



# PELATIHAN PENENTUAN TUJUAN UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI BELAJAR

Tarmilia, Ismiyati Yuliatun, Nur Ramadhani, Sri Lestari

## ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Hasil studi pendahuluan menunjukkan 26 dari 59 sampel keseluruhan siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Boyolali memiliki skor SRL sedang. Pelatihan *goal setting* diyakini dapat meningkatkan SRL siswa. Pelatihan lewat *zoom* terbagi dalam lima sesi yaitu: *My Inspiration*, Kenali Diriku, Kuraih Targetku, Umpan Balikku, dan Komitmenku, yang disampaikan oleh tiga pelatih dan diikuti 21 siswa. *Self-regulated learning* siswa diukur sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menggunakan SPSS menunjukkan kenaikan signifikan skor *self-regulated learning* dengan nilai  $Z = -2.718$   $p = 0,007$ . Perubahan dapat diketahui dari pernyataan siswa MS: "Saya akan lebih konsisten membagi waktu agar masuk universitas yang saya inginkan". Pelatihan *goal setting* berhasil meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

**Kata Kunci:** *goal setting, self-regulated learning*

## 1. PENDAHULUAN

Tujuan belajar berupa pengetahuan, perilaku, ketrampilan, dan berbagai strategi yang harus dicapai siswa (Schunk, 2012). Penentuan tujuan didasarkan pada niat, nilai, dan percaya pada kemampuan karena pengalaman keberhasilan sebelumnya. Siswa tersebut memiliki standar perilaku

dan mampu mengukur keberhasilan dan kegagalannya. Penentuan tujuan belajar mengarahkan siswa untuk fokus meraih target belajar, mengabaikan gangguan dan keinginan, serta mencari bantuan dari orang sekitar yang mampu memberinya dukungan meraih target belajar. Penentuan tujuan belajar menumbuhkan motivasi dan *self-regulated learning* (SRL) siswa (Schunk, 2012). Tujuan

mendorong individu melakukan yang terbaik. Siswa yang sejak awal masuk sekolah sudah menentukan tujuan akan memiliki prestasi akademis lebih baik dari pada mereka yang tidak.

Menurut teori kognitif sosial (*social cognitive theory*) setiap individu memiliki kemampuan memilih, menentukan, dan mengontrol hal-hal yang berkaitan dengan dirinya. Menurut Bandura (1986) *self-regulation* melalui proses observasi diri, menilai diri, dan tindakan diri (Schunk, 2012). Kemampuan memutuskan yang dimiliki siswa membentuk regulasi diri pada diri siswa sehingga memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan, penyelesaian masalah, menyelesaikan tugas belajar lalu mengevaluasi capaian. Menurut Zimmerman (2000) Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) merupakan suatu proses pemusatan pikiran, perasaan, dan tindakan oleh pelajar untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan oleh pelajar tersebut (Schunk, 2012). SRL meliputi aspek-aspek belajar yaitu: kognitif, metakognitif, perilaku, dan emosi. Metakognitif adalah kemampuan individu untuk mengontrol kognisinya. Model SRL berbeda pada setiap tahap perkembangan dan tingkat pendidikan siswa (Panadero, 2017). Umpan balik dari guru membantu siswa mengatur diri dalam belajar dan fokus pada tujuan (Panadero, Andrade, and Brookhart, 2018). Seiring melaksanakan rencana, siswa memonitor dan mengukur apakah perilaku dan strategi berhasil mencapai tahapan tujuan atau tidak. Jika strategi belum berhasil maka siswa harus memikirkan strategi lain, dengan berkonsultasi pada orang tua, guru, kakak senior, atau berdiskusi dengan teman. Penelitian pada guru dan siswa sekolah dasar dan menengah di Jerman menunjukkan bahwa guru kurang mengetahui tentang metakognisi sebagai komponen penting regulasi diri untuk belajar. Metakognisi meliputi memonitor dan mengendalikan konsentrasi, afeksi, dan strategi kognitif (Dignath and Büttner, 2018). Penelitian pada SMA Mardisiswa Semarang

menunjukkan regulasi diri berhubungan secara positif dengan sikap terhadap ekstrakurikuler (Hemasti, 2020). Siswa mampu mengatur jadwal harian agar bisa mengikuti pelajaran di sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler dengan baik. Siswa memiliki tujuan dalam belajar dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai. Siswa yang telah menetapkan tujuan fokus belajar, mendalami materi pelajaran, dan memperluas pemahaman tentang suatu tema.

