika data tidak memenuhi asumsi

normalitas, dan pasangan data dipilih secara acak dan independen. Proses uji ini melibatkan menghitung selisih antara pasangan data, memberikan peringkat pada selisih tersebut, dan menganalisis tanda positif atau negatifnya. Uji Wilcoxon sering digunakan untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan dalam penelitian yang melibatkan kelompok yang sama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

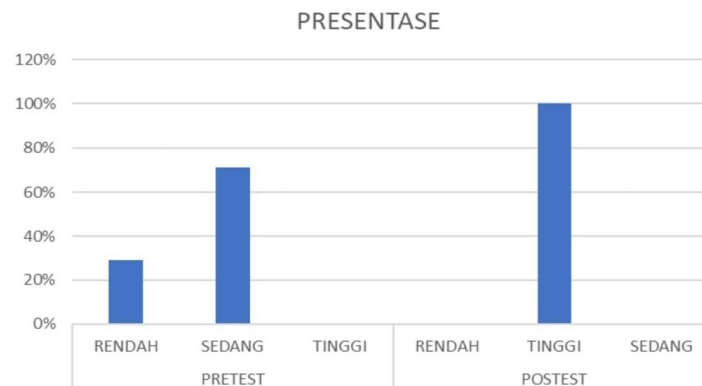
Data Kuantitatif

Sebanyak 7 siswa laki-laki dan perempuan berpartisipasi dalam penelitian ini. 4 subjek berusia 13 tahun, 2 subjek berusia 14 tahun, dan 1 subjek berusia 15. Skor motivasi belajar pada tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami perubahan dengan rentang angka berbeda-beda. Pengolahan skor ke dalam kategorisasi berdasarkan mean hipotetik, diperoleh kategori rendah: $X < 100$; sedang: $100 < X < 125$; dan tinggi: $X > 125$.

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif Motivasi Belajar

No.	Subjek	Skor	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	S1	96	114
2.	S2	134	146
3.	S3	115	136
4.	S4	108	109
5.	S5	117	128
6.	S6	116	114
7.	S7	102	109

Berdasarkan tabel 2 diatas yang menunjukkan hasil uji deskriptif motivasi belajar, terdapat perbandingan skor pretest dan posttest dari tujuh subjek penelitian. Secara umum, semua subjek mengalami peningkatan skor motivasi belajar setelah mengikuti pelatihan *goal getter*. Subjek dengan peningkatan skor tertinggi adalah S3, yang mengalami kenaikan dari 115 pada pretest menjadi 136 pada posttest. Sementara itu, subjek dengan peningkatan skor paling rendah adalah S4, dengan kenaikan dari 108 menjadi 109. Peningkatan skor ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam motivasi belajar para subjek setelah mengikuti program atau perlakuan yang diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang dilakukan kemungkinan memiliki dampak terhadap peningkatan motivasi belajar peserta penelitian.



Gambar 2. Kategorisasi motivasi belajar pada pretest dan posttest.

Gambar 2 menunjukkan kategorisasi motivasi belajar siswa sebelum dan setelah pelatihan (pre-test dan post-test). Dalam gambar ini, motivasi belajar siswa dikategorikan menjadi tiga tingkat: rendah, sedang, dan tinggi. Sebelum pelatihan (pre-test), sebagian besar siswa berada pada kategori rendah dan sedang, dengan persentase lebih banyak di kategori sedang. Namun, setelah pelatihan (post-test), seluruh siswa mengalami peningkatan dan masuk ke kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan goal setting "Goal Getter" berhasil meningkatkan motivasi belajar siswa, meskipun perbedaan tingkat peningkatannya bervariasi di antara subjek. Gambar ini memberikan gambaran visual yang jelas mengenai perubahan motivasi belajar siswa setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Test Tingkat Motivasi Belajar
Test Statistics^a

	posttest – pretest
Z	-2.028 ^b
Asymp. Sig (2-tailed)	.043

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks

Pada tabel 3 terlihat bahwa terdapat perbedaan tingkat motivasi belajar sebelum dan sesudah pelatihan. Diketahui nilai signifikansi .043 ($p < .05$). Selain itu diperoleh nilai Z sebesar -2.028^b, yang menunjukan selisih Z hasil pretest dengan posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar yang signifikan, sehingga peneliti menghitung effect size (r) untuk memperkuat temuan tersebut. Meskipun demikian, peningkatan skor hanya mencapai kategori sedang, yang kemungkinan disebabkan oleh durasi intervensi yang relatif singkat, padatnya aktivitas harian siswa pesantren, serta belum adanya reinforcement lanjutan setelah sesi pelatihan selesai. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perubahan motivasi membutuhkan penguatan berkelanjutan dan keterlibatan lingkungan belajar secara konsisten.

