



UNIVERSITAS INDONESIA

**PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI MELALUI
PENETAPAN SASARAN PADA SISWA *UNDERACHIEVER***

***(IMPROVING ACHIEVEMENT MOTIVATION THROUGH
GOAL SETTING FOR UNDERACHIEVER STUDENT)***

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi**

**AGSTRIED ELISABETH PIETHER
0806437115**

Agstried Elisabeth Piether
2010

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN
DEPOK
JULI 2010**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis yang berjudul
**“PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI MELALUI
PENETAPAN SASARAN PADA SISWA *UNDERACHIEVER*”**
adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil karya
orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini,
saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Psikologi Universitas
Indonesia sesuai dengan peraturan yang berlaku.


Depok, 14 Juli 2010

Yang menyatakan



Agstried Elisabeth Piether

(NPM: 0806437115)

	Universitas Indonesia
	Perpustakaan
Call Number	
	37593

LEMBAR PENGESAHAN

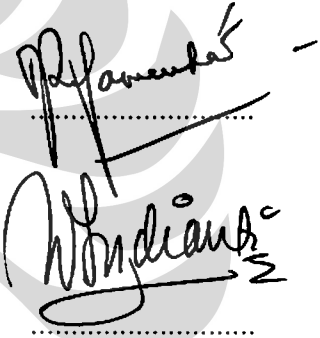
Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Agstried Elisabeth Piether
NPM : 0806437115
Program Studi : Psikologi Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan
Judul Tesis : Peningkatan Motivasi Berprestasi melalui Penetapan Sasaran pada Siswa *Underachiever*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Psikologi Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan, Universitas Indonesia, pada hari Senin, tanggal 28 Juni 2010.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. Tjut Rifameutia Ali-Nafis, M. A, Psi.



Penguji : Dra. Wahyu Indianti, M. Si, Psi.

Ketua Program Studi Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi UI



Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M. A., Ph. D
NIP: 19510327 197603 2 001

Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M. Org. Psy.
NIP: 19490403 197603 1 002

KATA PENGANTAR/UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama penulis ingin mengucapkan rasa syukur yang tidak dapat dilukiskan oleh bahasa manapun di dunia kepada Tuhan, Juru Selamat, Gembala, dan Kekasih Jiwa penulis, yaitu Tuhan Yesus Kristus. Tanpa hikmat, kasih, dan penghiburanNya penulis tidak akan mampu menyelesaikan tesis ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik selama masa perkuliahan sampai masa penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Sekali lagi kepada Tuhanku, Yesus Kristus. Karena anugerahNya lah peneliti bisa berada di Fakultas psikologi UI, dan anugerahNya pula yang membuat penulis bisa menyelesaikan studinya di fakultas tercinta ini.
2. Kepada dosen pembimbing, Dr. Tjut Rifameutia Ali-Nafis. M. A., Psi. yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran dalam membantu penulis menyelesaikan tesis ini.
3. Kepada dosen psikologi pendidikan yang telah membimbing penulis selama masa perkuliahan, sehingga penulis mendapatkan banyak pelajaran berharga.
4. Kepada Sheila. Penulis sangat menghargai kerja samanya, Tuhan memberkati.
5. Kepada Orang tua penulis Bapak Agustinus dan Ibu Tri, untuk dukungan moril maupun material dalam penyelesaian tesis ini. Terima kasih karena telah memberikan penulis kesempatan untuk berkuliah.
6. Penulis mengucapkan terima kasih kepada adik penulis, Gio yang telah membuat hidup penulis lebih berwarna karena ulahnya.
7. Sahabat penulis, yang bukan saja membantu penulis dalam studi, tetapi juga membawa keceriaan dan mengajari penulis banyak hal tentang kehidupan. Penulis sangat bersyukur, dalam masa hidupnya sempat mengenal kalian, Ika, Pita, Ayu, Binky, Wita,