Penelitian pada siswa SMK kelas 11 di Taiwan membuktikan bahwa *learning goal setting* atau penentuan tujuan belajar mendorong terbentuknya *self-regulated learning* pada diri siswa ( $R = 0.466, p < 0.01$ ) (Chang dkk., 2018). Siswa yang memiliki *goal setting* baik maka SRL juga baik. Siswa tersebut mampu mengatur dirinya untuk menguasai materi pelajaran. Rahmawati (2021) dalam penelitiannya pada siswa kelas 11 SMKN 4 Banjarmasin mengungkapkan siswa yang fokus pada penentuan tujuan tidak terlambat dalam mengerjakan tugas, memiliki persiapan belajar, dan mengurangi kegiatan kesenangan. Siswa yang memiliki penentuan tujuan belajar memiliki keyakinan mampu dan afeksi positif. Tujuan belajar sebaiknya spesifik dan realistis agar siswa semangat belajar. Keyakinan pada kemampuan diri memotivasi siswa meraih tujuan belajar yang telah dia tetapkan. Penentuan dan evaluasi tujuan harus ada dalam proses regulasi untuk belajar.

Siswa diharapkan memiliki SRL yang baik untuk meraih prestasi belajar. Hasil penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Seputih Raman regulasi diri berhubungan signifikan dengan prestasi belajar (Rahayu, Yusmansyah, and Utaminingsih, 2017). Tim pengabdian masyarakat melakukan studi pendahuluan menggunakan kuesioner *google form* pada 71 siswa kelas 12 jurusan IPA dan IPS. Ada 47 siswa kelas 12 yang menjawab studi pendahuluan terdiri dari 68,1% laki-laki dan 31,9 % perempuan berusia 16 sampai 18 tahun. Hasil studi pendahuluan menunjukkan inisiatif belajar siswa 70,2% sedang, 14,9%

tinggi, dan 14,9% kurang. Keinginan siswa untuk belajar 40,4% tinggi, 53,2% sedang, dan 6,4% rendah. Pola belajar siswa 68,1% belajar saat-saat tertentu, 19,1% belajar teratur, dan 12,8% belajar kebut semalam. Yang dilakukan siswa saat belajar 38,3% fokus belajar, 36,2% sambil internetan, 14,9% sambil menonton TV/*YouTube*, dan 10,6% sambil bermain. Dari data studi pendahuluan dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa memiliki inisiatif dan keinginan belajar yang baik, namun hanya 19,1% yang belajar secara teratur dan 38,3% yang fokus belajar. Mayoritas siswa belajar sambil melakukan kegiatan lain yang disenangi. Salah satu wali kelas 12 menjelaskan melalui telpon bahwa keluhan siswa adalah cemas tidak diterima di Perguruan Tinggi Negeri yang dia inginkan, motivasi belajar kurang karena di masa pandemi belajar secara daring, disiplin dan tanggung jawab menyelesaikan tugas mata pelajaran kurang karena daring, anak memilih fakultas yang tidak sesuai dengan cita-cita atau minat awal, kesulitan menciptakan arah berpikir untuk meraih masa depan yang lebih baik, dan cara belajar belum mengarah pada peraih masa depan. Hal tersebut tentu disayangkan karena siswa SMA kelas 12 diharapkan telah memiliki regulasi dalam belajar yang baik agar bisa mengoptimalkan potensi untuk meraih prestasi akademik maupun non akademik. Siswa kelas 12 diharapkan telah memiliki cita-cita sebagai pilihan karir di masa depan sesuai minat dan bakatnya. Siswa hendaknya mempersiapkan diri agar bisa diterima di fakultas pada universitas yang diinginkan. Hasil penelitian pada siswa SMA di Jakarta Selatan menyebutkan melalui konsep diri akademik ada pengaruh regulasi diri dalam belajar pada komitmen terhadap pilihan karier (Mardhiyah & Indianti, 2018). Usia

remaja ada pada tahap perkembangan kognitif formal operasional. Menurut Piaget (1952) fase formal operasional ditandai dengan kemampuan berfikir logis, abstrak, membuat hipotesis, penalaran, dan sebab akibat dari pemikirannya dan orang lain. Mereka sudah bisa mempertimbangkan baik dan buruk, serta memahami, dan memiliki idealisme dari keadaan nyata (Schunk, 2012). Berdasarkan paparan di atas maka tim pengabdian kepada masyarakat menyelenggarakan pelatihan *goal setting* untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa kelas 12.

