

EFEKTIVITAS PELATIHAN “GOTING” UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP

Prapti Madyo Ratri¹
Wiwien Dinar Pratisti
Zahrotul Uyun

Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Keywords/Kata kunci

goal setting, junior high school students, training of “Goting”, self direct learning.

goal setting, kemandirian belajar, pelatihan “Goting”, siswa SMP.

ABSTRACT/ABSTRAK:

This research aims to examine the impact of “Goting” training in increasing the learning independence of junior high school students. A total number of 14 students who had a medium score of learning independence participated in this study. They have assigned into two groups, with seven students as the experimental group and seven students as the control group. The experimental group has given “Goting” training while the control group was a waiting list group. This study uses a learning independence scale (52 items) which refers to Song & Hill (2007) aspects, namely Personal Attributes, Processes, and Learning Context. The result of this study showed that there is a significant effect between the experimental group and the control group.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan “Goting” dalam meningkatkan kemandirian belajar pada siswa SMP. Subjek dalam penelitian ini adalah 14 siswa yang menunjukkan skor kemandirian belajar dalam kategori sedang. Partisipan ditempatkan ke dalam dua kelompok, yaitu tujuh orang ditempatkan ke dalam kelompok eksperimen dan tujuh orang ditempatkan sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan pelatihan “Goting” sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok *waiting list*. Penelitian ini menggunakan skala kemandirian belajar (52 aitem) yang berdasarkan aspek-aspek kemandirian belajar yang dikemukakan oleh Song & Hill (2007) yaitu, *Personal Attributes, Processes*, dan *Learning Context*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kesimpulannya ialah bahwa bahwa pelatihan “goting” dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa.

¹Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: praptimr@gmail.com,

Mudjiman (2011), mengungkapkan bahwa kemandirian belajar adalah kegiatan belajar aktif yang didorong oleh niat atau motif yang berasal dari diri sendiri untuk menguasai suatu kompetensi guna mengatasi suatu masalah dan dibangun dengan bekal pengetahuan atau kompetensi yang dimiliki. Kemandirian penting dimiliki dalam proses belajar, karena melalui kemandirian, peserta didik mampu menganalisis permasalahan yang kompleks, mampu bekerja secara individual maupun kelompok, dan berani mengungkapkan gagasan. Selain itu, belajar secara mandiri dapat membantu peserta didik dalam memaksimalkan dan meningkatkan inisiatif serta kreativitasnya, dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memikul tanggungjawab terhadap apa yang telah dipelajarinya (Silberman, 2014).

Kemandirian belajar berperan signifikan terhadap kesuksesan belajar siswa. Lestari et al (2015) menyatakan bahwa kemandirian belajar berperan penting di dalam proses belajar siswa karena kemandirian belajar yang rendah berdampak pada menurunnya prestasi belajar peserta didik, kurangnya rasa tanggungjawab dan muncul ketergantungan pada orang lain dalam mengambil keputusan maupun dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mudjiman (2011) bahwa kemandirian belajar yang didorong oleh motivasi belajar yang kuat, serta kreativitas dalam belajar, dapat dijadikan sebagai indikator pencapaian keberhasilan peserta didik atau siswa.

Kemandirian dalam belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah faktor internal dan eksternal siswa (Slameto, 2003), teman sebaya (Danim, 2010), genetik atau keturunan dari orang tua, pola asuh orang tua, sistem pendidikan di sekolah serta sistem kehidupan di masyarakat (Ali &

Asrori, 2011). Faktor-faktor tersebut secara simultan memberikan pengaruh pada kemandirian siswa. Seorang siswa yang tidak mampu menyaring kondisi lingkungan dapat berakibat buruk kepada siswa. Meskipun secara internal siswa tersebut memiliki potensi yang bagus, kemandirian belajar siswa tidak akan terbentuk bila kondisi lingkungannya tidak mendukung. Kemandirian dalam belajar bagi siswa merupakan suatu langkah yang efektif dan efisien dalam memaksimalkan kemampuan siswa tanpa harus bergantung kepada guru.

Masa krusial untuk kemandirian belajar siswa adalah masa remaja, karena pada usia ini individu dituntut untuk mandiri (Steinberg, 2017). Ormrod (2008) menyatakan bahwa pada usia remaja, seseorang memiliki karakteristik pengaturan diri yaitu memiliki penetapan tujuan dengan rentang yang lebih panjang. Sementara Chung (2000) sebelumnya menyatakan bahwa perkembangan kemandirian belajar tidak muncul secara instan melainkan melalui tahap kritis pada tiap jenjang pendidikan yaitu sekolah dasar, sekolah menengah pertama atau sederajat, dan sekolah menengah atas atau sederajat. Keberhasilan dalam mengelola masa kritis pada setiap jenjang pendidikan, menyebabkan seseorang menjadi lebih mandiri dalam belajar. Hal ini sesuai dengan temuan para peneliti yang menunjukkan bahwa remaja yang berprestasi tinggi adalah siswa yang mampu meregulasi dirinya sendiri atau melakukan kemandirian dalam belajar (Boekaerts, Schunk & Zimmerman, dalam Santrock, 2010).

