

Pelatihan Goal Setting dan Learning Motivation Mahasiswa Angkatan 2022

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Happy Cahyani Sunusi Universitas Khairun *happycahyani@unkhair.ac.id +6281354587378	ISSN: 2963-8933 Vol. 4, No. 3, Oktober 2025 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Irma Dasi Universitas Khairun irmadasi@unkhair.ac.id	
Frolis Labiro Universitas Halu Oleo frolislabiro@uho.ac.id	

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Sunusi, H. C., Dasi, I., & Labiro, F. (2025). Pelatihan Goal Setting dan Learning Motivation Mahasiswa Angkatan 2022. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4 (3),374-383.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh pelatihan *goal setting* terhadap motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 dan menguji perbedaan motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 berdasar jenis kelamin. Desain eksperimen menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Mahasiswa angkatan 2022 (n = 29) menjadi sampel penelitian ini. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner motivasi belajar sedangkan analisa data menggunakan uji t berpasangan untuk motivasi belajar dan motivasi belajar antar jenis kelamin diuji dengan uji t dengan tingkat kebermaknaan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan goal setting dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 namun tidak ada perbedaan tingkat motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 antar jenis kelamin.

Kata Kunci: motivasi belajar, pelatihan *goal setting*, mahasiswa angkatan 2022

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of goal setting training on the learning motivation of college students batch 2022 and to test the differences in learning motivation of college students batch 2022 based on gender. The experimental design used one experimental group without a control group. College students bacht 2022 (n = 29) were the sample of this study. Data collection used the learning motivation questionnaire while data analysis used t-paired test for learning motivation and learning motivation between genders were analyzed by t-test with a 5% level of significance. The results showed that goal setting training can improve learning motivation of college students batch 2022 but there is no significant difference in learning motivation of college students bacht 2022 based on genders.

Key Words: Learning motivation, Goal setting training, College students bacht 2022

A. Pendahuluan

Motivasi adalah salah satu konsep yang paling fundamental dalam memahami perilaku manusia, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks profesional. Motivasi dapat dipahami sebagai aspek yang berada di dalam diri individu yang tidak terlihat secara fisik dan hanya dapat diketahui melalui tindakan yang ditunjukkan oleh orang tersebut (Sunhaji, 2008). Motivasi merupakan dorongan yang memicu timbulnya pergeseran energi dalam diri setiap orang (Mayasari & Alimuddin, 2023). Lebih lanjut menurut Mayasari dan Alimuddin bahwa Motivasi terlihat ketika ada munculnya perasaan atau emosi seseorang dan akan dipicu oleh adanya sebuah tujuan. Secara umum, motivasi didefinisikan sebagai kekuatan dari dalam maupun luar yang mendorong individu untuk melaksanakan tindakan tertentu demi mencapai suatu tujuan atau hasil yang diharapkan (Maharani, Sumanti, & Fitriah, 2024).

Belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai perubahan perilaku secara menyeluruh, yang merupakan hasil dari pengalaman individu saat berinteraksi dengan sekitarnya (Slameto, 2010). Dalam aktivitas pembelajaran, motivasi sangatlah penting karena individu yang tidak memiliki semangat dalam belajar hampir dipastikan tidak akan menjalani proses belajar (Cahyani, Listiana & Larasati, 2020). Motivasi dalam belajar adalah ide penting di bidang pendidikan yang memengaruhi cara individu berpartisipasi dalam kegiatan belajar serta mencapai prestasi akademis (Maharani, Sumanti, & Fitriah, 2024). Lebih lanjut menurut Maharani, Sumanti, & Fitriah (2024) bahwa motivasi dalam belajar tidak hanya berfungsi sebagai penggerak untuk mendapatkan pengetahuan, tetapi juga mencakup berbagai faktor yang memacu seseorang untuk aktif terlibat dalam proses pembelajaran serta berupaya mencapai tujuan akademis.

Menurut Mayasari & Alimuddin (2023), banyak elemen yang berperan dalam memengaruhi semangat belajar, seperti tingkat kesadaran para mahasiswa terkait dorongan yang memengaruhi perilaku mereka dan kesadaran mengenai tujuan belajar yang ingin mereka raih, serta pengaruh dari kelompok mahasiswa itu sendiri. Atmosfer di dalam kelas juga memiliki dampak pada munculnya sifat-sifat tertentu dalam motivasi belajar mahasiswa. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan salah satu dosen Psikologi di salah satu Universitas Negeri di wilayah Indonesia Timur bahwa mahasiswa angkatan 2022 cenderung malas untuk belajar disebabkan karena pergaulan dengan teman-teman disekitarnya. Kebanyakan teman-teman di sekitar mereka lebih mengajak untuk hangout, berkreasi, ataupun liburan dibandingkan dengan belajar. Selain itu, keinginan belajar mereka juga disebabkan oleh suasana dikelas yang membosankan, materi yang dibawakan oleh dosen monoton hanya terjadi komunikasi satu arah dan tidak terjadi komunikasi dua arah (mahasiswa malas untuk bertanya terkait materi yang disampaikan dosen). Disamping itu, mahasiswa juga tidak ada kesadaran untuk menambahkan pengetahuan, seperti membaca buku ataupun jurnal bahkan mereka meminta semua materi yang disampaikan oleh dosen di kelas untuk dicantumkan dalam *power point* agar mahasiswa tidak perlu belajar mandiri mencari materi. Selain itu, berdasarkan observasi peneliti selama sebulan ditemukan hasil bahwa ketika proses pembelajaran berlangsung mahasiswa tidak memperhatikan materi yang disampaikan oleh dosen, mereka kebanyakan memegang *handphone* sekedar hanya untuk melihat media sosial, seperti *facebook*, *instagram*, dan *tiktok*. Ada beberapa mahasiswa yang tidur di kelas atau bercerita dengan teman lain dalam kelas dibandingkan mendengarkan penjelasan yang disampaikan dosen. Kebanyakan mahasiswa juga tidak memiliki tujuan selama menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi, ini terbukti dari beberapa mahasiswa yang tidak mengetahui tujuan mereka belajar psikologi dan kedepannya mau bekerja di bidang apa ketika lulus kuliah.