Manfaat pelatihan *goal setting* bagi siswa adalah: (1) terinspirasi untuk sukses belajar; (2) mengenali kelebihan dan kekurangan diri; (3) menentukan target belajar; (4) memanfaatkan umpan balik untuk mencapai tujuan; dan (5) berkomitmen mencapai tujuan.

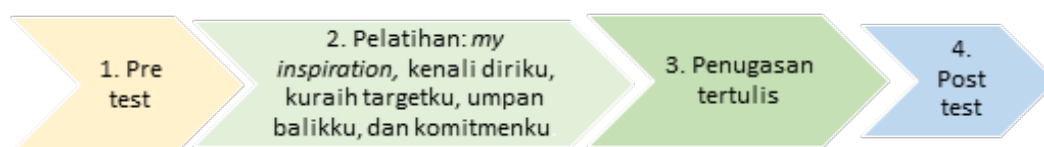
## 2. Metode

### 2.1 Target Peserta

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 21 sampel dari keseluruhan siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Boyolali. Jumlah tersebut terdiri dari 11 siswa dari jurusan IPA dan 10 dari jurusan IPS, berjenis kelamin 14 perempuan dan 7 laki-laki, berusia rata-rata 17,2 tahun. SMA Negeri 1 Boyolali memiliki kelas 12 yang terdiri dari 8 kelas IPA dan 2 kelas IPS. Peserta pengabdian masyarakat hanya diambil dari dua kelas yaitu 1 IPA dan 1 IPS. Total siswa dua kelas tersebut 71 anak.

### 2.2 Tahap Kegiatan

Tahapan kegiatan yaitu: pre test, pelatihan, penugasan tertulis, dan post test seperti terlihat pada gambar 1. Tahap pertama



Gambar 1. Alur Kerja Pengabdian Masyarakat

adalah melakukan *pre test* untuk mengetahui tingkat *self-regulated learning* siswa sebelum mengikuti pelatihan *goal setting*. *Link google form* dibagikan oleh dua wali kelas kepada siswa di grup *WhatsApp* masing-masing kelas. Ada 59 dari 71 anak yang menjawab. 26 siswa mendapat skor sedang.

Tahap kedua adalah pelatihan secara daring menggunakan *zoom meeting* karena masih di masa pandemi Covid-19 pada hari Sabtu, 28 Agustus 2021. 21 anak dari 26 anak skor SRL sedang, hadir pada *zoom meeting* pelatihan. Materi tersusun dalam modul *goal setting* dalam 5 sesi yaitu: *my inspiration*, kenali diriku, kuraih targetku, umpan balikku, dan komitmenku. 3 pelatih menyampaikan materi dengan metode ceramah dan interaktif berdurasi empat puluh sampai empat puluh lima menit, menggunakan media presentasi *power point* dan *mentimeter*, serta disertai *chat* di grup *WhatsApp* untuk mengirim foto jawaban tertulis.

Tahap ketiga adalah menulis tugas pada sesi *My Inspiration*, Kenali Diriku, Kuraih Targetku, dan Komitmenku. Tahap keempat

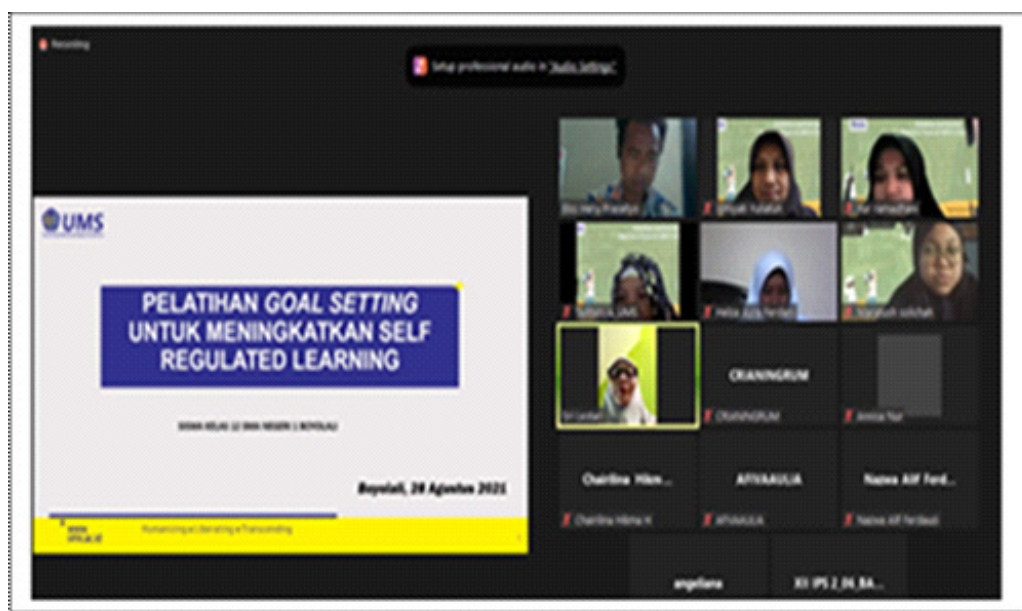
adalah *post test* untuk mengukur skor *self-regulated learning* siswa setelah mengikuti pelatihan yang diharapkan ada peningkatan.