Pada temuan kualitatif, analisis dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik, di mana peneliti mengelompokkan respons siswa dari lembar kerja dan observasi ke dalam tema-tema seperti antusiasme, kejelasan tujuan, dan peningkatan kepercayaan diri. Analisis tematik

ini membantu memperkuat hasil kuantitatif dengan menunjukkan adanya perubahan perilaku belajar yang relevan dengan indikator motivasi. Dalam laporan ini, peneliti tidak menggunakan skala eksplisit yang mengukur dimensi motivasi intrinsik, sehingga istilah tersebut tidak digunakan sebagai kesimpulan utama. Pembahasan terbatas pada peningkatan motivasi belajar sesuai indikator yang memang diukur dalam skala, yaitu dorongan mencapai sesuatu, komitmen, inisiatif, dan optimis.

Terdapat data kualitatif dalam penelitian ini yang diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan selama dua hari terhadap 7 subjek. Pada hari pertama, sebagian besar subjek, seperti Subjek 1, 2, 3, 5, dan 6, menunjukkan sikap malu-malu dan cenderung pasif di awal kegiatan. Namun, mereka mulai menyesuaikan diri dan terlibat aktif dalam sesi *ice breaking* dan pembuatan pohon impian. Subjek 4 pada awalnya terlihat pasif dan hanya mengikuti arahan, tetapi mulai berani berinteraksi saat diminta membaca. Subjek 7 menjadi pengecualian karena sejak awal sudah menunjukkan antusiasme dan partisipasi yang tinggi. Emosi yang muncul juga beragam, dari ekspresi santai hingga terharu.

Pada hari kedua, terjadi perubahan yang signifikan. Sebagian besar subjek terlihat lebih santai, aktif, dan percaya diri. Subjek 2, yang awalnya malu, mulai berani berinteraksi dengan peserta lain dan pemateri, bahkan menceritakan rencana masa depannya. Subjek 3 dan 4 yang sebelumnya pasif, menunjukkan antusiasme dalam *ice breaking* dan fokus mengisi lembar kerja rencana. Subjek 1 dan 5 juga terlihat lebih *enjoy* dan bersemangat. Meskipun ada beberapa subjek, seperti Subjek 1, yang sempat merasa lelah, semangat mereka kembali pulih saat kegiatan interaktif berlangsung. Secara keseluruhan, observasi menunjukkan adanya peningkatan partisipasi, kepercayaan diri, dan fokus siswa dalam merencanakan masa depan mereka setelah mengikuti pelatihan.

Hasil Lembar Kerja

Tabel 4. Hasil Lembar Kerja Hari Pertama

Subj ek	Game Lempar Bola	Materi 1: Transformasi Mimpi menjadi Kenyataan			Workshop: Membuat Pohon Impian	Sharing Session: Figur Inspirasi
		Cita-cita	Apa didapat	yang		
1	Game membuat subjek ragu.	Subjek bercita-cita ingin menjadi MUA	Materi membuat subjek semangat untuk meraih impian.		Subjek berharap cita-cita yang dituliskan dapat terwujud.	Subjek semakin percaya diri, ingin berprestasi, dan yakin bisa mengejar cita-citanya.
2	Subjek mengartikan game seperti melempar impian dalam kotak kenyataan.	Subjek ingin menjadi pengusaha yang rajin bersedekah.	Materi dapat memberikan subjek inspirasi untuk lebih bersemangat.		Subjek berharap semoga impiannya menjadi kenyataan.	Cerita figur membuat subjek yakin yang awalnya tidak bisa menjadi bisa.
3	Subjek terhibur	Subjek memiliki	Subjek memaknai		Subjek yakin bahwa cita-	Dari cerita figur, Subjek mampu