Elok, Gita, Rahmah, Inti, Irna, Isni, Alex, Anto, Olifa, Putri, Tia,
Yuni, Wina

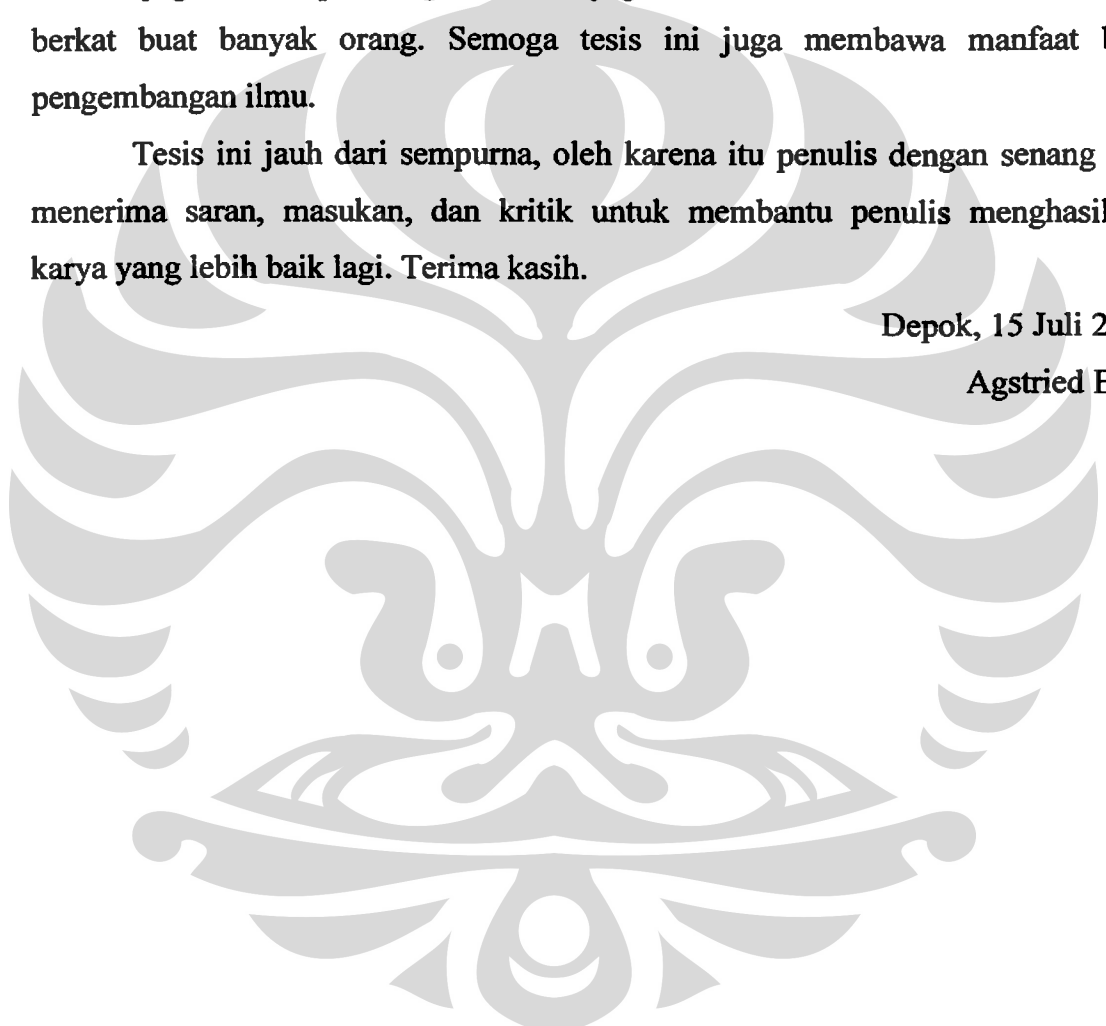
8. Penulis juga merasa bersyukur dipertemukan dengan adik-adik yang istimewa dalam perjalanannya membuat karya ini. Kelvin, Kenny, dan Thalia terima kasih untuk doa dan dukungan kalian.