Kemandirian belajar bermanfaat bagi siswa di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Sumarmo (2006) menyatakan bahwa dengan kemandirian belajar, siswa memperoleh dua manfaat penting, yaitu sebagai peserta didik dan sebagai individu yang hidup bebas dalam kehidupan bermasyarakat. Manfaat kemandirian

belajar bagi peserta didik adalah berupa kecenderungan untuk belajar lebih baik, mengevaluasi dan mengatur belajarnya secara efektif, mampu mengarahkan dan mengendalikan diri dalam berfikir dan bertindak. Sementara manfaat kemandirian belajar sebagai individu berupa kemampuan untuk memantau, menghemat waktu secara efisien, serta tidak merasa bergantung dengan orang lain secara emosional. Siswa yang mempunyai kemandirian belajar mampu menganalisis permasalahannya yang kompleks, mampu bekerja secara individual maupun kelompok dan berani mengemukakan gagasannya. Dengan demikian, salah satu karakteristik yang harus dimiliki oleh siswa adalah memiliki kemampuan belajar mandiri karena mendukung yang bersangkutan untuk mengembangkan kemampuan dalam membuat rencana belajar dan penentuan tujuan yang ingin dicapai (Santrock, 2007).

Pada kenyataannya, masih banyak siswa yang belum memiliki kemandirian belajar. Hasil penelitian Pujiati (2011) menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki kemandirian belajar yang optimal. Beberapa indikatornya antara lain berupa perilaku terlambat datang ke sekolah, tidak menyelesaikan tugas-tugas sekolah, mencontek pada saat ulangan, kurang memanfaatkan fasilitas perpustakaan, rendahnya keinginan untuk meminta ujian lagi dalam rangka perbaikan nilai, tidak memiliki jadwal belajar rutin, hanya belajar pada saat menjelang ujian yang lebih dikenal dengan sebutan SKS (sistem kebut semalam) yang pada akhirnya terlihat pada ketidaktuntasan nilai KKM. Ketidakmandirian ini akan berakibat pada rendahnya motivasi belajar siswa, ketidakmampuan dalam mengambil keputusan, rendahnya nilai hasil belajar serta ketidakberfungsian siswa tersebut dalam masyarakat.

Hal tersebut sama seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulina et al

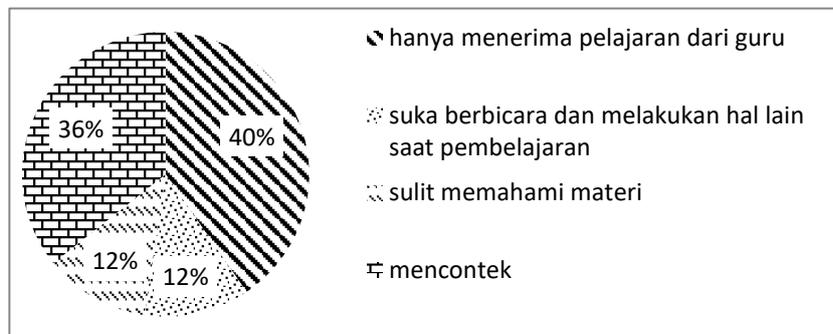
(2017) pada siswa SMP Negeri 1 Kalianda, Lampung, mereka memiliki kemandirian yang rendah dengan menunjukkan perilaku seperti mengandalkan bantuan teman ketika mengerjakan tugas sekolah, mengandalkan orang lain ketika mempresentasikan hasil diskusi kelompok, sering menyalin tugas dari internet, mengerjakan pekerjaan rumah di kelas menjelang sekolah dimulai, dan sering mencontek pada saat ujian. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Maulina et al (2017) pada siswa SMP Negeri 28, Lampung, masih banyak siswa yang mencontek suatu pekerjaan temannya, ada siswa yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR), terdapat beberapa siswa yang kurang aktif di kelas saat diskusi kelompok, beberapa siswa yang keluar masuk kelas saat jam pelajaran berlangsung di kelas, dan sebagian siswa yang tidak masuk sekolah tanpa keterangan.

Hasil penelitian yang hampir sama juga ditemukan pada siswa SMP di kota Malang, yang dilakukan oleh Cahyono et al (2016). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa siswa SMP yang ada di Malang memiliki perilaku seperti sebagian besar siswa, yaitu hanya belajar saat ada ujian atau PR. Siswa hanya aktif pada pelajaran yang diampu oleh guru-guru favorit. Sebagian besar siswa mengatakan bahwa mereka kurang mengerti cara dan metode belajar yang baik sehingga mereka lebih memilih les daripada belajar sendiri. Dari segi waktu dan metode belajar, para siswa belum mampu menggunakan waktu dan metode belajar dengan baik sehingga cara belajar mereka menjadi tidak efektif. Untuk itu, kemandirian belajar untuk remaja usia SMP sangat perlu ditumbuhkan.

Dari hasil penelitian terdahulu disimpulkan bahwa beberapa kota di Indonesia menunjukkan kemandirian belajar siswa yang rendah. Berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada 119 siswa pada bulan Januari 2019, ketidakmandirian belajar juga ditemukan di

SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, meliputi 36% siswa melakukan kecurangan akademik seperti siswa saling mencontek pada saat ulangan dan ujian berlangsung, 40% siswanya belajar dari materi pelajaran yang diberikan oleh guru saja, 12% siswa

suka berbicara atau melakukan kegiatan lain pada saat pembelajaran, dan 12% siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi yang diberikan oleh guru. Berikut diagram perilaku kemandirian belajar yang rendah pada siswa SMP X Kartasura:



Gambar 1. Diagram perilaku kemandirian belajar rendah

Hasil angket tersebut diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara terhadap guru mata pelajaran, guru BK dan wali kelas pada bulan Januari 2019. Hasil observasi dan wawancara menyatakan bahwa ada 20% siswa yang memiliki nilai yang belum tuntas, 13% siswa belum bisa mengatur dan mengontrol kegiatan belajar mereka, 15% siswa tidak memiliki upaya atau usaha untuk mencari informasi dari media lain, 12% siswa kurang memanfaatkan fasilitas perpustakaan, mengerjakan PR di sekolahan, dan 40% siswa mencontek ketika ujian atau ulangan serta sering terlambat mengumpulkan tugas.