	dangan game ini.	impian ingin menjadi mekanik dan bekerja di tambang.	materi membuat tidak putus asa dan pantang menyerah dalam melakukan pekerjaan.	citanya akan tercapai.	meyakinkan dirinya agar tidak mudah menyerah dalam menggapai cita-cita.
4	Subjek terlatih kefokuskan dan pendengaran agar tepat sasaran.	Subjek akan melanjutkan sekolah dan istiqomah dalam mengerjakan kewajiban sebagai umat islam	Melalui materi, Subjek termotivasi dalam semangat untuk mencapai impian.	Subjek memiliki impian untuk menjadi TNI-AL.	Subjek terinspirasi bahwa keberhasilan dan upaya yang dikerjakan tanpa lelah semakin bersemangat.
5	Subjek lebih semangat dengan adanya game.	Subjek memiliki Impian menjadi ustadz tercapai.	Materi dapat mengembalikan semangat subjek yang telah hilang.	Subjek ingin menjadi seorang ustadz dan hafal 30 juz.	Subjek terinspirasi ingin terus mengejar impiannya hingga tercapai.
6	Game membuat subjek lebih bersemangat.	Cita-cita subjek yaitu ingin menjadi ustadz/pencera mah dan menjadi penghafal Al-Qur'an.	Semangat subjek bangkit setelah mendengarkan materi.	Impian subjek yaitu ingin menjadi ustadz dan membahagia kan orang tua.	Dengan cerita figur inspirasi, subjek merasa lebih yakin dan bersemangat.
7	Melalui game, Subjek belajar melewati rintangan untuk sampai pada tujuan.	Subjek bercita-cita untuk menjadi polwan dan membangga-kan orang tuanya	Subjek tertarik pada materi ini karena memotivasi untuk mencapai tujuan	Subjek ingin menjadi polwan dan menjadi anak yang sukses menggapai cita-citanya.	Subjek berharap cita-citanya tercapai seperti cerita dari figur inspirasi.

Pada Tabel 4, terdapat hasil lembar kerja yang diisi oleh siswa setelah mengikuti kegiatan pelatihan pada hari pertama, yang mencakup berbagai aktivitas seperti permainan, materi, workshop, dan sesi berbagi inspirasi. Pada bagian Game Lempat Bola, siswa menunjukkan respons beragam, dengan sebagian merasa ragu di awal, sementara yang lainnya merasa lebih semangat setelah permainan. Pada kolom Materi 1: Transformasi Mimpi menjadi Kenyataan, siswa merasa terinspirasi dan semangat untuk mengejar impian mereka, seperti yang terlihat pada Subjek 2 yang bercita-cita menjadi pengusaha. Di bagian Workshop: Membuat Pohon Impian, siswa mulai memvisualisasikan tujuan mereka, dengan beberapa merasa lebih percaya diri, seperti Subjek 6 yang ingin menjadi ustadz. Terakhir, pada *Sharing Session: Figur Inspirasi*, cerita-cerita inspiratif memperkuat keyakinan siswa dalam mencapai

tujuan mereka, seperti yang dialami Subjek 3 yang yakin impian menjadi mekanik akan tercapai. Secara keseluruhan, hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa semua aktivitas pelatihan ini berhasil meningkatkan motivasi dan keyakinan siswa, meskipun dengan va

Tabel 5. Hasil Lembar Kerja Hari Kedua

Subjek	Materi 2: <i>Goal Setting</i> dalam Menggapai Cita		Game: <i>Menang</i>	<i>Workshop</i>		FGD	Kesimpulan
	Seberapa Penting Perencanaan dan Disiplin	Apa yang didapat	kap Pulpen	Tujuan Jangka Pendek dan Jangka Panjang	Rencana Aksi		
	Subjek mengungkapkan perencanaan dan disiplin diri penting karena disiplin lebih baik daripada tidak.	Subjek berharap tujuannya dapat tercapai dan dapat membanggakan orang tuanya.	Subjek mengatakan game dapat melatih kefokus an dalam diri subjek.	Subjek menetapkan tujuan jangka pendeknya adalah menabung, puasa sunah, dan menghafal juz 30. Sedangkan tujuan jangka panjangnya yaitu menjadi MUA.	Subjek berencana akan berusaha belajar make up dan membahagiakan kedua orang tuanya.	Subjek menemukan kendala yaitu ragu akan kegagalannya menjadi MUA.	Ada perubahan pada Subjek.
	Subjek mampu memahami hal tersebut membuat hidup lebih teratur, merubah kehidupan, dan melatih untuk tidak menyia-nyiakan waktu.	Materi ini membuat subjek untuk lebih semangat dan menjadi pribadi yang lebih baik.	Menurut subjek, game tersebut dapat melatih kefokus an dan ketelitian.	Subjek menetapkan tujuan jangka pendeknya yaitu ingin membeli hp, sedangkan tujuan jangka panjangnya yaitu menjadi	Subjek berencana akan bersungguh-sungguh dan yakin hasil tidak akan	Subjek menemukan kendala yaitu overthinking dan malas. Dan solusi kendala ini yaitu lebih	Ada perubahan pada Subjek.