Hal diatas juga didukung oleh Dimiyati dan Mudjiono (2009) bahwa Ada berbagai elemen yang dapat memengaruhi semangat belajar. Pertama, tujuan hidup di mana aspirasi individu dapat meningkatkan dorongan untuk belajar dan membentuk perilaku terkait belajar. Kedua, suasana lingkungan yang mencakup tempat tinggal, interaksi dengan teman sebaya, serta dinamika sosial di masyarakat. Ketiga, usaha yang dilakukan oleh pendidik dalam proses belajar mengajar, karena kedekatan antara pengajar dan pelajar dapat berkontribusi pada perkembangan mental pelajar, pujian dari guru pun dapat berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar seorang pelajar. Pernyataan ini juga didukung oleh Emda (2017) bahwa Motivasi dipengaruhi oleh elemen-elemen yang berasal dari dalam diri dan juga dari luar. Elemen dari dalam diri termasuk ketertarikan untuk mempelajari pengetahuan yang disampaikan, sedangkan elemen dari luar mencakup mutu pengajar, materi yang diajarkan, metode yang diterapkan, keadaan dan atmosfer di ruang kelas, serta sarana yang mendukung proses belajar pelajar. Penelitian dari Dauyah dan Yulinar (2018) juga mengemukakan bahwa

Motivasi dipengaruhi oleh elemen yang berasal dari dalam diri (ketertarikan untuk belajar dan minat) serta elemen dari luar (penghargaan dan konsekuensi, kualitas pengajar dan metode pengajaran, serta sarana yang mendukung proses belajar).

Penelitian dari Vasalampi, Salmeda-Aro, & Nurmi (2009) menunjukkan bahwa Pelajar yang memiliki tujuan yang terdefinisi dengan baik mengenai pendidikan mereka umumnya menunjukkan ketertarikan yang lebih besar terhadap sekolah dan memiliki semangat belajar yang tinggi. Lutfianawati, Nugraha, & Rachmahana (2014) mengemukakan bahwa Motivasi yang kurang dalam proses belajar disebabkan oleh ketiadaan sasaran pendidikan serta rencana setelah menyelesaikan sekolah. Salah satu elemen yang paling krusial dari motivasi belajar adalah penetapan tujuan atau *goal setting*. Lebih lanjut menurut Locke & Latham (2012) bahwa menetapkan tujuan berpengaruh pada proses belajar dengan cara merancang taktik yang sesuai untuk mencapai sasaran tersebut, mengarahkan usaha, memperpanjang durasi dari pengarah usaha dan menginspirasi individu. Konsep penetapan tujuan atau *goal setting* adalah sebuah teori kognitif yang berargumen bahwa setiap individu memiliki hasrat untuk meraih tujuan yang diinginkan (Setiawan, 2019). Penetapan tujuan memiliki langkah-langkah dalam merancang dan menentukan tujuan yang hendak diraih melalui berbagai jenis cita-cita yang akan dicatat atau disimpan dalam hati untuk kemudian dengan penuh tanggung jawab diselesaikan atau dipenuhi oleh setiap orang (Ramadhani, Fahmawati, & Affandi, 2021). Hal ini didukung juga oleh Syah, Bantam, & Jayanti (2022) bahwa pertama, pelajar yang memiliki tujuan belajar yang jelas akan dapat menyusun target belajar dengan lebih baik, hal ini berpotensi meningkatkan semangat pelajar dalam menyelesaikan berbagai tugas. Kedua, terukur, artinya ketika pelajar dapat melihat kemajuan belajar atau target yang telah dicapai, hal itu akan semakin mendorong semangat untuk mencapai tujuan belajar yang ditetapkan. Ketiga, menyusun langkah-langkah yang berkaitan dengan sasaran sesuai dengan kemampuan masing-masing pelajar agar mereka lebih termotivasi untuk mencapainya. Keempat, menetapkan batas waktu yang jelas biasanya akan membantu pelajar untuk lebih terdorong dalam menyelesaikan tugas-tugas yang ada. Kelima, memiliki komitmen terhadap tujuan yang telah ditetapkan menjadi sangat penting dalam proses mencapai sasaran tersebut. Pelajar dapat menerapkan metode umpan balik untuk mengidentifikasi kelemahan yang ada dan memperoleh masukan dari orang lain dalam rangka memperbaiki strategi atau pendekatan belajar mereka agar lebih efisien. Sebuah komitmen sangat penting untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan, tanpa adanya komitmen, tujuan belajar yang telah diperoleh tidak akan dapat dicapai dengan baik.