Fenomena di atas memperlihatkan bahwa masih kurangnya kemandirian belajar dalam proses pembelajaran. Seharusnya, proses pembelajaran dilakukan guna mencapai tujuan dari pendidikan yang sebenarnya, baik secara kuantitas maupun kualitas peserta didik itu sendiri. Salah satu penyebab rendahnya tingkat kemandirian belajar siswa adalah ketidakmampuan siswa dalam menentukan tujuan belajar.

Menurut Schunk et al (2008) siswa yang ingin mencapai keinginannya

cenderung lebih fokus dan memperhatikan proses, berlatih mengingat informasi, berusaha dan bertahan dalam menunjang keinginannya.

Keterampilan belajar mandiri yang perlu ditumbuhkan pada diri siswa menurut Mudjiman (2011) salah satunya adalah dengan menetapkan tujuan belajar. Namun bukan hanya menetapkan tujuan belajar saja, mereka dituntut untuk merencanakan cara untuk meraih tujuan-tujuannya (Pintrich dalam Santrock, 2010). Tujuan-tujuan tersebut merupakan *Goal Setting* yang menjadi suatu pencapaian dan harus diperjuangkan oleh seseorang (Locke & Latham dalam Woolfolk, 2009).

Goal Setting adalah sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa capaian hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan tercapai merupakan keinginan atau target setiap orang dan orang tersebut akan berusaha meraihnya (Locke, dalam Sukadji, 2001). *Goal Setting* dapat menjadi daya dorong dan penggerak untuk memperbesar usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuannya. Orang yang memiliki tujuan jelas diikuti oleh usaha

yang lebih keras, dibandingkan orang yang tanpa tujuan (Locke et al., 1981).

Penelitian yang dilakukan oleh Clarke et al (2009) menunjukkan bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan usaha pencapaian tujuan dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas belajar. Penelitian mengenai pelatihan *goal setting* juga dilakukan oleh Haslam et al (2009), yang menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan *goal setting* dapat mengaktualisasikan diri dan mengembangkan diri dalam mencapai tujuan belajar. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan, mendorong seseorang untuk mengembangkan diri dan aktualisasi diri. Oleh karena itu, pembiasaan siswa pada *goal setting* diharapkan berdampak lebih positif bagi siswa demi masa depannya. Pembiasaan pada *goal setting* dapat dilakukan secara formal melalui kurikulum atau melalui suatu program pelatihan secara mandiri dan informal.

Menurut Farges (Coombs, 1987) kurikulum hendaknya secara ideal dirancang untuk menghasilkan pengalaman belajar yang kritis, dengan mengajak peserta didik atau siswa untuk menentukan tugas, menyusun *goals*, membuat kriteria atau target per tahap, mengaktifkan pengetahuan awal, mengorganisasi, menyelidiki dan mendapat informasi, menganalisa dan mengintegrasikan semua informasi. Dengan kata lain kurikulum dirancang untuk mengarahkan pembelajar meregulasi pikiran serta tindakan mereka.

Zimmerman dalam (Coombs, 1987) mengungkapkan apabila regulasi atau pengaturan ini diterapkan maka pembelajar dapat menumbuhkan motivasi secara intrinsik dalam merencanakan dan memonitor belajar, lebih efisien dalam menggunakan sumber belajar, meningkatkan kesadaran yang tinggi pada proses belajar dan hasil belajar, lebih sensitif

belajar dalam konteks sosial, hasil akademis yang lebih baik, serta meningkatkan kemampuan meregulasi diri dalam tugas belajar, kompeten, penghargaan akademis lebih tinggi, dan kepuasan belajar lebih baik.

Selain itu, strategi *Goal setting* diasumsikan mampu mempengaruhi seorang siswa atau peserta didik untuk mengatur belajarnya sendiri dan menjadi pembelajar yang otonom dalam inisiatif dan mandiri (Hidayat & Doni, 2013). Menurut Dalloway (Hidayat & Doni, 2013) selain modifikasi keyakinan, *goal setting* yang bekerja dengan mempengaruhi pikiran, keyakinan dan tindakan yang diorganisasikan untuk *goal*/tujuan merupakan struktur mental yang mendasar untuk meningkatkan performa seseorang. Dengan demikian penelitian ini membatasi pada masalah peningkatan kemandirian belajar melalui regulasi diri dengan strategi *Goal setting* (dalam penelitian ini disingkat "Goting").

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Pelatihan "GOTING" efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Partisipan pada penelitian ini adalah siswa SMP kelas VII yang berjumlah 14 siswa yang memiliki kemandirian belajar dengan kategori sedang. Penelitian ini menggunakan skala kemandirian belajar (52 aitem) berdasarkan aspek-aspek kemandirian belajar yang dikemukakan oleh Song & Hill (2007) yaitu, *Personal Attributes*, *Processes*, dan *Learning Context*. Peserta ditempatkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara random. Setiap kelompok diberikan *pra tes*, *pasca tes*, dan *tindak lanjut*.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Menurut Sugiyono (2019) jenis desain *pretest posttest control group design* ialah suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi pelatihan dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi pelatihan. Pada kelompok eksperimen diberikan pelatihan "Goting", sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

Dalam penelitian ini diperkuat dengan adanya tindak lanjut yang dilakukan selama 14 hari setelah pelaksanaan intervensi. Tujuannya adalah untuk mengetahui efek

dari intervensi yang telah diberikan, apakah hasil intervensi bersifat sementara atau berjangka panjang.