			hafidzah dan kebanggan orang tua.	mengece wakan.	semangat.	
Subjek mampu merancang masa depan yang lebih bagus dan terencana.	Subjek mengungkapkan bahwa materi membuat lebih semangat lagi untuk menggapai cita dan sabar dalam menghadapi tantangan.	Subjek terhibur dengan game dan merasa terlatih kefokusannya.	Subjek menetapkan tujuan jangka pendek subjek yaitu menjadi individu yang lebih baik lagi. Sedangkan tujuan jangka panjangnya yaitu menjadi mekanik dan membawa orang tua ke tanah suci.	Subjek berencana akan melanjutkan sekolah smk, belajar lebih giat, dan bekerja.	Subjek mampu mengana lisis kendala yang dialami yaitu kondisi ekonomi dan rasa malas dalam diri.	Ada perubahan pada Subjek.
Subjek mengatakan bahwa perencanaan dan disiplin diri 90% penting karena dapat menghilangkan kemalasan dan menata waktu sendiri.	Subjek mengungkapkan bahwa materi dapat menambah semangat untuk menghafal Al-Qur'an ditambah lagi jika diberi hadiah.	Menurut subjek, game menunjukan bahwa untuk meraih keberhasilan dengan mengusa hakan nya.	Subjek menentukan tujuan jangka pendeknya yaitu agar tinggi badannya dapat bertambah dan menjadi tentara sebagai tujuan jangka panjangnya.	Subjek mampu merencanakan impiannya menjadi TNI-AL.	Subjek mampu mengetahui kendala yang dialami saat ini yaitu kendala kondisi ekonomi dan fisik pada dirinya.	Ada perubahan pada Subjek.



Subjek mampu mengartikan bahwa perencanaan dan disiplin sangat penting karena akan membuat hidup teratur dan lebih disiplin.	Subjek terinspirasi akan terus berusaha dibalik banyaknya tantangan yang ia hadapi.	Menurut subjek, game tersebut dapat melatih kefokus an dan kecepata n tangan.	Subjek mampu menganali sis tujuan dirinya dalam jangka pendek yaitu ingin menjadi penghafal Al-Qur'an dan kitab, sedangkan tujuan jangka panjangny a yaitu menjadi ustadz.	Subjek berencan a akan mengabd i dengan mencari ilmu yang lebih luas.	Kendala yang dirasaka n oleh subjek yaitu malas dan susah menghaf al.	Ada perubah an pada Subjek.
Menurut subjek, perencanaan dan disiplin diri itu sangat penting karena dapat membuat jadwal dan disiplin untuk melakukan pekerjaan.	Subjek terinspirasi akan bersungguh-sungguh menghadapi tantangan.	Menurut subjek, game tersebut berkaita n dengan cara mencapa i tujuan yang diimpika n	Dalam jangka pendek, subjek ingin menghafal Al-Qur'an dengan tajwid yang tepat dan dalam jangka panjang subjek ingin memiliki pondok pesantren tahfidz.	Subjek mampu menyusu n rencana dengan mengabd i di pondok pesantre n sekarang untuk menggap ai impianny a.	Subjek mampu menemu kan kendala yang dihadapi nya yaitu malas dan suka mengant uk dan solusi yaitu subjek akan melakuk an apapun yang bisa ia lakukan.	Ada perubah an pada Subjek.
SubJek merasa bahwa	Subjek termotivasi dari materi ini	Subjek mengata kan	Subjek menentuka n tujuan	Subjek berencan a tidak	Subjek merasa bahwa	Ada perubah

perencanaan dan disiplin diri sangat penting karena akan berpengaruh pada masa depan.	untuk semangat belajar dalam hal apapun.	bahwa game tersebut dapat melatih kefokus an dalam diri.	jangka pendek yaitu menjadi hafidzah dan tujuan jangka panjang subjek yaitu ingin sukses.	akan mengeluarkan semangat menghaf al Al-Qur'an.	kendala yang dialami oleh dirinya yaitu susah menghaf al dan menjadi kurang percaya diri.	an pada Subjek.
---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

Pada tabel 5. Hasil dari lembar kerja pada hari pertama dan kedua secara keseluruhan subjek yang berpartisipasi, 2 subjek menunjukkan perubahan baik dalam motivasi maupun perencanaan masa depan mereka. Tidak ada subjek yang menunjukkan ketidakberubahan secara total, namun ada 1 subjek yang mengalami perubahan lebih kecil dibandingkan yang lain. Umumnya, Subjek 1 yang mengalami perubahan paling besar, karena awalnya merasa sangat ragu dan tidak percaya diri. Setelah mengikuti game, *workshop*, dan sharing inspiratif, ia menyusun rencana yang lebih konkret yaitu mulai menabung untuk membeli peralatan makeup, mencari mentor atau kelas makeup, serta rajin berlatih. Secara emosional pun ia terlihat lebih bersemangat dan optimis. Subjek 3 juga cukup besar perubahannya, terutama dalam kesadaran bahwa perlunya disiplin menabung untuk biaya sekolah/kursus mekanik dan menyiapkan langkah-langkah agar bisa mengangkat orang tua ke tanah suci. Sedangkan subjek 7 terlihat mengalami perubahan paling kecil karena, ia ingin menjadi polwan namun ia belum menemukan perencanaan yang tepat untuk mewujudkan cita-citanya tersebut.