Salah satu upaya untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa adalah dengan melakukan pelatihan *goal setting*. Bantam, Fahmie, & Zulaifah (2019) berpendapat bahwa pelatihan atau peningkatan keterampilan untuk individu menjadi sangat krusial karena individu yang sudah memiliki keterampilan dapat memanfaatkan kemampuan tersebut untuk mengatasi rintangan dalam pekerjaannya, sehingga menjadikannya lebih dewasa dan siap untuk mencapai ambisi atau tujuannya. Hal ini didukung oleh Syah, Bantam, & Jayanti (2022) bahwa pelatihan merupakan elemen dari prinsip pembelajaran berdasarkan pengalaman, di mana individu mengalami atau mempelajari sesuatu secara langsung untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan menambah keterampilan. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, Fahmawati, & Affandi (2021) pada pelajar di SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo menunjukkan bahwa motivasi belajar pelajar mengalami kenaikan setelah diberikan pelatihan *goal setting*. Damayanti dan Syah (2022) menemukan bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan motivasi belajar mata pelajaran Pendidikan Agama Islam pelajar kelas VII SMP "X" Yogyakarta. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah, Affandi & Fahmawati (2023) pada 68 pelajar di SMK Yapalis Krian Sidoarjo yang memiliki motivasi rendah, menunjukkan bahwa ada perubahan motivasi belajar pelajar sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan *goal setting* dengan kata lain *goal setting* dapat meningkatkan motivasi belajar. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rachmaningtyas dan Widyana (2024) bahwa pelatihan *goal setting* berpengaruh dalam peningkatan motivasi belajar pelajar SMPIT X Banjarbaru. Pelatihan *goal setting* yang dilaksanakan pada 36 mahasiswa di sebuah Universitas Swasta di Lampung oleh Setiawan (2019) menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan perlakuan mengalami kenaikan motivasi belajar setelah mengikuti pelatihan *goal setting* jika dibandingkan dengan sebelum pelatihan tersebut.

Berdasarkan pemaparan diatas, pelatihan *goal setting* yang dilakukan pada mahasiswa masih relatif sedikit apalagi di wilayah Indonesia Timur. Peneliti menggunakan pelatihan *goal setting* karena pelatihan ini sesuai dengan kondisi mahasiswa angkatan 2022 yang kebanyakan belum memiliki tujuan ketika lulus kuliah dan juga meningkatkan motivasi belajar mereka yang sudah mulai menurun sehingga pelatihan ini bisa bermanfaat dalam mengembalikan semangat

atau motivasi mereka pada saat pembelajaran luring dan juga mandiri di rumah. Dengan adanya beberapa pembahasan dan penelitian terkait, peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: 1) Perbedaan motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 sebelum dan sesudah pelatihan *goal setting*, 2) Perbedaan motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 sebelum dan sesudah pelatihan *goal setting* antar jenis kelamin.

B. Metodologi

Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah motivasi belajar setelah dilakukan perlakuan berupa pelatihan *goal setting*. Motivasi untuk belajar adalah dorongan untuk menyelesaikan tugas guna meraih keberhasilan yang melibatkan serangkaian langkah yang memerlukan usaha, fokus, dan menjaga konsistensi sikap (Santrock, 2009). Dengan demikian, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang mengandung energi memiliki arah dan dapat dipertahankan. Aspek-aspek yang mempengaruhi motivasi belajar menurut Santrock (2009) meliputi elemen internal yang dibagi menjadi beberapa bagian. Pertama, ada dorongan diri dan pilihan individu. Dalam hal ini, pelajar diharapkan memiliki keyakinan bahwa mereka melakukan suatu hal karena keinginan mereka sendiri, bukan semata-mata karena imbalan atau pengakuan dari luar. Kedua, terdapat pengalaman yang optimal dan ketertarikan. Pengalaman optimal biasanya terjadi ketika seseorang merasa mampu dan sepenuhnya fokus saat menjalani suatu aktivitas, serta terlibat dalam tantangan yang mereka anggap pas, baik tidak terlalu sulit maupun tidak terlalu mudah. Sementara itu, ketertarikan berkaitan dengan proses belajar yang mendalam, seperti mengingat ide-ide dan memberikan respons terhadap pertanyaan yang lebih menantang. Ketiga, adalah keterlibatan kognitif dan tanggung jawab pribadi. Ini bertujuan mendorong pelajar untuk lebih antusias dalam berusaha dengan lebih serius dibandingkan hanya sekadar memenuhi syarat untuk lulus. Aspek eksternal motivasi belajar menurut Santrock adalah penghargaan dan hukuman. Pelatihan *goal setting* didasarkan pada penelitian oleh Locke dan Latham (2012), yang mengungkapkan bahwa untuk mendorong individu agar dapat meningkatkan kinerja mereka, penting untuk menjelaskan sasaran dengan jelas (*goal setting*), apa yang perlu dimulai dan langkah-langkah yang harus diambil. Pelatihan *goal setting* ini penting untuk membantu mahasiswa dalam menentukan sasaran yang spesifik agar bisa meningkatkan motivasi belajar mereka.