### 2.3 Instrumen dan Analisis Data Pengabdian

Instrumen *self-regulated learning* siswa menggunakan karya Saraswati (2018) yang terdiri dari 39 item. Salah satu contoh pertanyaan adalah “Merencanakan tujuan yang akan saya capai dalam belajar hingga detail”. Skala *Self-Regulated Learning* menyediakan pilihan jawaban yang terdiri dari: STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai). *Alpha cronbach* instrumen ini adalah 0.929. Hasilnya 26 anak dari 59 anak berkategori sedang berdasarkan mean hipotetik.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelatihan dimulai, bapak wali kelas memberikan sambutan dan pesan kepada siswa agar mengikuti kegiatan dengan baik seperti tampak pada gambar 2.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Pelatihan

Pelatihan terbagi dalam lima sesi yaitu *my inspiration*, kenali diriku, kuraih

targetku, umpan balikku, dan komitmenku. Berdasarkan pendapat Locke dan Latham



(1990) (dalam Mind Tool, 2021) ada lima komponen *goal setting* yaitu: (a) *Clarity* atau kejelasan yaitu tujuan haruslah spesifik dan ada batasan waktu; (b) *Challenge* atau tantangan yaitu target yang sulit tetapi realistis menggairahkan siswa berusaha meraihnya (c) *Commitment* atau komitmen yaitu individu menyadari sepenuhnya bahwa dia terikat pada tujuan yang telah ditentukan sehingga tetap berusaha meskipun menemui hambatan dan gangguan; (d) *Feedback* atau umpan balik yang diberikan orang lain membantu individu untuk mengevaluasi usaha dan hasil capaian, serta menambah semangat karena dipuji; (e) *Task complexity* atau kerumitan tugas disesuaikan dengan kemampuan individu. Tugas yang terlalu berat membebani individu sebaliknya jika terlalu ringan mengurangi semangat individu (Mind Tool, 2021; Bakar dkk., 2014).

### Sesi 1 My Inspiration

Pelatih pertama menyampaikan materi *My inspiration* melalui ceramah dan diskusi dengan siswa. Pelatih menanyai siswa tentang apa arti sukses bagi dirinya. Siswa menjawab beragam sesuai dengan pandangan masing-masing. Siswa diperkenankan menjawab secara lisan atau dengan menulis di *chat zoom* sebagai berikut:

*Sukses adalah status yang menunjukkan bahwa telah mencapai sesuatu (keberhasilan atau keberuntungan). (HAF)*

*Sukses menurutku target tujuan hidup tercapai. (CHH)*

Pelatih memuji bahwa jawaban mereka hebat. Pelatih kemudian menjelaskan makna sukses, contoh tokoh sukses, dan perjuangan tokoh tersebut meraih sukses yang bisa diteladani siswa. Dengan demikian siswa mengetahui bahwa untuk meraih sukses haruslah melalui suatu proses perjuangan kadang tidak mudah dan menemui banyak hambatan. Saat menemui hambatan siswa tidak boleh menyerah akan tetapi tetap bersemangat mencari cara lain dan bantuan

orang yang berkompeten untuk memberi saran, masukan, dan bimbingan menuju sukses. Siswa dipersilakan menulis tokoh yang menjadi inspirasi dan menjelaskan alasannya.