Pelatihan berbasis permainan dan *workshop* memberikan dampak positif terhadap motivasi dan perencanaan cita-cita para subjek. Pada hari pertama, kegiatan seperti Game Lempar Bola dan *Workshop* Membuat Pohon Impian dapat membantu subjek untuk menggali dan mengungkapkan impian mereka. Banyak subjek yang awalnya ragu atau tidak percaya diri, namun kemudian menjadi lebih semangat dan termotivasi setelah mendengarkan materi dan berbagi cerita dengan figur inspiratif. Hal ini menunjukkan bahwa metode interaktif mampu meningkatkan kesadaran diri dan keyakinan dalam mengejar cita-cita.

Pada hari kedua, pelatihan berfokus pada konsep *Goal Setting* dengan pendekatan yang lebih terstruktur. Melalui aktivitas seperti Game Menangkap Pulpen dan *workshop* perencanaan jangka pendek serta panjang, subjek belajar pentingnya disiplin, perencanaan, dan ketekunan dalam mencapai impian. Sebagian besar subjek menyadari bahwa perencanaan yang baik dapat membantu mereka mengatasi rintangan, menghilangkan kebiasaan buruk seperti menunda-nunda, serta membangun pola pikir yang lebih positif. Mereka juga dapat menetapkan tujuan yang lebih realistis dan langkah konkret untuk mencapainya.

Secara keseluruhan, dari pelatihan ini terdapat perubahan signifikan terhadap motivasi belajar dan pengembangan diri peserta. Dengan adanya kombinasi permainan, *workshop*, dan diskusi kelompok, peserta tidak hanya mendapatkan wawasan baru tetapi juga membangun semangat untuk lebih disiplin dan berusaha dalam mencapai tujuan hidupnya. Pelatihan ini

menunjukkan bahwa pendekatan yang menyenangkan dan inspiratif dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran serta membentuk pola pikir yang lebih positif dalam meraih cita-cita.

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, dapat diperoleh hasil yaitu pengaruh *Goal Setting* “*Goal Getter*” dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Perolehan dari tujuan ini diukur menggunakan pengukuran kuantitatif, yang mana hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan pengolahan data yang didapati, bahwa terdapat perbedaan tingkat motivasi belajar sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berupa *goal getter* yang dapat dilihat pada tabel 3. Maka dari itu, pelatihan *goal getter* memberikan perubahan yang cenderung signifikan terhadap motivasi belajar siswa.

Perolehan hasil dari tujuan diukur menggunakan pengukuran kuantitatif yang dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima. Hasil dari perhitungan data kuantitatif menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari pelatihan *goal getter* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu, hasil penelitian juga diperoleh berdasarkan data kualitatif yang dianalisis melalui observasi dan lembar kerja. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam tingkat perubahan motivasi belajar di antara subjek penelitian yang dapat dilihat pada bagian hasil data observasi dan hasil lembar kerja. Hasil observasi menunjukkan terdapat peningkatan respon positif pada keseluruhan subjek di hari kedua. Subjek yang awalnya terlihat kurang bersemangat dan tidak fokus menunjukkan perubahan positif berupa keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan.

Pembahasan

Pelatihan *goal getter* memiliki beberapa elemen keunggulan yang menjadikannya efektif dalam meningkatkan motivasi belajar. Salah satu keunggulannya adalah pendekatan berbasis tujuan (*goal-oriented approach*), di mana peserta diajarkan untuk menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik. Pendekatan ini sejalan dengan teori *goal setting* dari Locke & Latham (2002) yang menyatakan bahwa tujuan yang spesifik dan menantang dapat meningkatkan kinerja serta motivasi individu. Selain itu, pelatihan ini juga mengembangkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik, sehingga peserta tidak hanya terdorong oleh faktor eksternal, tetapi juga memiliki dorongan belajar dari dalam diri mereka sendiri. Dengan cara ini, peserta dapat lebih memahami kemajuan yang telah dicapai serta memperbaiki strategi belajar mereka jika diperlukan. Selain itu, merujuk pada studi terdahulu yang dilakukan oleh Ramadhani et al. (2021) yang membuktikan bahwa pelatihan *Goal Getter* dapat memberikan perubahan yang cukup signifikan terhadap motivasi belajar pada siswa. Sehingga, hal tersebut dapat menjadi dasar dalam pemberian intervensi penelitian ini. Tidak hanya itu, penelitian ini juga memiliki keunggulan lainnya, yaitu adanya rancangan intervensi yang dijabarkan secara detail dan terorganisir.