1. Research Design

Penelitian ini merupakan desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Untuk mengetahui motivasi belajar menggunakan pretest-posttest design dengan perlakuan pelatihan *goal setting* yang bertujuan untuk menentukan tingkat motivasi belajar mahasiswa yang dinilai dua kali yaitu sebelum dan sesudah pelatihan *goal setting*. Penelitian dimulai dengan dilakukan pretest menggunakan skala motivasi belajar satu minggu sebelum dilakukan perlakuan untuk mengetahui tingkat motivasi belajar mahasiswa. Prosedur eksperimen pelatihan *goal setting* dengan empat sesi selama satu kali pertemuan dengan durasi sesi pertama 40 menit, sesi kedua 55 menit, sesi ketiga 30 menit dan sesi keempat 30 menit dengan total 180 menit secara keseluruhan pelatihan. Secara rinci desain perlakuan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Pelatihan *Goal Setting*

Sesi Pelatihan	Tujuan	Alokasi Waktu
<i>Opening</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih dapat membangun hubungan yang baik dengan peserta. 2. Peserta mengerti jenis pelatihan yang akan diikuti sehingga dapat berpartisipasi dengan nyaman. 	10"
Sesi 1: Materi 1 - " <i>What is Goal Setting?</i> "	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta bisa mengerti gagasan tentang penetapan tujuan dengan menggunakan cara presentasi. 2. Peserta tahu berbagai hal yang dapat membentuk penetapan tujuan. 	15"

Sesi 1: Materi 2 - "Apa gunanya?"	Peserta menyadari keuntungan yang bisa diperoleh dari penerapan penetapan tujuan dalam hidup	15"
Sesi 1: Diskusi Materi 2	Peserta mampu mengenali tujuan mereka	10"
<i>Ice Breaking</i>	Agar peserta dapat tetap terjaga konsentrasinya untuk mengikuti sesi berikutnya	5"
Sesi 2: Materi 1 - "Sudah jelaskah tujuanku?"	Peserta dapat memahami arti dari <i>clarity</i> dalam penentuan tujuan	10"
Sesi 2: Diskusi Materi 1	Peserta bisa berpartisipasi secara aktif untuk berbagi	5"
Sesi 2: Materi 2 - "Apakah aku bisa?"	Peserta dapat memahami makna <i>challenge</i> dalam penentuan tujuan	10"
Sesi 2: Materi 3 - "Memperjelas tujuanku"	Peserta dapat menggunakan konsep <i>clarity</i> dan <i>challenge</i> untuk menetapkan tujuan dengan jelas	10"
Sesi 2: Pemecahan masalah Materi 3	Peserta bisa menerapkan metode S.M.A.R.T pada penyusunan tujuan yang baru dibuat	10"
Sesi 3: <i>Games</i> - "Ketahuilah segala rintangan"	1. Peserta dapat mengidentifikasi kemampuan mereka untuk meraih sasaran. 2. Peserta sanggup menemukan solusi saat menghadapi rintangan	30"
Sesi 4: "I can Commit to myself"	1. Membangkitkan dedikasi dari peserta pelatihan untuk berusaha meraih target yang telah ditentukan. 2. Peserta menyadari betapa pentingnya dedikasi dan umpan balik dalam mencapai sasaran yang mereka tetapkan. 3. Peserta mengetahui cara untuk memperoleh umpan balik yang sesuai agar penetapan tujuan yang mereka buat tetap pada lintasan yang benar bagi pendidikan mereka	30"
<i>Closing</i>	Peserta dapat bertekad untuk menerapkan penetapan tujuan dalam menjalani pendidikan	10"
<i>Posttest</i>	Memahami setiap elemen dalam dorongan untuk belajar yang telah berkembang pada setiap individu yang mengikuti pelatihan	10"

2. Participants (Population and Sample)

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Program Studi Psikologi tahun angkatan 2022. Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi diambil sebagai sampel, dengan total 29 mahasiswa.

3. Instruments

Pengukuran terhadap motivasi belajar menggunakan skala yang dibuat oleh Azwar (2012) yang didasarkan pada aspek-aspek motivasi belajar menurut Santrock (2009). Skala ini terdiri dari 25 aitem yang berisi pernyataan-pernyataan sikap yang terbagi menjadi 18 pernyataan favourable dan 7 pernyataan unfavourable. Skala motivasi belajar ini menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini akan digunakan untuk mengukur motivasi belajar sebelum dan sesudah pelatihan *goal setting*. Skala motivasi belajar telah diuji validitas dan diperoleh hasil skor validitas sebesar 0,903 sedangkan uji reliabilitas diperoleh skor untuk skala motivasi belajar sebesar 0,96. Berdasarkan temuan ini, bisa disimpulkan bahwa instrumen ini valid dan reliabel, sehingga cocok untuk menilai motivasi

dalam belajar. Skala motivasi belajar ini dikategorikan ke dalam 3 tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Skala Motivasi Belajar