*Maudy Ayunda merupakan sosok yang cerdas, memiliki wawasan yang luas sehingga dia bisa kuliah di Oxford dan menjadi lulusan terbaik (cumlaude). Maudy juga mendirikan Yayasan untuk anak-anak miskin. Dia bisa sukses karena belajar sungguh-sungguh, mengatur waktu dengan baik, melakukan hal yang disukai. (RAR)*

### Sesi 2 Kenali Diriku

Pelatih pertama melanjutkan ke sesi 2 Kenali Diriku. Pelatih menjelaskan bahwa setiap manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan. Kekurangan dalam diri tidak perlu diratapi. Kelebihan dalam diri harus dikembangkan agar bisa mencapai sukses. Siswa diharapkan mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya. Kekurangan dalam diri hendaknya dikurangi dan diperbaiki semampunya sedangkan kelebihan berupa potensi-potensi diri disyukuri dan dikembangkan agar bermanfaat bagi masa depan. Siswa menulis kelebihan dan kekurangan dirinya sebagai berikut:

*Kelebihanku memikirkan matang-matang sebelum bertindak, suka memimpin, dan menyukai sesuatu yang baru. Sedangkan kelemahanku overthinking, mudah goyah, dan mudah pesimis. Kelebihanku dalam pelajaran: Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, dan Agama. Sedangkan kekuranganku dalam pelajaran: Matematika, Kimia, dan Fisika. (OR)*

### Sesi 3 Kuraih Targetku

Pelatih kedua menyampaikan sesi 3 Kuraih Targetku. Pelatih menjelaskan bahwa siswa hendaknya memiliki target belajar yang spesifik, terukur, realistis, sesuai minat dan bakat, dan ada target waktu. Target mendorong siswa bersemangat untuk menyusun berbagai

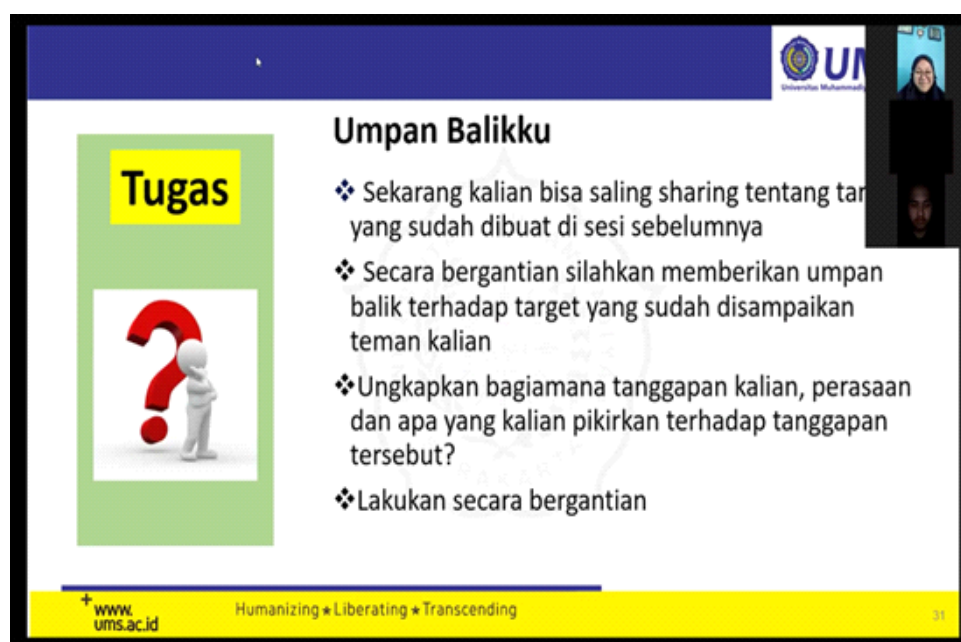
strategi dan cara, mencari dukungan dari orang-orang yang diperkirakan bisa membantu, dan mengontrol diri agar target tercapai. Masing-masing siswa memiliki target berdasar kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki. Siswa menulis target belajarnya dan rencana untuk meraihnya.