Akhirnya, penulis berharap agar Tuhan memberkati setiap langkah saudara-saudara dan memberikan yang terbaik dalam hidup saudara semua. Penulis juga berharap semoga tesis ini juga memuliakan nama Tuhan, menjadi berkat buat banyak orang. Semoga tesis ini juga membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tesis ini jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima saran, masukan, dan kritik untuk membantu penulis menghasilkan karya yang lebih baik lagi. Terima kasih.

Depok, 15 Juli 2010

Agstried E. P.



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agstried Elisabeth P.
NPM : 0806437115
Program Studi : Psikologi Profesi, Peminatan: Psikologi Pendidikan
Departemen : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tesis

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Peningkatan Motivasi Berprestasi melalui Penetapan Sasaran pada Siswa *Underachiever*** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok
Pada tanggal : 15 Juli 2010
Yang menyatakan


(Agstried Elisabeth Piether)

ABSTRAK

Nama : Agstried Elisabeth Piether
Program Studi : Psikologi Profesi, Peminatam: Psikologi Pendidikan
Judul : Peningkatan Motivasi Berprestasi melalui
Penetapan Sasaran pada Siswa *Underachiever*

Penelitian eksperimental ini dilakukan untuk melihat efektivitas penetapan sasaran dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa *underachiever*. Seorang siswa kelas X pada sebuah SMA di Jakarta adalah subyek pada penelitian ini. Siswa ini didiagnosa sebagai siswa *underachiever*, karena prestasi akademiknya tidak sesuai dengan potensinya. Dari hasil pengukuran *baseline* didapati bahwa subyek tidak memiliki perencanaan, mudah menyerah dalam mengerjakan tugas, bergantung pada bantuan dari orang lain, dan memiliki hasil kerja yang kurang baik. Pemberian program penetapan sasaran SMART dilakukan dalam lima tahap (Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000), yaitu *preliminary, setting the tones, teaching the skills, applying and assessing the skills*, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penetapan sasaran SMART efektif dalam meningkatkan perilaku positif subyek yang berkaitan dengan motivasi. Melalui penetapan sasaran, SMART subyek mengalami perubahan dalam pola pikir, perilaku, dan kebiasaan belajar.

Kata kunci:

Underachievement, SMART, penetapan sasaran, motivasi belajar

ABSTRACT

Name : Agstried Elisabeth Piether
Study Program : Psychology
Title : *Improving Achievement Motivation through Goal Setting for Underachiever Student*

This experimental research is held to see the effectiveness of goal setting to improve tenth grade student's motivation. The subject of this experiment is a tenth grade student in Jakarta. This student was diagnosed as an underachiever because she didn't perform as well as her ability. She was unmotivated to learn and to get a good grade. The baseline showed she has no plan in learning, has a quitting behavior, depends on others help, and poor quality work results. The SMART goal setting program have five steps (Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000), *preliminary, setting the tone, teaching the skills, applying and assessing the skills, and evaluation*. This research found that SMART goal setting intervention was effective to improve participant's behaviors that correlated to motivation. Through this program, participant showed that there were changed in her mind set, behavior, and study habits.

Keywords:

Underachievement, SMART, Goal setting, academic motivation

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN DAN TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1. 1. Latar Belakang	1
1. 2. Masalah Penelitian.....	5
1. 3. Tujuan Penelitian.....	5
1. 4. Manfaat Penelitian.....	5
1. 5. Sistematika Penulisan.....	5
BAB II. TINJAUAN TEORITIS.....	7
2. 1. <i>Underachiever</i>	7
2. 1. 1. Pengertian <i>Underachiever</i>	7
2. 1. 2. Faktor-faktor yang berkaitan dengan <i>Underachievement</i>	8
2. 1. 3. Jenis-jenis <i>Underachiever</i>	9
2. 1. 4. Kaitan Teori <i>Underachiever</i> dan Sh.....	12
2. 2. Motivasi.....	12
2. 2. 1. Pengertian Motivasi.....	12
2. 2. 2. Pendekatan dalam Motivasi.....	13
2. 2. 3. Kaitan Motivasi dengan Belajar.....	15
2. 2. 4. Indikator Motivasi.....	16
2. 2. 5. Siklus Motivasional.....	18
2. 2. 6. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik.....	20
2. 2. 7. Kaitan Teori Motivasi dengan Sh.....	23
2. 3. <i>Goal</i> (Sasaran).....	24
2. 3. 1. Teknik Penetapan Sasaran SMART dan Evaluasi Diri.....	26
2. 3. 2. Kaitan Teori Sasaran dengan Sh.....	28
2. 4. Hubungan <i>Underachiever</i> , Motivasi, Penetapan Sasaran, dan Sh.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....	30
3. 1. Pendekatan Penelitian.....	30
3. 2. Subyek Penelitian.....	31
3. 2. 1. Karakteristik Subyek.....	31
3. 2. 2. Metode Pengambilan Subyek.....	31
3. 2. 3. Latar Belakang Subyek.....	31
3. 3. Pelaksanaan Penelitian.....	32
3. 3. 1. Tujuan Penelitian.....	33
3. 3. 2. Hasil Baseline.....	33
3. 3. 3. Tahapan Penelitian.....	34

3. 3. 4. Materi.....	36
3. 3. 5. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
3. 3. 6. Pelaksana Intervensi.....	38
3. 3. 7. Indikator Keberhasilan.....	38
3. 3. 8. Evaluasi Program Intervensi.....	39
3. 3. 9. Rancangan Intervensi.....	39
BAB IV. HASIL INTERVENSI DAN ANALISIS HASIL.....	45
4. 1. <i>Setting the Tone</i>	45
4. 1. 1. Konseling dengan Keluarga.....	45
4. 1. 2. Pembukaan.....	46
4. 2. <i>Teaching the Skills</i>	47
4. 2. 1. Penetapan Sasaran dengan metode SMART dan Strategi Evaluasi diri.....	47
4. 2. 2. Metode SQRW.....	48
4. 2. 3. Mengevaluasi Penetapan Sasaran.....	49
4. 2. 4. Strategi Memeriksa Kembali dan Strategi Meningkatkan Persistensi.....	50
4. 3. <i>Assessing the Skills</i>	52
4. 4. Evaluasi.....	55
BAB V. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....	60
5. 1. Kesimpulan.....	60
5. 2. Diskusi.....	60
5. 3. Saran.....	62
5. 3. 1. Untuk Penelitian Selanjutnya.....	62
5. 3. 2. Saran Untuk Program Intervensi.....	63
DAFTAR REFERENSI.....	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR BAGAN DAN TABEL

Tabel 2. 1. Faktor-Faktor yang berkaitan dengan <i>Underachievement</i>	8
Tabel 2. 2. Pendekatan dalam Motivasi.....	15
Tabel 2. 3. Indikator Motivasi.....	17
Tabel 2. 4. Orientasi dan Tipe Individu.....	25
Bagan 2. 1. Hubungan <i>Underachiever</i> , Motivasi, dan Penetapan Sasaran.....	29
Tabel 3. 1. Rancangan Intervensi.....	40
Tabel 4. 1. Hasil Evaluasi <i>Self-Report</i>	55
Tabel 4. 2. Hasil Evaluasi Rating by others.....	57
Tabel 4. 3. Perbandingan Hasil <i>Baseline</i> dan Hasil Intervensi.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Gambaran Kasus.....	66
Lampiran 2: Kerangka Berpikir Penelitian.....	69
Lampiran 3: Kuesioner <i>Self-Reports</i>	70
Lampiran 4: Kuesioner <i>Ratings by Others</i>	74
Lampiran 5: Hasil <i>Baseline</i> dan Evaluasi.....	76
Lampiran 6: Refleksi Akhir Program.....	80