Subjek Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas VII yang berjumlah 14 orang. Partisipan kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang dilakukan secara *random* dengan bantuan media kertas yang sudah ditulis nama subjeknya dan selanjutnya diundi.

Kelompok pertama, sebanyak tujuh siswa merupakan kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan "GOTING" untuk meningkatkan kemandirian belajar. Kelompok kedua, juga sebanyak tujuh siswa dimasukkan ke dalam kelompok kontrol.

Tabel 1. Subjek penelitian

Kelompok	Nama	Jenis Kelamin	Usia (tahun)
Eksperimen	AHR	Perempuan	13
	HFM	Perempuan	13
	TRA	Perempuan	13
	AA	Laki-laki	13
	HAM	Laki-laki	13
	YMA	Laki-laki	13
	DRA	Laki-laki	13
Kontrol	SR	Perempuan	13
	FAP	Laki-laki	13
	INA	Perempuan	13
	SEKW	Perempuan	13
	HKD	Laki-laki	13
	MEI	Perempuan	13
	NDM	Laki-laki	13

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan skala kemandirian belajar yang bertujuan untuk mengetahui kemandirian belajar yang dimiliki siswa. Kemandirian belajar diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek kemandirian belajar yang dikemukakan oleh Song & Hill (2007) yaitu, *Personal Attributes,*

Processes, dan *Learning Context*. Validitas alat ukur diukur dengan menggunakan validitas isi, yaitu melalui bantuan *expert judgement*. Selanjutnya dengan menggunakan standar Aiken (1985), peneliti menggunakan tujuh penilai (*rater*) dengan lima level penilaian (1-5), maka Aiken yang dianggap *valid*/lolos mempunyai nilai $P \geq .75$. Berdasarkan hasil perhitungan rumus Aiken $V=S/[n(c-1)]$ terhadap 60 item

skala kemandirian belajar diperoleh V tertinggi .875 dan terendah .75 dengan jumlah item *valid* dengan nilai $V > .75$ ialah sejumlah 52 item dan delapan item dinyatakan gugur. Selanjutnya, item-item tersebut diperbaiki sesuai dengan masukan rater dan diujicobakan dahulu sebelum digunakan untuk penelitian. Skala perilaku kemandirian belajar yang berjumlah 52 aitem yang telah diujicoba menunjukkan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar .895. Koefisien reliabilitas berkisar dari .0 sampai dengan 1, dan koefisien reliabilitas mendekati 1 yang berarti ada konsistensi

yang sempurna pada hasil ukur yang bersangkutan (Azwar, 2011). Adapun nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar .895 dapat diartikan bahwa skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang kuat dan dinyatakan layak untuk digunakan pada pengukuran perilaku kemandirian belajar siswa SMP.

Prosedur Intervensi

Pelatihan "Goting" terdiri atas enam sesi yang dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Berikut rincian tujuan dan kegiatan dipaparkan pada tabel 2.

Tabel 2. Tahapan pelaksanaan intervensi

Sesi	Tujuan	Kegiatan	Durasi
Sesi I Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan fasilitator dengan peserta • Tercipta <i>rapport</i> yang baik antara fasilitator dan peserta • Menumbuhkan kesan baik dan kepercayaan peserta kepada fasilitator, maupun sesama peserta pelatihan sehingga tercipta suasana yang akrab • Membangun suasana pelatihan (<i>state of mind</i>) • Membuat dan menyepakati kontrak pelatihan • Peserta memiliki gambaran isi pelatihan dan manfaat yang akan diperoleh 	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan • <i>Ice Breaking</i> • Kontrak Pelatihan • Pemaparan Tujuan Pelatihan 	30'
Sesi II Inspirasi Orang Sukses	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun semangat peserta untuk menjadi orang sukses • Peserta dapat mencontoh perilaku orang sukses agar menjadi sukses • Memberikan pemahaman kepada peserta pentingnya kemandirian belajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi <i>worksheet</i> "Mandirikah Aku?" • Penayangan video tentang perjalanan seseorang untuk menjadi sukses • Peserta menuliskan <i>worksheet</i> "inspirasi orang sukses" 	60'
Sesi III <i>Who Am I?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat mengenali potensi yang ada di dalam diri agar dapat mengembangkan potensinya • Menyadari untuk mengubah kelemahan diri agar lebih baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan materi "Pengenalan Diri" • Praktik menulis kelebihan dan kelemahan diri • Refleksi 	60'
Sesi IV SMART	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memahami pentingnya tujuan dalam belajar • Peserta menyadari pentingnya penentuan target sehingga mampu mengenali dan menerapkan target belajar berdasarkan SMART • Peserta mampu membuat perencanaan dalam belajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Menampilkan materi <i>Goal Setting & SMART</i> • Peserta mengisi <i>worksheet</i> "Kalender Masa Depan" (Tugas Rumah) 	65'