*Lolos KSN (Kompetisi Sains Nasional) tingkat nasional dan meraih medali tahun ini, lolos di jurusan dan PTN yang diinginkan, mendapatkan nilai yang bagus atau maksimal tiap mata pelajaran. (FA)*

#### Sesi 4 Umpan Balikku

Selanjutnya sesi 4, pelatih menyampaikan materi Umpan Balikku. Perilaku seseorang akan mendapat umpan balik dari lingkungan

berupa perkataan dan sikap yang mencela atau pujian. Seseorang yang fokus pada tujuan akan menganggap celaan dan pujian sebagai pemicu semangat untuk berjuang lebih baik. Siswa diharapkan tidak patah arang jika menerima celaan, kritikan, saran dan masukan sebaliknya menerima untuk memperbaiki strategi dalam mencapai tujuan. Siswa diharapkan mempersepsikan pujian yang diterima sebagai bentuk apresiasi dari pihak lain atas usahanya sehingga terpacu untuk berusaha lebih baik lagi. Secara lisan siswa bergantian menceritakan target belajar, kelebihan, dan kekurangannya kemudian siswa lain memberikan umpan balik. Seperti tampak pada gambar 3.



Gambar 3. Siswa Saling Memberikan Umpan Balik

*Target belajarku lanjut ke jurusan Pembangunan Wilayah UGM. Rencana untuk mewujudkannya saya ikut olimpiade Geografi, saya kenal kakak kelas di UGM sehingga saya tertarik. Yang menghambat karena harus belajar dua yaitu olimpiade dan pelajaran harian, saya harus belajar banyak. Kelebihan saya cepat tanggap dan jarang mengeluh. (AMKD)*

Cerita AMKD mendapat umpan balik dari MS.

*Pilihan kamu sudah benar karena sesuai minat, tapi kamu harus lebih fokus pada tujuan. (MS)*

*Fokusku memang terpecah. Saya harus mengikut KSN (Kompetisi Sains Nasional) Geografi agar bisa masuk PTN lewat SMPTN. Saya harus belajar pelajaran tapi*

*saya harus fokus olimpiade (KSN) dulu. (AMKD)*

### Sesi 5 Komitmenku

Pelatih ketiga menyampaikan materi Komitmenku di sesi 5. Materi diawali dengan pemutaran video “*Marshmallow Test*” dari YouTube yang berdurasi dua setengah menit. Pesan dari video ini adalah pengendalian diri mendapatkan kesenangan saat sekarang demi meraih tujuan di masa depan. Siswa diharapkan mengetahui bahwa untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan haruslah memegang komitmen. Siswa harus mampu mengendalikan diri untuk tidak disibukkan oleh kesenangan atau berbagai aktifitas yang menjauhkan dari pencapaian tujuan. Setelah menyaksikan video peserta diminta menjawab secara interaktif lewat aplikasi *mentimeter* tentang pesan yang mereka tangkap. Jawaban siswa langsung muncul di layar sehingga bisa dibaca semua orang yang mengikuti pelatihan.

Pelatih menjelaskan bahwa agar bisa meraih target siswa harus berkomitmen. Komitmen ditunjukkan dengan fokus, mengendalikan diri tidak melakukan atau mengurangi hal-hal yang mengganggu terwujudnya cita-cita meskipun merupakan hal yang disenangi. Siswa menulis komitmen dan cara dia mengatasi gangguan.

*Komitmenku dalam pembelajaran ialah fokus dengan rapor semester 5 dahulu, setelah itu fokus untuk mengejar materi UTB. Pengaruh dari luar yang kutemui yaitu tertinggal materi pelajaran dan (ingin bermain dengan) teman. Caraku mengatasi pengaruh luar yaitu fokus belajar dan pelan-pelan mengejar materi pelajaran yang sekiranya perlu, serta tidak terlalu berlebihan memikirkan teman agar tidak menjadi overthinking. (AAW)*

Komitmen merupakan tahapan *goal setting* yang menjadi bagian dari proses *self-regulated learning*. Menurut Zimmerman siswa membangun *self-regulated learning*

melalui proses: menentukan tujuan spesifik, menyusun strategi handal, memonitor capaian, penguasaan konteks fisik dan sosial agar mendukung tercapainya tujuan, efisien waktu, evaluasi metode, evaluasi sebab-akibat, menyusun metode mendatang (Schunk, 2012). Siswa yang memiliki *self-regulation learning* secara mandiri mentransformasikan kemampuan mental pada keterampilan akademik. Siswa secara proaktif menjalani proses belajar. *Self-regulated learning* mendorong kemandirian siswa menyusun strategi belajar (Alhadi & Supriyanto, 2017). *Self-regulated learning* siswa ditunjukkan dengan kemandirian dan keaktifan menjalani proses belajar dengan mengerahkan segenap kemampuan kognisi, mental, perilaku, dan sumber-sumber bantuan untuk mencapai tujuan belajar. Siswa mampu mengendalikan diri fokus pada tujuan dan mengevaluasi capaian.