Total Skor	Kategori Motivasi Belajar
< 50	Rendah
50-75	Sedang
≥ 75	Tinggi

4. *Technique of Data Analysis*

Untuk mengukur tingkat perbedaan motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *goal setting* menggunakan analisis uji t Berpasangan sedangkan untuk mengukur beda tingkat motivasi belajar antar jenis kelamin menggunakan uji t dengan tingkat kebermaknaan 5%.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil evaluasi penilaian pretest dan posttest skala motivasi belajar yang diberikan pada mahasiswa Angkatan 2022 sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *goal setting* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Nilai *Pretest* dan *Posttest*

No	Name	Kategori Nilai <i>Pretest</i>	Kategori Nilai <i>Posttest</i>	Selisih
1	AD	65 (Sedang)	76 (Tinggi)	11
2	BF	64 (Sedang)	72 (Sedang)	8
3	VC	73 (Sedang)	75 (Tinggi)	2
4	MN	76 (Tinggi)	79 (Tinggi)	3
5	NY	69 (Sedang)	73 (Sedang)	4
6	AH	71 (Sedang)	82 (Tinggi)	11
7	NF	61 (Sedang)	75 (Tinggi)	14
8	NJ	73 (Sedang)	80 (Tinggi)	7
9	JA	78 (Tinggi)	80 (Tinggi)	2
10	NU	74 (Sedang)	91 (Tinggi)	17
11	SA	74 (Sedang)	76 (Tinggi)	2
12	NFH	74 (Sedang)	80 (Tinggi)	6
13	NSI	71 (Sedang)	83 (Tinggi)	12
14	TE	77 (Tinggi)	83 (Tinggi)	6
15	NFA	71 (Sedang)	76 (Tinggi)	5
16	BSS	66 (Sedang)	77 (Tinggi)	11
17	TSH*	64 (Sedang)	65 (Sedang)	1
18	FH	70 (Sedang)	81 (Tinggi)	11
19	RA	70 (Sedang)	80 (Tinggi)	10
20	AME*	66 (Sedang)	73 (Sedang)	7
21	ANA	70 (Sedang)	70 (Sedang)	0
22	RFI	76 (Tinggi)	78 (Tinggi)	2
23	NSN	64 (Sedang)	77 (Tinggi)	13
24	FA	67 (Sedang)	75 (Tinggi)	8
25	SS	65 (Sedang)	86 (Tinggi)	21
26	TA*	77 (Tinggi)	81 (Tinggi)	4
27	EI	70 (Sedang)	75 (Tinggi)	5
28	DRT	70 (Sedang)	97 (Tinggi)	27
29	NH	50 (Sedang)	99 (Tinggi)	49

Keterangan: * = mahasiswa laki-laki

Berdasarkan hasil evaluasi nilai *pretest* dan *posttest*, menunjukkan ada peningkatan motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022. Terdapat 19 mahasiswa yang mengalami perubahan kategori motivasi belajar dari kategori sedang berubah menjadi kategori tinggi dan 9 mahasiswa yang tidak mengalami perubahan kategori motivasi belajar namun ada peningkatan antara nilai *pretest*

dan *posttest*. Sedangkan ada 1 mahasiswa yang tidak mengalami perubahan nilai *pretest* dan *posttest*.

Uji T Berpasangan

Tabel 4. Hasil Uji Perbedaan Motivasi Belajar *Pretest* Dan *Posttest* Pelatihan *Goal Setting*

Perlakuan	N	Mean	SD	Min	Max	Nilai p	p 5%
<i>Pretest</i>	29	69,51	34,90	50	78	0,001	0,05
<i>Posttest</i>	29	79,13	52,40	65	99		

Berdasarkan hasil uji t berpasangan untuk tingkat motivasi belajar mahasiswa Angkatan 2022 Prodi Psikologi menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pelatihan *goal setting* ($p \text{ value} < p 5\% = 0,001 < 0,05$) serta ada perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* perlakuan mahasiswa angkatan 2022 yang awalnya berada pada kategori sedang berubah menjadi kategori tinggi. Lebih lanjut, hasil uji t untuk tingkat motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 antar jenis kelamin disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Perbedaan Motivasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2022 Antar Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	SD	Nilai p	p 5%
♂	3	73	64	0,061	0,05
♀	27	79,84	48,535		

Berdasarkan hasil uji t antar jenis kelamin terlihat bahwa tingkat motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 tidak ada perbedaan signifikan ($p \text{ value} > p 5\% = 0,061 < 0,05$) namun nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* perlakuan mahasiswa angkatan 2022 antar jenis kelamin berbeda kategori, mahasiswa laki-laki berada pada kategori sedang sedangkan mahasiswa perempuan berada pada kategori tinggi.