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Peters (2000) mendapati kecenderungan penurunan motivasi akademik yang cukup mengganggu pada siswa-siswa beberapa tahun belakangan ini. Siswa-siswa kurang memiliki kemauan untuk berhasil di sekolah. Mereka juga kurang memiliki keterampilan mengorganisasi waktu dan pengetahuan mereka, dan mereka tidak peduli terhadap hasil yang mereka raih di sekolah. Motivasi disebutkan sebagai faktor utama yang mempengaruhi prestasi di sekolah. Motivasi adalah serangkaian *belief* dan emosi yang mempengaruhi dan mengarahkan perilaku (Wentzel dalam Martin dan Dowson, 2009). Dapat dipastikan bahwa siswa yang tidak memiliki motivasi akademik tidak akan bekerja keras untuk meraih keberhasilan (Francis et. al, 2010). Siswa dengan motivasi rendah tidak memperhatikan pelajaran, sulit mengorganisasikan materi yang mereka peroleh, tidak mencatat selama proses belajar, dan tidak meminta bantuan ketika mereka tidak paham (Schunk, Pintrich, dan Meece, 2010).

Masalah kurangnya motivasi pada siswa biasa terjadi dalam dunia pendidikan. Kurangnya motivasi akademik ini mengakibatkan seorang siswa menampilkan prestasi dibawah kemampuan sebenarnya (<http://www.about-underachieving-teens.com>). Siswa tersebut dikatakan siswa *underachiever*. Rimm (1986) menyatakan bahwa penyebab siswa menjadi seorang *undeachiever* adalah kebiasaan belajar yang buruk, keterampilan akademik yang lemah, sikap tidak teratur, dan merasa tidak memiliki kontrol atas kehidupan akademik mereka. Selain itu Peters (2000) menyatakan *underachiever* menerima penghinaan dari teman sebaya, mengalami kekecewaan dari orangtua, dan berisiko mengembangkan konsep diri (*self-concept*) yang buruk karena ketidakyakinan terhadap kemampuan diri. Rathvon (1996) menyatakan bahwa kunci untuk memahami misteri *underachievement* berada pada sekelompok *beliefs* yang mengarahkan sikap dan tindakan siswa. Salah satu karakteristik dari *underachiever* adalah kegagalan untuk bertanggung jawab atas perilakunya

sendiri. Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk dapat mengatasi *underachiever* penting untuk menumbuhkan tanggung jawab pada diri anak (Peters, 2000)

Menurut Wentzel, dalam Martin dan Dawson (2009), *goals* atau sasaran merupakan faktor penting dalam motivasi. Penetapan sasaran merupakan proses perencanaan dan merupakan aspek penting dari manajemen diri. Proses ini memberikan makna pada hidup seseorang dan membantu mereka mencapai mimpi dan ambisi, serta menetapkan ekspektasi positif pada diri mereka. Siswa yang membuat penetapan sasaran dan membuat perencanaan untuk meraihnya bertanggung jawab terhadap hidup mereka sendiri. Mereka tidak menunggu orangtua atau guru menyuruh mereka untuk melakukan yang seharusnya. Sayangnya, banyak siswa gagal untuk bertanggung jawab membuat penetapan sasaran pribadi bagi mereka (Dembo, 2004). Sasaran dalam belajar membuat siswa dapat mengarahkan diri kepada prestasi yang ingin diraih dan terarah dalam bertindak menuju prestasi tersebut. Sangat sulit untuk menjadi individu yang memiliki motivasi tanpa sasaran yang jelas (Dembo, 2004). Selain itu, jika tujuan berhasil diraih seseorang, maka dapat memunculkan pada dirinya perasaan bangga, puas, dan perasaan diri kompeten (Reeve dalam Dembo, 2004).