Dari tabel 1 bisa diketahui bahwa ada 2 siswa memperoleh skor *post test* lebih rendah dari *pre test*, 14 siswa skor *post test* lebih tinggi dari *pre test*, dan 5 siswa skornya tetap. Data *pre test* dan *post test* selanjutnya dihitung skor signifikansi dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menggunakan SPSS. Hasilnya nilai Z adalah -2.718 p 0,007 artinya terdapat perbedaan bermakna antara skor kelompok *pre test* dan *post test*. Dengan demikian pelatihan *goal setting* ini signifikan meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Chang dkk. (2018) bahwa SRL siswa lebih baik setelah menggunakan e-portofolio untuk penentuan tujuan belajar daripada sebelumnya. Penampilan *goal setting* secara signifikan berpengaruh positif pada *self-regulated learning*.

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

No	Nama	Skor <i>Pre test</i>	Skor <i>Post test</i>
1	AAW	95	101
2	ANS	114	118
3	MS	109	124
4	FAE	102	104
5	AMKD	111	112
6	MZ	106	106
7	CA	116	116
8	NAF	115	117
9	FA	108	119
10	HAF	117	117
11	CN	111	114
12	NSM	103	103
13	OR	108	107
14	BB	104	111
15	RDJ	116	116
16	TNA	113	117
17	AZA	104	109
18	CHH	111	114
19	JDR	117	108
20	RAR	116	124
21	UNK	112	115

Dengan demikian bisa dikatakan bahwa *goal setting* mendorong siswa membangun *self-regulated learning* dalam dirinya. Hal ini didukung oleh pernyataan lisan siswa bahwa berbekal pengenalan kelebihan dan kekurangan diri serta penentuan tujuan, siswa dapat mengambil tindakan konsisten membagi waktu, mengasah minat dan bakat, dan mengurangi aktifitas yang tidak mendukung pencapaian belajar.

*Lebih bisa mengenali diri sendiri, bagaimana cara menentukan target masa depan, banyak manfaat (yang saya peroleh), mengambil langkah ke depan.* (MS)

*Rencana tindakan akan lebih konsisten membagi waktu agar masuk universitas yang saya inginkan.* (MS)

*Manfaat acara, saya mendapat kemampuan untuk planning (membuat*

*rencana), membagi waktu, memilih passion (hasrat dan minat), mengenali kelebihan dan kekurangan sesuai passion.* (MZ)

*Rencana saya akan mengasah passion agar lebih baik, mengurangi-kekurangan dalam belajar.* (MZ)

Peserta menyatakan bahwa pelatihan ini bermanfaat karena memperoleh inspirasi dan tahu apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan belajar.

*Saya jadi banyak belajar di zoom hari ini, terinspirasi juga oleh teman teman yang punya ambisi he....he....(AAW)*

*Saya bisa mengetahui apa yang harus saya lakukan setelah mengikuti kegiatan hari ini.* (FAE)

Pelatihan *goal setting* memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada siswa tentang inspirasi sukses, mengenali kelebihan dan kekurangan diri, menentukan target, menerima dan bersikap pada umpan balik dari orang lain, serta berkomitmen menjalankan strategi dan mengatasi gangguan yang timbul agar bisa focus meraih tujuan. Pelatihan *goal setting* ini berhasil meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian secara *systematic review* pada siswa medis yang menjelaskan bahwa penerapan strategi SRL siswa berbeda-beda sesuai dengan penentuan tujuan, latar, dan guru serta teman. *Goal setting* memotivasi siswa untuk menjalankan *self-regulated learning* (Houten-schat dkk., 2018). Bersamaan dengan pelaksanaan rencana dan strategi, siswa melakukan evaluasi sebagai dasar pengambilan tindakan selanjutnya, jika tujuan belum tercapai maka perlu menambah usaha atau mengubah strategi. Tujuan yang tercapai disebut keberhasilan, sebaliknya tujuan yang tidak tercapai disebut kegagalan. Keberhasilan menjadikan orang puas dan bahagia.

Pelatihan ini mengalami kendala tersendatnya sinyal internet. Beberapa siswa mengeluhkan sinyal internet lemah sehingga beberapa kali keluar masuk *zoom*. Pelatih



mengulangi penjelasan singkat kepada mereka tentang materi agar bisa memahami dengan baik.