2. Pembahasan

Mahasiswa yang mengikuti pelatihan *goal setting* ini rata-rata berada pada tingkat motivasi belajar kategori sedang dan hanya lima mahasiswa saja yang memiliki kategori motivasi belajar tinggi pada saat dilakukan *pretest*. Hal ini disebabkan karena mahasiswa angkatan 2022 ini sudah memasuki proses perkuliahan sampai semester V sehingga mereka mulai jenuh, teralihkan dengan kegiatan lain selain perkuliahan sehingga motivasi belajar mereka mulai menurun. Hal ini sesuai dengan pernyataan Djamarah (2011) bahwa motivasi ekstrinsik adalah motif yang aktif dan bertindak karena adanya rangsangan dari luar. Dimiyati dan Mudjiono (2009) juga menambahkan bahwa beberapa faktor yang berpengaruh terhadap semangat belajar, antara lain harapan atau tujuan pelajar, kemampuan yang dimiliki pelajar, keadaan pelajar, situasi sekitar pelajar, elemen-elemen yang selalu berubah dalam proses belajar dan mengajar, serta usaha guru dalam membantu pelajar belajar. Hal ini juga didukung oleh Elvira, Neviyarni, & Nirwana (2023) yang menyatakan bahwa motivasi pelajar tidak hanya dipengaruhi dari dalam dirinya saja, akan tetapi ada beberapa faktor yang berasal dari luar diri pelajar yang akan mempengaruhi motivasi belajarnya.

Bukan hanya faktor ekstrinsik dari mahasiswa sendiri yang dapat menurunkan motivasi belajarnya namun dapat disebabkan oleh dosen yang mengajar di dalam kelas, baik dari segi metode pembelajaran, media pembelajaran atau strategi dosen pada saat pembelajaran berlangsung. Hal ini sesuai dengan pendapat Mayasari dan Alimuddin (2023) bahwa pendidik berperan krusial dalam mendorong pelajar untuk belajar. Dengan perencanaan yang matang serta pemilihan metode, strategi, dan media yang sesuai, motivasi belajar pelajar dapat meningkat. Sebaliknya, jika pembelajaran menjadi membosankan karena kesalahan dalam memilih metode, strategi, dan media, maka minat belajar pelajar dapat menurun. Selain itu menurut Sanjaya (2010) bahwa sikap pendidik terhadap kelas bisa berdampak pada semangat belajar pelajar. Ini berarti bahwa pendidik yang selalu mendorong pelajar menuju tujuan yang spesifik dan berarti akan membutuhkan motivasi dari dalam diri pelajar itu sendiri. Namun, jika pendidik lebih fokus pada dorongan yang hanya berasal dari luar, maka motivasi dari dalam diri pelajar akan cenderung berkurang. Selain itu, interaksi antara guru dan pelajar juga dapat berpengaruh pada perkembangan mental pelajar. Apresiasi yang diberikan oleh guru kepada pelajar dapat meningkatkan semangat belajar pelajar.

Pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 yang sudah mulai menurun. Pelatihan *goal setting* menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi mulai dari ceramah, diskusi, *games*, *ice breaking*, dan juga menonton video, sehingga mahasiswa bersemangat, memusatkan perhatian, dan fokus pada saat mengikuti pelatihan dan berdampak pada kegiatan pembelajaran mereka selanjutnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Pihasnawati, Slamet, & Muslimah (2014) bahwa pendekatan *trainer* dalam mengajarkan materi pelatihan dengan cara yang dinamis serta adanya sesi *ice breaking* membuat peserta antusias untuk mengikuti pelatihan. Sardiman (2011) bahwa ada berbagai cara dan bentuk untuk memotivasi pelajar dalam kegiatan belajar mengajar, salah satunya adalah dengan menciptakan rasa puas dan bahagia selama proses pembelajaran. Ketika pengajar berhasil membuat pelajar merasa senang dan puas, hal ini akan membuat pelajar merasa dihargai dalam proses belajar yang dilakukan, sehingga dapat meningkatkan semangat belajar mereka di kegiatan pembelajaran selanjutnya. Selain rasa bahagia dan puas, Sardiman juga menyebutkan bahwa penerapan pembelajaran yang fleksibel sesuai dengan perkembangan zaman saat ini, seperti menggunakan media pembelajaran seperti aplikasi media sosial dan video *YouTube* yang sangat akrab dengan pelajar saat ini, dapat membantu meningkatkan motivasi belajar. Emda (2017) juga menambahkan bahwa agar motivasi belajar bisa ditingkatkan secara efektif, strategi yang diterapkan harus fokus pada motivasi eksternal. Ini berarti elemen-elemen dari luar individu yang belajar perlu mendapatkan perhatian khusus agar dapat mendorong peningkatan motivasi belajar, karena faktor eksternal mampu memperkuat faktor internal dalam motivasi belajar. Yang dimaksud dengan faktor eksternal di sini adalah cara dosen dalam mengelola proses pengajaran kepada mahasiswa.