Sesi	Tujuan	Kegiatan	Durasi
Sesi V Komitmen	Memberikan komitmen pada tujuan yang telah di buat	<ul style="list-style-type: none">• Mengisi lembar “Pohon Harapanku”• permainan “Komitmen”• Refleksi	65’
Sesi VI Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Peserta mampu mereview pelatihan yang telah dilakukan• Peserta bisa lebih mandiri dalam belajar• Peserta memiliki target dan tujuan dalam belajar dan diterapkan di kehidupan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none">• Peserta menceritakan apa yang sudah diperoleh selama pelatihan• Mengisi Lembar <i>pasca tes</i>• Pemberian Hadiah• Memberikan Kata Motivasi & Salam Penutup• Foto Bersama	30’

Pelatihan dilaksanakan selama dua hari yakni tanggal 7 dan 8 Oktober 2019 dengan durasi waktu yang diberikan untuk satu kali pertemuan adalah 155 menit hingga 200 menit sehingga total waktu dari dua kali pertemuan adalah ± 355 menit. Pada hari pertama terdiri dari sesi pertama hingga sesi keempat, sedangkan pada hari kedua diberikan sesi kelima dan keenam. Pelatihan yang diberikan mengacu pada prinsip penetapan tujuan menurut Bull et al (1996) yang terdiri dari *Spesifik* (Spesifik), *Measurable* (terukur), *Action Related* (Langka-langkah), *Realistic* (Realistis), dan *Time based* (waktu).

Berdasarkan tabel 2, pada sesi pertama diawali dengan sesi pengenalan, penjelasan tentang prosedur pelatihan, *informed consent* dan tujuan pelatihan. Hal ini bertujuan agar *trainer* dan peserta bisa saling mengenal sehingga pelatihan mampu berjalan dengan lancar. Pada sesi kedua, diberikan video inspirasi dari orang yang sukses dalam mencapai keberhasilan dan kesuksesan. Sesi ini diharapkan mampu memberikan motivasi kepada partisipan penelitian untuk bersikap mandiri dalam belajar.

Selanjutnya sesi ketiga, yaitu sesi *who am I*. Dalam sesi ini peserta penelitian diberikan materi tentang pengenalan diri yang bertujuan agar partisipan penelitian memahami kelemahan dan kelebihan yang mereka miliki dengan menuliskan di dalam *worksheet* yang telah disediakan. Kemudian pada sesi keempat, yaitu penerapan konsep SMART dimana para peserta dituntun untuk bisa menentukan tujuan belajar yang berpedoman pada konsep SMART dan diakhiri dengan sesi penutup di hari pertama. Pada pertemuan hari kedua diawali dengan *ice breaking* untuk menumbuhkan semangat pada para partisipan agar bersemangat dalam proses

intervensi hari kedua. Sesi selanjutnya yaitu membahas konsep SMART yang telah dikerjakan di rumah terkait tujuan belajar apa saja yang sudah peserta susun dalam upaya meningkatkan kemandirian belajar. Pada sesi ini para partisipan penelitian diberikan kesempatan untuk menyampaikan secara lisan terkait SMART yang telah mereka susun.

Kemudian pada sesi ke lima yaitu sesi komitmen. Pada sesi ini partisipan penelitian diberikan game tentang komitmen dan mengisi pohon harapan dengan tujuan agar dapat konsisten dalam melakukan tahapan pelatihan yang telah dilaksanakan selama dua hari. Pada sesi terakhir yaitu sesi ke enam, sesi penutupan. Fasilitator memberikan kata-kata mutiara yang merefleksikan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan dan diakhiri dengan pemberian hadiah serta salam, dan penutup.

Teknik Analisis Data

Analisis uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *T-test* dengan bantuan *SPSS versi 22 for Windows* karena data dalam penelitian ini merupakan data parametrik. Penggunaan uji *Paired sample t-test* untuk membandingkan dua pengukuran yang ada dalam satu kelompok. Dalam analisis ini uji *Paired Sample t-test* akan menganalisis skor pra tes, pasca tes, dan tindak lanjut pada kelompok eksperimen serta pada kelompok kontrol. Sedangkan uji *Independent sample t-test* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara nilai pasca tes pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis kualitatif dilakukan terhadap data yang diperoleh dari hasil observasi selama pelatihan, lembar tugas, evaluasi saat pelatihan dan hasil wawancara setelah pelatihan.

Hasil Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah siswa SMP yang memiliki kemandirian belajar dengan kategori sedang, berjumlah 14 orang, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 13 tahun, dan beragama Islam.

Partisipan penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok, yaitu tujuh orang kelompok eksperimen dan tujuh orang kelompok kontrol. Deskripsi partisipan dijelaskan pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Data Subjek Penelitian

Kelompok	No	Nama	Pretest	Posttest	Gain Score	Follow Up	Gain Score
Eksperimen	1	YMA	129	172	43	190	18
	2	DRA	139	174	35	185	11
	3	AA	114	129	15	180	51
	4	HFM	121	150	29	179	29
	5	TRA	127	163	36	188	25
	6	AHR	127	160	33	170	10
	7	HAM	131	176	45	179	3
Range			126.85	160.57		181.57	
Kontrol	1	SR	126	136	10	138	2
	2	FAP	127	135	8	137	2
	3	INA	136	137	1	139	2
	4	SEKW	135	136	1	141	5
	5	HKD	132	133	1	133	0
	6	MEI	130	136	6	136	0
	7	NDM	132	144	12	140	-4
Range			131.14	136.71		137.41	