Prestasi yang rendah akibat kurangnya motivasi, sebenarnya tidak sulit di cegah. Menurut Martin dan Dowson (2010) salah satu faktor yang mendukung motivasi siswa untuk berprestasi di sekolah adalah hubungan interpersonal yang positif. Melalui hubungan interpersonal yang positif, seseorang belajar mengenai *belief* tertentu dan menginternalisasi *belief* yang diajarkan oleh atau diperoleh dari *significant others* kepada mereka (Wentzell, dalam Martin dan Dowson, 2009). Hampir serupa, Rathvon (1996) menyatakan bahwa semua manusia terdorong untuk membangun ikatan emosional dengan manusia lain, dan ikatan tersebut membuat individu berfungsi lebih efektif, sehingga pada siswa yang memiliki hubungan yang positif dengan orangtua yang memiliki *belief* untuk menghargai tugas-tugas sekolah akan memiliki *belief* yang sama. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hubungan interpersonal yang sehat antara anak dan orangtua dapat mencegah rendahnya prestasi akademik siswa di sekolah. Sayangnya, tidak

semua anak dapat memiliki hubungan interpersonal yang sehat di rumah. Banyak orangtua jaman sekarang yang tidak dapat menyediakan rasa aman dan menanamkan *belief* mengenai pentingnya sekolah kepada anak. Orangtua yang tidak dapat menanamkan *belief* mengenai pentingnya sekolah kepada anak biasanya disebabkan oleh perasaan tidak aman yang dialami selama masa perkembangan mereka, sehingga mereka kesulitan untuk menyediakan dukungan yang konsisten bagi anak untuk mengembangkan hal positif dalam diri mereka (Rathvon, 1996). Masih di dalam Rathvon (1996), menyatakan bahwa cara untuk memahami masalah *underachievement* adalah dengan cara memahami *belief* yang mengarahkan sikap dan tindakan siswa. Siswa yang tidak memiliki *belief* mengenai pentingnya tugas sekolah, cenderung tidak memiliki tanggung jawab terhadap prestasinya di sekolah, sementara itu *belief* yang tepat pada tugas sekolah akan membuat siswa memiliki persistensi dalam mengerjakan tugas, membuat sasaran, dan meregulasi dirinya (Martin dan Dawson, 2009). Kurangnya tanggung jawab pada prestasi di sekolah tersebut menimbulkan efek negatif pada siswa, misalnya saja siswa merasa tidak perlu memperhatikan pelajaran di kelas, tidak mengerjakan PR, dan tidak belajar untuk ujian. Penetapan sasaran memiliki peran penting dalam menumbuhkan tanggung jawab siswa terhadap prestasinya di sekolah (Rathvon, 1996). Siswa yang membuat penetapan sasaran akan memiliki keterlibatan dalam proses belajar, sehingga akan meningkatkan motivasi belajar mereka (Alderman, 2004).

Contoh siswa dengan motivasi belajar rendah adalah Sh. Sh adalah siswa kelas X yang dirujuk kepada peneliti karena prestasinya di sekolah kurang. Setelah melalui proses pemeriksaan psikologik, didapati masalah Sh bersumber dari kurangnya motivasi Sh. Dikaitkan dengan kasus Sh, kurangnya dukungan dari orangtua dalam pendidikannya, membuat Sh kurang menghargai pendidikan dan cenderung tidak termotivasi dan tidak tertarik terhadap pelajaran-pelajaran sekolah, sehingga prestasi akademik Sh kurang baik. Oleh sebab itu, peneliti berpendapat bahwa sebelum dapat meningkatkan prestasi akademiknya, Sh perlu meningkatkan motivasi akademiknya. Kondisi Sh yang memiliki inteligensi yang cukup, namun tidak fokus dalam belajar, juga tidak memiliki sistem pendukung di

rumah untuk membantu mengawasinya belajar, merupakan faktor pertimbangan bahwa Sh perlu mengembangkan kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri.