Pelatihan *goal setting* juga memberikan materi tentang menetapkan tujuan dimana materi ini sangat penting apabila mahasiswa ingin memiliki tujuan belajar yang jelas dan terarah. Mereka dapat mulai membuat strategi belajar mereka sendiri selama menempuh pendidikan karena telah memiliki tujuan yang jelas. Hal ini didukung oleh Morisano, Hirsh, Peterson, Pihl, & Shore (2010) bahwa keberadaan sasaran-sasaran yang jelas dan terencana dengan baik dapat membantu pelajar dalam mengatur diri mereka menuju pencapaian target. Morisano dan rekan-rekannya juga menyatakan bahwa memiliki sasaran yang lebih jelas akan meningkatkan semangat serta memperbesar kemungkinan untuk meninggalkan aktivitas-aktivitas yang tidak produktif yang tidak mendukung pencapaian tujuan. Hal ini didukung oleh Sardiman (2011) bahwa salah satu metode untuk mendorong pelajar dalam proses belajar adalah dengan menetapkan tujuan yang disetujui dan dipahami oleh pelajar. Dengan cara ini, pelajar akan mengetahui apa yang perlu dicapai dan merasa bahwa tujuan tersebut sangat bermanfaat, sehingga semangat untuk terus belajar akan muncul. Selain itu, didukung juga oleh Ramadhani, Fahmawati, & Affandi (2021) yang berpendapat bahwa penetapan tujuan mengacu pada proses menentukan sasaran-sasaran yang jelas, terukur, realistis, disertai dengan rencana untuk mencapainya, serta memiliki tenggat waktu tertentu. Hal ini dapat mendukung pelajar untuk secara aktif mengambil langkah-langkah nyata dalam mencapai sasaran-sasaran kecil yang secara bertahap akan membentuk tujuan utama atau terbesar.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian Setiawan (2019) bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Sesuai juga dengan penelitian Mikami (2020) yang menemukan bahwa *goal setting* dapat memberikan pengaruh yang kuat pada motivasi pelajar untuk membaca ekstensif. Penelitian Barua (2021) juga menemukan hasil yang sama bahwa pelatihan *goal setting* dapat memotivasi orang dewasa dalam mempelajari bahasa kedua untuk meningkatkan kemahiran mereka dalam kemampuan menulis secara keseluruhan.

Pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 namun tidak ada perbedaan nyata antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fanani & Zuhroh (2023) bahwa tidak terdapat beda yang signifikan pada motivasi belajar murid laki-laki dan perempuan SMPI Al-Hikmah Tajinan. Sesuai juga dengan Arian & Satwika (2025) bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam motivasi belajar antara pelajar laki-laki dan perempuan di SMAN 22 Surabaya meskipun rata-rata motivasi belajar pelajar laki-laki sedikit lebih besar dibandingkan dengan pelajar perempuan. Tidak adanya perbedaan motivasi belajar mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan meskipun nilai rata-rata mahasiswa laki-laki berada dalam kategori sedang dan mahasiswa perempuan berada pada kategori tinggi disebabkan karena motivasi belajar bukan dipengaruhi oleh gender namun dipengaruhi oleh faktor intrinsik yang berasal dari individu itu sendiri dan faktor ekstrinsik yang berasal dari luar individu. Hal ini didukung oleh Arian & Satwika (2025) bahwa motivasi dalam belajar tidak bergantung pada gender, tetapi

kemungkinan lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti dukungan dari lingkungan belajar, cara didik, atau teknik pembelajaran.

Tidak adanya perbedaan motivasi belajar pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan disebabkan juga karena motivasi belajar yang diukur tidak secara spesifik fokus pada satu bidang peminatan psikologi tetapi diukur secara keseluruhan, yaitu motivasi belajar mahasiswa ketika menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. Hal ini didukung oleh Amedi (2013) bahwa tidak ditemukan perbedaan gender yang besar dalam hal motivasi belajar secara keseluruhan namun ketika komponen motivasi diteliti satu per satu akan ditemukan beberapa perbedaan gender. Hal ini juga sesuai dengan Hou-Keat, Hassan, & Ramli (2017) bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan motivasi belajar berdasarkan gender namun untuk pembelajaran bahasa Spanyol, pelajar perempuan lebih termotivasi daripada pelajar laki-laki.

Dari pembahasan yang telah dijelaskan maka implikasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2022 mengalami peningkatan motivasi belajar setelah dilakukan pelatihan *goal setting* namun tidak ada perbedaan nyata antara motivasi belajar mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan dikarenakan motivasi belajar diukur secara keseluruhan tidak lebih spesifik pada bidang peminatan psikologi. Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, yaitu, populasi penelitian yang sedikit sehingga dalam pengambilan sampel menggunakan keseluruhan populasi, desain penelitian yang hanya menggunakan kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol, dan referensi terkait pelatihan *goal setting* lebih banyak dilakukan pada pelajar sekolah menengah dan sekolah atas dibandingkan mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan diskusi diatas, maka peneliti menjawab hipotesis 1 yang ditulis sebelumnya bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa angkatan 2022 dikarenakan pelatihan *goal setting* menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi, terdiri dari ceramah, diskusi, *games*, video, adanya *ice breaking* sehingga tertarik dan fokus dalam mengikuti pelatihan dan berdampak pada proses pembelajaran selanjutnya, serta pelatihan *goal setting* memberikan materi tentang menetapkan tujuan yang sangat penting apabila mahasiswa ingin memiliki tujuan belajar yang jelas dan terarah sehingga mahasiswa dapat mulai membuat strategi belajar mereka sendiri selama menempuh pendidikan. Dari hasil pengujian hipotesis 2, peneliti menemukan bahwa tidak ada perbedaan nyata motivasi belajar antar jenis kelamin meskipun nilai rata-rata mahasiswa perempuan berada pada kategori tinggi dibandingkan nilai rata-rata mahasiswa laki-laki yang berada pada kategori sedang dikarenakan motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor instrinsik yang berasal dari individu itu sendiri dan faktor ekstrinsik yang berasal dari luar individu bukan berdasarkan jenis kelamin, dan motivasi belajar yang diukur tidak secara spesifik fokus pada satu bidang peminatan psikologi tetapi diukur secara keseluruhan.