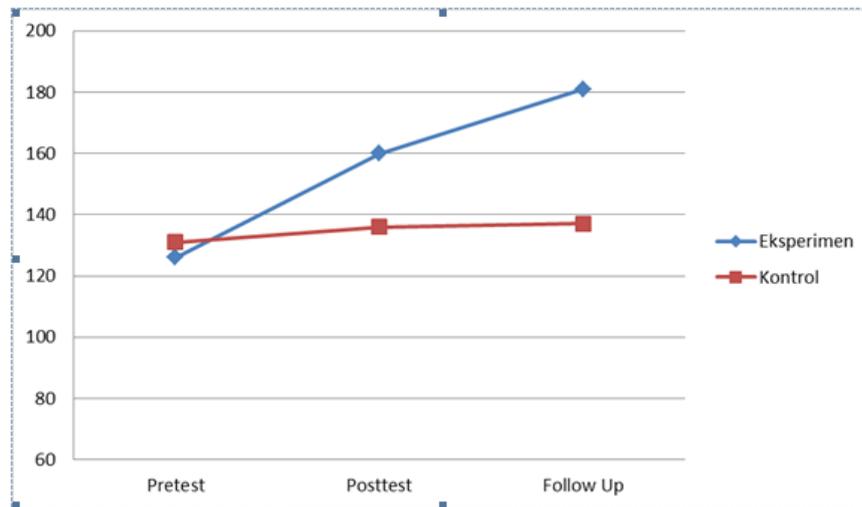
Terjadi peningkatan skor pada kelompok eksperimen, berupa perubahan skor pra tes ke pasca tes, ataupun skor pasca tes ke tindak lanjut pada semua peserta. Perubahan skor rata-rata pra tes ke pasca tes dari 126.85 menjadi 160.57, karena semua partisipan mengalami peningkatan gain score 15 hingga 45. Perubahan peningkatan skor juga dialami partisipan dari pasca tes ke tindak lanjut, yaitu 160.57 menjadi 181.57, karena semua partisipan mengalami peningkatan gain score 5 hingga 51. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa setiap partisipan dari kelompok eksperimen mengalami peningkatan perubahan skor setelah intervensi pelatihan "Goting", walaupun rata-rata partisipan masih dalam kategori yang sama yaitu sangat tinggi. Meski demikian, terdapat satu partisipan

yang tidak mengalami perubahan kategori yaitu sedang, baik saat pra tes ke pasca tes. Berdasarkan data skor yang ada pada tabel 2 terlihat bahwa ada perubahan skor pra tes ke pasca tes pada kelompok kontrol. Perubahan rata-rata skor pra tes ke pasca tes pada kelompok kontrol yaitu dari 131.14 menjadi 136.71. Selain itu, perubahan skor dari pasca tes ke tindak lanjut pada kelompok kontrol ialah empat partisipan mengalami peningkatan, satu partisipan mengalami penurunan skor dengan gain score -4, dan dua partisipan tidak memiliki perubahan skor karena gain score 0. Perubahan rata-rata skor pasca tes ke tindak lanjut pada kelompok kontrol yaitu dari 136.71 menjadi 137.41. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi cenderung

mempunyai skor dan kategori yang sama dalam kemandirian belajar, baik saat pra tes, pasca tes dan tindak lanjut.

Paparan tersebut juga dapat dilihat dari perbandingan perubahan antara

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Grafik Perbandingan Perubahan Skor Kemandirian Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diketahui t hitung bernilai negatif yaitu sebesar -8.969, hal ini disebabkan karena nilai rata-rata pra tes kemandirian belajar lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata pada pasca tes kemandirian belajar kelompok eksperimen. T tabel dicari berdasarkan pada nilai df dan nilai signifikansi $\alpha/2$. Dari output di atas diketahui nilai df sebesar enam dan nilai signifikansi $.01/2$ sama dengan $.005$,

sehingga t tabel dari *output* tersebut adalah 3.707. Dengan demikian karena nilai t hitung $8.969 > t$ tabel 3.707 dan nilai Sig (2 tailed) adalah sebesar $.000 < .01$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pelatihan "Goting" dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. Tabel hipotesis dapat dilihat di tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test -post-test Eksperimen	-8.969	6	.000

Berdasarkan tabel uji di atas, diketahui hasil uji F pada tabel kolom *levene's test for equality of variance* apabila $Sig \leq .05$ maka

tidak diasumsikan variannya sama, jika $Sig > .05$ maka variannya diasumsikan sama. Berdasarkan tabel 4 di atas, nilai Sig pada

kolom F lebih besar dari .05 ($6.418 > .05$) maka dapat diasumsikan bahwa nilai F tersebut memiliki varian yang sama. Berdasarkan hasil data tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa nilai Sig .003 < .05, maka H_a diterima yaitu ada perbedaan yang signifikan pada nilai kemandirian belajar siswa pada kelompok eksperimen dengan

kelompok kontrol, yaitu kelompok eksperimen memiliki nilai kemandirian belajar yang tinggi setelah diberikan intervensi dan kelompok kontrol memiliki nilai kemandirian belajar yang rendah karena tidak diberikan intervensi. Hasil tabel F bisa dilihat di tabel bawah ini:

Tabel 5. Kemandirian Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)
<i>Post-test</i> Eksperimen - Kontrol	<i>Equal</i> <i>Variances</i> <i>Assumed</i>	6.418	.026	3.712	12	.003

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan “Goting” dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada saat *post-test* dan *follow-up* atau setelah 14 hari pemberian perlakuan, diketahui Sig (2 tailed) adalah sebesar .013 < .01, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara data pasca tes dan tindak lanjut pada kelompok eksperimen. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa efek pelatihan “GOTING” untuk meningkatkan kemandirian belajar hanya bersifat sementara. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Primatahta (2016) bahwa siswa yang memiliki *academic goal orientation*, cenderung memiliki kemampuan belajar mandiri. Individu yang memiliki *academic goal orientation*, secara umum memiliki *personal autonomy* yang mampu mengarahkan dirinya menuju pada tujuan di masa depannya. Pernyataan itu didukung oleh pendapat Slavin (2011) bahwa pembelajaran mandiri berkaitan dengan sasaran siswa.