Rancangan intervensi berperan penting dalam penelitian eksperimen sebagai pedoman sistematis untuk memastikan efektivitas intervensi dan mengontrol variabel luar agar validitas penelitian tetap terjaga (Arib et al., 2024). Dalam penelitian ini, intervensi dirancang secara terstruktur melalui pelatihan *Goal Getter* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan metode yang tepat dan tahapan yang jelas. Pemantauan perubahan motivasi dilakukan secara sistematis untuk mengevaluasi efektivitas intervensi serta menyesuaikan strategi jika diperlukan. Dengan perencanaan yang matang, siswa tidak hanya memperoleh dorongan untuk belajar lebih giat, tetapi juga mengembangkan keterampilan perencanaan dan komitmen

akademik. Oleh karena itu, rancangan intervensi yang baik tidak hanya memastikan kelancaran penelitian, tetapi juga berdampak positif pada perkembangan siswa dalam jangka panjang.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Jika dikaji lebih dalam, terdapat penelitian serupa yang dilakukan oleh Rachmaningtyas & Widyana (2024) yang menunjukkan bahwa adanya perubahan signifikan yang terjadi pada anak SMP setelah menerima pelatihan goal setting yang dilihat dari hasil nilai UAS mereka. Selain itu, pada penelitian serupa yang dilakukan oleh Damayanti & Syah (2022), menunjukkan hasil adanya peningkatan motivasi belajar siswa setelah menerima pelatihan goal setting pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. Namun, dari beberapa penelitian serupa yang telah dijabarkan diatas terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian ini.

Perbedaan penelitian ini dengan kedua penelitian sebelumnya yaitu lebih fokus pada kelompok dengan kemampuan akademik rendah, sedangkan penelitian ini melibatkan siswa dengan latar belakang yang lebih beragam, namun tetap menunjukkan hasil yang serupa. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan goal setting dapat diterapkan pada berbagai kelompok siswa dengan tingkat kemampuan yang berbeda-beda, yang pada akhirnya memperluas kontribusi penemuan ini bagi perkembangan ilmu pendidikan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada konteks dan fokus intervensinya. Penelitian ini tidak hanya mengkaji motivasi belajar dalam satu mata pelajaran tertentu, tetapi mencakup siswa dengan latar belakang yang lebih beragam, baik dalam hal kemampuan akademik maupun jenis mata pelajaran yang ditangani. Selain itu, penekanan penelitian ini adalah pada penerapan teknik *Goal Getter* yang melibatkan peran dinamika kelompok sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan motivasi. Sehingga, berdasarkan penjabaran diatas diketahui bahwa terdapat perbedaan dalam penelitian saat ini dan terdahulu yang menjadikannya sebuah keunikannya tersendiri.

Selain beberapa kelebihan pada penelitian ini, terdapat pula keunikan berupa pelatihan yang menegaskan peningkatan motivasi belajar dapat dicapai dengan melatih siswa memiliki tujuan yang jelas. Tanpa orientasi tujuan yang jelas, seseorang akan kesulitan menumbuhkan dorongan dari dalam diri. Oleh karena itu, penting untuk membimbing siswa dalam menetapkan tujuan belajar yang mencerminkan cita-cita dan keinginan mereka untuk meraih kesuksesan. Hal inilah yang menjadi esensi utama dalam pelatihan goal getter, dimana siswa dilatih untuk menetapkan tujuan yang jelas, merancang pencapaian strategi dan membangun motivasi dalam mencapai target serta tujuan mereka.

Selain itu, dalam penetapan tujuan dilakukan dengan adanya pohon impian. Siswa diminta untuk menuliskan cita-cita mereka pada kertas yang telah dibentuk pohon. Melalui adanya pemberian visualisasi melalui pohon impian kepada siswa, dapat membantu mereka untuk memiliki gambaran tujuan yang tergambar lebih jelas. Melalui visualisasi pohon impian, siswa dapat melihat tujuan mereka secara konkret dan memahami langkah-langkah yang akan mereka ambil untuk mencapai tujuannya. Merujuk pada penelitian Kelompok22 (2023) bahwa mengenalkan berbagai profesi kepada anak-anak yang dilakukan dengan visualisasi pohon impian, terbukti efektif dalam membentuk dan memotivasi mereka. Melalui metode ini, dapat memberikan dorongan kepada para siswa dalam menetapkan tujuan yang jelas, menumbuhkan semangat belajar serta meningkatkan rasa tanggung jawab dan ketekunan dalam meraih impian dan tujuan.