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencari populasi yang besar sehingga dalam menentukan sampel penelitian mempunyai banyak pilihan dan dapat menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan meneliti motivasi belajar yang secara spesifik, yaitu fokus pada salah satu bidang peminatan psikologi bukan secara keseluruhan sehingga ada perbedaan motivasi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

E. Referensi

- Amedi, S. D. (2013). *The possible relationship between gender and motivation*. The Teacher Education The C-level of English Linguistics Kristianstad University, Sweden.
- Arian, A. R. & Satwika, Y. W. (2025). Perbedaan motivasi belajar pelajar laki-laki dan perempuan di SMAN 22 Surabaya. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 294-305. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.966>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bantam, D. J., Fahmie, A., & Zulaifah, E. (2019). Meningkatkan ERP-Efficacy mahasiswa psikologi melalui Odoo Human Capital Training. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 1-13.
- Barua, S. (2021). Goal setting strategies for motivation and writing skills: a study among adult second languages learners. *SSRN Electronic Journal*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4513295>

- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. (2020). Motivasi belajar pelajar SMA pada pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 123-140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Damayanti, E. & Syah, M. E. (2022). Pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar mata pelajaran pendidikan agama islam pada sis SMP di Yogyakarta. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 12(3), 290-299.
- Dauyah, E. & Yulinar. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar Bahasa Inggris mahasiswa Non-Pendidikan Bahasa Inggris. *Jurnal Serambi Ilmu*, 19(2), 196-209.
- Dimiyati & Mudjiono. (2009). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Elvira, N. Z., Neviyarni, & Nirwana, H. (2023). Studi literatur: Motivasi belajar pelajar dalam pembelajaran. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 350-359.
- Emda, A. (2017). Kedudukan motivasi belajar pelajar dalam pembelajaran Amna. *Lantanida Journal*, 5(2), 93-196.
- Fanani, A. R. & Zuhroh, L. (2023). Perbandingan motivasi belajar peserta didik laki-laki dan perempuan tingkat SLTP. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(1), 47-62.
- Fauziyah, S., Affandi, G. R., & Fahmawati, Z. N. (2023). Penerapan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar pelajar: pendekatan eksperimen non-randomized control trial. *Psycho Idea*, 21(1), 13-24.
- Hou-Keat, K., Hassan, N. H. & Ramli, N. (2017). Motivation and gender differences in learning Spanish as a foreign language in a Malaysian Technical University. *Malaysian Journal of Learning and Instruction (MJLI)*, 14(2), 59-83.
- Locke, E. A & Latham, G. P. (2012). *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. New York: Routledge.
- Lutfianawati, D., Nugraha, S. P., & Rachmahana, R. S. (2014). Pengaruh pelatihan goal setting terhadap motivasi belajar bahasa Inggris pelajar the effect of goal setting training to English learning motivation on High School Students. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 125-138.
- Maharani, E., Sumanti, & Fitrah, H. (2024). *Motivasi belajar dalam pendidikan (konsep, teori, dan faktor yang memengaruhi)*. Merjosari: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Mayasari, N. & Alimuddin, J. (2023). *Motivasi belajar pelajar*. Banyumas: Penerbit Rizquna.
- Mikami, Y. (2020). Goal setting and learner's motivation for extensive reading: forming a virtuous cycle. *Reading in a Foreign Language*, 32(1), 28-48.
- 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.
- Pihasniwati, Slamet, & Muslimah, H. L. (2014). Program pelatihan motivasi berprestasi guna meningkatkan efikasi diri dan optimisme pada mahasiswa aktivis organisasi sebagai pengurus organisasi di "Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga" Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 72-90.
- Rachmaningtyas, F. & Widyana, R. (2024). Pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar pelajar. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 5(1), 56-64.
- Ramadhani, I. W., Fahmawati, Z. N., & Affandi, G. R. (2021). Pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar pada pelajar di SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo. *Altruist: Journal of Community Services*, 2(3), 66-70.
- Sanjaya, W. (2010). *Kurikulum dan pembelajaran, teori dan praktik pengembangan kurikulum KTSP*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J.W. (2009). *Psikologi Pendidikan (ed.3)*. Jakarta: Salemba Humaiika.
- Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Setiawan, N. A. (2019). Pengaruh pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 2(1), 101-120.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sunhaji. (2008). *Manajemen Madrasah*. Yogyakarta: Grafindo & Purwokerto, STAIN Press.
- Syah, M. E., Bantam, D. J., & Jayanti, A. M. (2022). Goal setting training to increase learning motivation in adolescents during distance learning. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan, dan Penyuluhan Kepada Masyarakat (J-P3KM)*, 1(2), 58-67.