#### 4. PENUTUP

Pelatihan penentuan tujuan efektif meningkatkan regulasi diri untuk belajar siswa dengan signifikansi Nilai Z adalah -2.718 p 0,007 dan pernyataan dari salah seorang siswa, “*Saya akan lebih konsisten membagi waktu agar masuk universitas yang saya inginkan*”(MS). Kegiatan pelatihan *goal setting* yang dilakukan tim pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa SMA kelas 12. Evaluasi dari kegiatan ialah ketersediaan sinyal internet yang memadai dan lancar untuk memperlancar proses kegiatan pelatihan secara dalam jaringan.

Saran yang kami berikan adalah hendaknya siswa menjaga komitmen untuk belajar, mengatur waktu dan prioritas kegiatan, bergaul dan berkonsultasi pada orang-orang yang mampu memberi informasi dan mendukung pencapaian tujuan belajar, mengendalikan diri dari perilaku yang menghambat dan mengganggu pencapaian tujuan belajar.

#### 5. PERSANTUNAN

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendanai kegiatan ini. Kami mengucapkan terima kasih pula kepada SMA Negeri 1 Boyolali atas kerja sama menyelenggarakan kegiatan ini.

#### 6. REFERENSI

- Alhadi, Said, and Agus Supriyanto. 2017. “Self-Regulated Learning Concept: Student Learning Progress.” *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter Universitas Ahmad Dahlan*: 333–42.
- Bakar, Zainudin Abu, Lee Mei Yun, Ng Siew Keow, and Tan Hui Li. 2014. “Goal-Setting Learning Principles : A Lesson from Practitioner.” *Journal of Education and Learning* 8(1): 41–50.
- Chang, Chi-cheng, Chaoyun Liang, Pao-nan Chou, and Yueh-mai Liao. 2018. “Using E-Portfolio for Learning Goal Setting to Facilitate Self-Regulated Learning of High School Students.” *Behaviour & Information Technology*: 1–15. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1496275>.
- Dignath, Charlotte, and Gerhard Büttner. 2018. “Teachers’ Direct and Indirect Promotion of Self-Regulated Learning in Primary and Secondary School Mathematics Classes – Insights from Video-Based Classroom Observations and Teacher Interviews.” *Metacognition Learning*.
- Hemasti, Randwitya Ayu Ganis. 2020. “Hubungan Antara Belajar Berdasar Regulasi Diri Dengan Sikap Terhadap Ekstrakurikuler Pada Siswa Kelas Xi Sma Mardasiswa Semarang.” *Psychophedia* 4(2): 31–37.
- Houten-schat, Maaïke A Van, Joris J Berkhout, Nynke Van Dijk, and Maaïke D Endedijk. 2018. “Self-Regulated Learning in the Clinical Context : A Systematic Review.” *Medical Education* 52: 1008–15.
- Mardhiyah, Kuny Z, and Wahyu Indianti. 2018. “Mediasi Konsep Diri Akademik Dalam Peran Regulasi Diri Belajar Terhadap Komitmen Kepada Pilihan Karir Siswa Sma.” *insight* 2(2): 67–83.

- Mind Tool. Locke's Goal-Setting Theory Setting Meaningful, Challenging Goals. diakses 2 September 2021 dari [https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE\\_87.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_87.htm)
- Panadero, Ernesto. 2017. "A Review of Self-Regulated Learning : Six Models and Four Directions for Research." *Frontiers in Psychology* 8: 1–28.
- Panadero, Ernesto, Heidi Andrade, and Susan Brookhart. 2018. "Fusing Self-Regulated Learning and Formative Assessment : A Roadmap of Where We Are , How We Got Here , and Where We Are Going." *The Australian Educational Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s13384-018-0258-y>.
- Rahayu, Risa, Yusmansyah, and Diah Utaminingsih. 2017. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa The Relationship Between Self Regulation With The Learning Achievement." *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 5(5): 51–64.
- Rahmawati, Sri Indah. 2021. "The Effect Of Goal Setting And Self-Control On Academic Procrastination In Class Xi Students At Smkn 4 Banjarmasin." *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 4(2): 127–39.
- Schunk, Dale H. 2012. *Learning Theories An Educational Perspective 6<sup>th</sup> edition*. Boston: Pearson.