Temuan selanjutnya adalah penggunaan prinsip figure model, yang membantu subjek memahami cara mencapai tujuan secara efektif melalui contoh nyata. Model ini berperan

penting dalam pembelajaran dengan memberikan gambaran konkret tentang langkah-langkah yang dapat diikuti untuk mencapai keberhasilan. Menurut Bandura (1977), figure model dapat meningkatkan keyakinan dan ketekunan siswa dalam mencapai tujuan tanpa bergantung pada penghargaan eksternal. Dalam penelitian ini, penerapan figure model diwujudkan melalui sesi berbagi inspirasi, dimana siswa diberikan contoh nyata dari individu yang telah berhasil mencapai tujuan mereka. Figur model menceritakan perjalanannya dalam meraih impian, termasuk tantangan dan rintangan yang dihadapi, serta bagaimana mereka tetap berusaha meskipun mengalami kegagalan. Kisah ini menginspirasi siswa untuk mulai berpikir tentang tujuan hidup dan cita-cita mereka, serta menyadari bahwa keberhasilan memerlukan usaha dan ketekunan. Sebagai bagian dari sesi ini, figure model mengajak para siswa untuk menyusun rencana pribadi agar mereka memiliki tujuan dan arah yang jelas dalam meraihnya.

Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk menumbuhkan motivasi intrinsik siswa melalui proses *goal getter*. Ketika siswa dapat menetapkan tujuan yang mereka anggap penting dan relevan dengan diri mereka, mereka akan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan tersebut tanpa tergantung pada hadiah eksternal. Dalam hal ini, *self-determination theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2017), menguatkan bahwa motivasi intrinsik berkembang ketika individu merasa memiliki kontrol atas tujuannya, merasa kompeten dalam mencapai tujuan tersebut, dan merasa terkait dengan tujuan yang mereka pilih. Motivasi intrinsik berkembang ketika individu merasa memiliki kontrol atas tujuannya, merasa kompeten dalam mencapainya, dan merasa terhubung secara emosional dengan tujuan tersebut. Penelitian ini mendukung teori tersebut dengan menunjukkan bahwa pelatihan *goal getter* dapat membantu siswa menetapkan tujuan yang relevan dan bermakna bagi diri mereka, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi intrinsik mereka dalam proses pembelajaran.

Meskipun penelitian ini dilakukan dengan semaksimal mungkin dan memiliki beberapa keunikan serta kelebihan, terdapat beberapa kekurangan yang harus diperhatikan. Kekurangan terletak pada model desain penelitian, jumlah subjek yang masih terbatas dan durasi pelatihan yang relatif singkat. Jenis desain yang dipakai dalam penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest design*. Desain penelitian ini masih termasuk kategori desain dengan kuliatas yang rendah karena tidak melibatkan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding. Ketiadaan kelompok kontrol dapat mengurangi validitas internal penelitian, karena sulit untuk memastikan bahwa peningkatan motivasi belajar secara langsung disebabkan oleh pelatihan, tanpa adanya kemungkinan pengaruh dari variabel luar seperti lingkungan sosial atau pengalaman pribadi siswa. Selain itu, durasi pelatihan yang relatif singkat juga dapat menjadi kendala dalam mengevaluasi dampak jangka panjang dari *goal getter* terhadap motivasi belajar siswa. Variasi individu dalam merespons pelatihan juga perlu diperhitungkan, mengingat setiap siswa memiliki perbedaan karakteristik psikologis, latar belakang akademik, serta tingkat kesiapan belajar yang dapat memengaruhi efektivitas intervensi yang diberikan.

Sehingga, untuk mengatasi keterbatasan tersebut diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mengembangkan jumlah subjek lebih banyak dan meningkatkan jenis desain penelitian. Pengembangan selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah subjek dengan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding agar memastikan bahwa hasil yang didapatkan benar-benar terjadi akibat intervensi yang diberikan dalam penelitian. Dengan perbaikan-perbaikan ini, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai efektivitas pelatihan *goal setting* dalam konteks pendidikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan goal setting "Goal Getter" efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di SMPI X, Kubu Raya. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan motivasi yang signifikan setelah pelatihan, dengan skor pre-test dan post-test yang menunjukkan perubahan positif pada seluruh subjek. Meskipun sebagian besar siswa mengalami peningkatan motivasi yang signifikan, terdapat variasi dalam tingkat perubahan motivasi di antara subjek. Variasi ini dipengaruhi oleh faktor-faktor individu seperti kesiapan siswa, kondisi fisik, dan pemahaman mereka terhadap materi pelatihan.