Berdasarkan pernyataan para peserta kelompok eksperimen, maka dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan pelatihan “Goting”, para partisipan mampu mengatur tujuan baik jangka pendek ataupun jangka panjang dalam belajar. Contohnya, mereka ingin mendapatkan nilai 90 pada pelajaran Matematika, maka langkah yang akan mereka lakukan ialah dengan rajin berlatih dan menambah jam belajar dalam mengerjakan soal-soal matematika. Proses belajar mereka yang awalnya hanya berlangsung selama 30 menit, ditambah menjadi 45 menit. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri seseorang yang memiliki kemandirian belajar yang diungkapkan oleh Zumbunn et al (2015) bahwa seseorang yang memiliki kemandirian belajar akan merencanakan tujuannya, memilih strategi untuk mencapai tujuan dan menentukan banyaknya waktu atau sumber belajar yang dibutuhkan. Kondisi tersebut selaras dengan pendapat Robbins & Langton (2010) menyatakan bahwa *goal setting* mempengaruhi proses belajar dengan cara mengarahkan perhatian dan tindakan, memobilisasi pengerahan usaha, memperpanjang lamanya pengerahan usaha, dan mendorong individu

untuk mengembangkan strategi yang relevan untuk mencapai tujuannya.

Kemandirian belajar pada siswa ini sangat penting, karena dengan kemandirian belajar, siswa dapat berprestasi secara optimal. Para peneliti telah menemukan bahwa remaja yang berprestasi tinggi adalah siswa yang mampu meregulasi dirinya sendiri atau melakukan kemandirian dalam belajar (Boekaerts, Schunk & Zimmerman dalam Santrock, 2010). Hal itu disebabkan, remaja yang berprestasi tinggi dapat memonitor dirinya sendiri (*self-monitor*) terhadap proses belajarnya dan secara sistematis mengevaluasi kemajuan yang dicapai ketika berusaha mencapai tujuan dibandingkan dengan remaja yang berprestasi rendah (Santrock, 2007).

Berdasarkan hasil evaluasi yang merupakan pengukuran tindak lanjut pasca pelatihan, dapat disimpulkan bahwa peserta mengetahui dan memahami makna pentingnya kemandirian belajar dalam proses belajar mengajar di sekolah. Peserta telah dipersiapkan untuk merencanakan target belajar, baik jangka panjang maupun jangka pendek. Peserta dapat menyusun langkah-langkah yang harus dilakukan agar target belajar yang telah disusun dapat terealisasi. Konsep yang banyak dirasakan berpengaruh oleh peserta adalah konsep inspirasi orang sukses dan komitmen. Konsep tersebut membuat mereka dapat melihat contoh tokoh inspirator yang sukses, dan bermain *game* komitmen guna merasakan bahwa dalam mencapai setiap tujuan bukanlah hal yang mudah, melainkan perlu adanya sikap konsisten dan pantang menyerah.

Efektivitas pelatihan "Goting" guna meningkatkan kemandirian belajar dapat dilihat dari hasil evaluasi kualitatif yang dituliskan peserta. Melalui lembar evaluasi, peserta beranggapan bahwa pelatihan yang telah dilakukan sangat bermanfaat dan memberi tambahan pengetahuan bagi mereka. Peserta pelatihan lebih memahami

langkah yang harus dilakukan untuk memacu semangat belajar agar tidak tergantung pada orang lain dan memiliki target belajar yang jelas.

Pelatihan "GOTING" ini terdiri atas enam sesi, yaitu sesi pembukaan, inspirasi orang sukses, *who am I*, SMART, komitmen, dan sesi penutup. Pelaksanaan dari satu sesi ke sesi lainnya dalam pelatihan "GOTING" saling berkesinambungan, dimana pada sesi awal subjek penelitian akan mulai memahami mengenai apa itu kemandirian belajar, bagaimana contoh perilakunya, dan dampaknya bagi proses pembelajaran. Kemudian partisipan penelitian mulai memahami pentingnya penentuan tujuan dalam belajar sehingga mulai menetapkan tujuan belajar, seperti menentukan cita-cita dan target akademik, melakukan usaha kontrol diri dan melakukan penilaian terhadap perilakunya selama ini. Setelah itu, mereka juga mulai dibantu dalam mengambil keputusan mengenai hal apa yang akan dilakukan untuk dapat meningkatkan kemandirian belajar sehingga tidak lagi tergantung dengan teman atau orang lain. Setelah selesai pelatihan "GOTING" tersebut, peserta pelatihan diharapkan mampu mengaktualisasikan potensi diri secara optimal sehingga tercipta kondisi belajar yang optimal, mampu meningkatkan kualitas diri dalam menggunakan strategi belajar yang tepat, dan memiliki kemandirian belajar.

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Keterbatasan tersebut diantaranya ialah, alat ukur (skala) digunakan sebanyak tiga kali. Kondisi itu memungkinkan adanya proses belajar pada peserta penelitian. Selain itu, kondisi ruangan yang digunakan sebagai tempat pelaksanaan intervensi kurang kondusif karena dilakukan di Laboratorium IPA. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar ruangan sedang digunakan untuk kegiatan lain sehingga pelaksanaan pelatihan hanya dapat dilakukan di tempat tersebut.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa dengan Pelatihan "GOTING" efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar para siswa. Siswa yang diberikan pelatihan "GOTING" memiliki peningkatan kemandirian belajar dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan "GOTING". Hal tersebut dilihat dari hasil uji F pada tabel kolom *Levene's test for equality of variance* nilai Sig. pada kolom F lebih besar dari .05 ($6.418 > .05$) dengan nilai Sig. $.003 < .05$, yang bermakna ada perbedaan yang signifikan pada nilai kemandirian belajar siswa pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen memiliki nilai kemandirian belajar yang tinggi setelah diberikan intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memiliki nilai kemandirian belajar yang rendah karena tidak diberikan intervensi.

Saran

1. Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan mampu melakukan pelatihan "GOTING" sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa sehingga tingkat kemandirian belajar siswa setelah pemberian perlakuan dapat dipertahankan.

2. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan dapat menerapkan teknik-teknik yang telah diberikan dalam pelatihan "GOTING", hal ini dimaksudkan agar siswa dapat termotivasi ketika mengikuti pembelajaran di sekolah dan meningkatkan kemandirian belajarnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan efektivitas program pelatihan "Goting" agar hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lebih sempurna. Peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan variabel lain agar efektivitas pelatihan lebih akurat dan luas dalam penerapannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
<https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Ali, M., & Asrori, M. (2011). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. In *Bumi Aksara* (Cetakan ke).
- Azwar, S. (2011). Reliabilitas dan validitas. In *Pustaka Pelajar*.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Cahyono, T., Hidayah, N., & Muslihati, M. (2016). Pengembangan paket pelatihan kemandirian belajar dengan strategi individual learning plan untuk siswa SMP. *Jurnal Pendidikan*, 1(12), 2365–2372.
<http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/8353>
- Chung, M.-K. (2000). The development of self-regulated learning. *Asia Pacific Education Review*, 1(1), 55–66.
<https://doi.org/10.1007/BF03026146>
- Clarke, S. P., Crowe, T. P., Oades, L. G., & Deane, F. P. (2009). Do goal-setting interventions improve the quality of goals in mental health services? *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(4), 292–299.
<https://doi.org/10.2975/32.4.2009.292.299>
- Coombs, P. H. (1987). Apakah perencanaan pendidikan itu. In *Bhratara Karya Aksara*.
- Danim, S. (2010). Perkembangan peserta didik. In *Alfabeta*.
- Haslam, S. A., Wegge, J., & Postmes, T. (2009). Are we on a learning curve or a treadmill? The benefits of participative group goal setting become apparent as tasks become increasingly challenging over time. *European Journal of Social Psychology*, 39(3), 430–446.
<https://doi.org/10.1002/ejsp.546>
- Hidayat, D., & Doni, R. (2013). Strategi goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa PTM UNNES mata kuliah kinematika dan dinamika. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 30(1), 17–22.
- Lestari, Y., Yusmansyah, Y., & Rahmayanthi, R. (2015). Peningkatan kemandirian belajar dengan layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Bimbingan Konseling (ALIBKIN)*, 4(1), 135–145.
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/9822>
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125–152.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.1.125>
- Maulina, R., Giyono, G., & Utaminingsih, D. (2017). Penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII. *Jurnal Bimbingan Konseling (ALIBKIN)*, 5(3).
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/13727/9945>
- Mudjiman, H. (2011). Belajar mandiri. In *UNS Press*.
- Ormrod, J. E. (2008). Psikologi pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan berkembang. In *Erlangga*.

- Primatahta, L. S. (2016). *Hubungan antara academic goal orientation dengan kemandirian belajar pada siswa SMA N 3 Temanggung* [Universitas Negeri Semarang].
<http://lib.unnes.ac.id/28284/>
- Pujiati, I. N. (2011). *Hubungan antara efikasi diri dengan kemandirian belajar siswa: Studi terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 2 Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2010/2011*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Robbins, S. P., & Langton, N. (2010). *Organizational behavior: Concepts, controversies, and applications*. In *Prentice-Hall (Fourth)*. Prentice Hall.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja. In *Erlangga* (Edisi 1 Ji).
- Santrock, J. W. (2010). Remaja. In *Erlangga* (Edisi Kese).
- Schunk, D. H., Meece, J. R., & Pintrich, P. R. (2008). *Motivational in education: Theory, research, and application*. In *Pearson Press*.
- Silberman, M. L. (2014). *Active learning: 101 cara belajar siswa aktif*. In *Nuansa Cendekia*.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. In *Rineka CiptaCipta*.
- Slavin, R. E. (2011). *Psikologi pendidikan teori dan praktek*. In *PT. Indeks* (Edisi Kese).
- Song, L., & Hill, J. (2007). *A conceptual model for understanding self-directed learning in online environments*. *Journal of Interactive Online Learning*, 6(1), 27–42.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence*. In *McGraw Hill* (third).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sukadji, S. (2001). *Sukses di Perguruan Tinggi*. Tidak diterbitkan.
- Sumarmo, U. (2006). *Berfikir matematik tingkat tinggi: Apa, mengapa, dan bagaimana dikembangkan pada siswa sekolah menengah dan mahasiswa calon guru*. *Jurnal Seminar Pendidikan Matematika*.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology: Active learning edition* (Edisi kese). Pustaka Pelajar.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. (2015). *Encouraging self-regulated learning in the classroom_A review of the literature*.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3358.6084>