Pelatihan ini juga berdampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, yang terlihat setelah mengikuti sesi visualisasi tujuan dan mendengarkan cerita inspiratif dari figur-figur inspirasi. Pelatihan ini berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung otonomi siswa dalam menetapkan tujuan mereka dan membangun hubungan sosial yang positif. Menurut *Self-Determination Theory* (SDT), kedua faktor tersebut berkontribusi pada peningkatan motivasi intrinsik siswa. Oleh karena itu, intervensi ini dapat mendorong siswa untuk lebih bersemangat dalam mencapai tujuan akademiknya.

Namun, meskipun pelatihan ini efektif, ada faktor eksternal seperti jadwal padat dan kelelahan yang mempengaruhi hasil yang diperoleh oleh beberapa siswa. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental siswa yang perlu dipertimbangkan dalam perancangan pelatihan serupa di masa depan. Oleh karena itu, disarankan untuk mengembangkan desain eksperimen yang lebih kuat dengan kelompok kontrol. Penelitian selanjutnya juga perlu mempertimbangkan pengaruh durasi pelatihan yang lebih panjang dan konteks yang lebih beragam.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk memperluas sampel penelitian agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pelatihan goal setting. Menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih bervariasi akan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang dampak pelatihan ini pada siswa dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimen yang lebih kuat akan memungkinkan peneliti untuk mengukur dampak jangka panjang dari pelatihan ini. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan pelatihan serupa di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Aula, V. N. (2022). Hubungan antara motivasi belajar dengan regulasi diri pada siswa SMP kelas 8 yang akan menghadapi ANBK (Asesmen Nasional Berbasis Komputer) (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Semarang. <https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/F11A/2019/F.111.19.0061/F.111.19.0061-01-Judul-20230312082025.pdf>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory* (America). Pentice-Hall.
- Cahyono, D. D., Hamda, M. K., & Prahastiwi, E. D. (2022). Pimikiran Abraham Maslow Tentang Motivasi Dalam Belajar. *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 6(1), 37–48. <https://doi.org/10.52266/tadjid.v6i1.767>
- Damayanti, E., & Erwan Syah, M. (2022). Pelatihan Goal Setting untuk Meningkatkan

- Motivasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam pada Siswa SMP di Yogyakarta. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 12(3), 290. <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6278>
- Djarwo, C. F. (2020). Analisis faktor internal dan eksternal terhadap motivasi belajar kimia siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal Pendidikan Kimia*, 7(1). <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/view/2790>
- Kelompok22, Fadila, E., Sulastri, A., Athoilah, M., & Sofyan, M. (2023). Upaya meningkatkan motivasi belajar anak melalui kegiatan belajar sambil bermain di RW 04 Kampung Cisaid Desa Patrolsari. *Jurnal Terangkum dalam Eksplorasi Desa-desa: Pendidikan, Lingkungan, Budaya, dan Kemasyarakatan*, 3(4). <https://doi.org/10.1234/jtd.2023.034>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Marisa, C. (2020). Gambaran Motivasi Belajar Pada Siswa Generasi Z dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Guidance*, 17(02), 21–32. <https://www.jurnal.uia.ac.id/guidance/article/view/1117/705>
- Mulyawan, I. N. R. (2021). Pengembangan Skala Sebagai Instrumen Non Tes Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(2). <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1582>
- Rachmaningtyas, F., & Widyana, R. (2024). Pelatihan Goal Setting untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *MAYADANI : Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 5(1), 56–64. <https://mayadani.org/index.php/MAYADANI/article/view/164>
- Ramadhani, I. W., Fahmawati, Z. N., & Affandi, G. R. (2021). Pelatihan Goal setting Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Siswa Di SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo. *Altruis: Journal of Community Services*, 2(3). <https://doi.org/10.22219/altruis.v2i3.18044>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Santina, R. O., Hayati, F., Bina, U., & Getsempena, B. (2021). Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku Sibling Rivalry Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/319>
- Sidabutar, M. (2020). Pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Epistema*, 1(2), 117–125. <https://doi.org/10.21831/ep.v1i2.34996>
- 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, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(2), 58–67. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v1i2.13>
- Utami, I. T. (2020). Pengkau Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Mahasiswa terherhadembelajaran Berbasis E-learning pada Mata Kuliah Pengetahuan Kesekretarisan dan Praktik Kesekretarisan. *Jurnal Sekretari & Administrasi (Serasi)*, 18(1), 1–11. <https://journal.budiluhur.ac.id/index.php/serasi/article/view/1035>