Menurut Locke dan Latham (dalam Schunk, 2001) penetapan sasaran meningkatkan motivasi dan regulasi diri, terutama pada pelajaran yang kurang diminati. Banyak individu memiliki pengalaman dalam menetapkan sasaran atau tujuan pada area yang menantang dan menarik bagi mereka. Akan tetapi, penetapan sasaran dapat juga secara khusus berguna dalam tugas yang tidak menarik. Dalam situasi seperti ini, sasaran atau tujuan dapat digunakan untuk menghilangkan kebosanan dan apati dengan menghadirkan tujuan dan perasaan diri tertantang. Sulit bagi siswa untuk termotivasi jika ia tidak memiliki sasaran dalam belajar. Meskipun penetapan sasaran dalam belajar dianggap faktor penting dalam motivasi, akan tetapi pada kenyataannya banyak siswa yang gagal dalam membuat penetapan sasaran pribadi bagi dirinya (Dembo, 2004). Kegagalan tersebut karena siswa kesulitan dalam menetapkan sasaran yang spesifik. Sasaran yang spesifik memiliki standar yang jelas terhadap pencapaian. Penelitian telah membuktikan bahwa sasaran yang spesifik dapat memunculkan performa yang lebih baik dibandingkan sasaran yang umum, ataupun tindakan tanpa sasaran. Sasaran yang spesifik menyediakan panduan untuk menentukan seberapa besar usaha yang perlu diberikan untuk mencapai satu tujuan tertentu (Alderman, 2004).

Dalam membuat penetapan sasaran, yang penting adalah bagaimana membuat sebuah sasaran yang spesifik. Salah satu caranya adalah dengan membuat penetapan sasaran dalam belajar dengan metode SMART (*Specific, Measurable, Action, Realistic, Time-bound*). Metode ini membantu individu membuat sasaran yang spesifik, dapat terukur, realistis, dengan batas waktu yang jelas (Eerd, Botell, dan Wade, 2009). Metode ini cocok diajarkan kepada siswa karena mengajarkan tahap demi tahap kerangka kerja yang sederhana yang dapat diikuti oleh siswa ketika mereka merancang sasaran akademik mereka sendiri (Cunningham, Krull, Land, dan Russell, 2000). Intervensi peningkatan motivasi dengan penetapan sasaran SMART ini diharapkan dapat membantu Sh untuk meningkatkan tanggung jawabnya dalam belajar dan pada akhirnya dapat meningkatkan motivasinya.

1.2. Masalah Penelitian:

Rumusan masalah penelitian ini adalah:

Apakah program intervensi penetapan sasaran SMART efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa *underachiever*, yang dalam hal ini adalah Sh?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan penetapan sasaran SMART dalam meningkatkan motivasi siswa *underachiever*, dalam hal ini adalah pada Sh, siswa kelas X SMA yang didiagnosa sebagai *underachiever*.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu Psikologi pendidikan, khususnya dalam motivasi dan penetapan sasaran SMART bagi siswa *underachiever*. Di samping itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian dalam bidang kajian serupa, dan memperluas khasanah mengenai efektivitas strategi penetapan sasaran SMART untuk meningkatkan motivasi. Secara khusus, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Sh untuk meningkatkan motivasi akademiknya.

1.5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam keseluruhan laporan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- BAB 1: PENDAHULUAN, berisi latar belakang masalah, rumusan permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.
- BAB 2: TINJAUAN TEORITIS, berisi teori-teori yang digunakan sebagai landasan berpikir dalam penelitian ini.

- **BAB 3: METODE PENELITIAN**, mencakup metode penelitian yang digunakan, gambaran subyek, rencana intervensi dalam penelitian, dan rancangan program intervensi.
- **BAB 4: HASIL INTERVENSI DAN ANALISA HASIL**, meliputi uraian pelaksanaan penelitian, hasil, dan evaluasi terhadap penelitian.

BAB 5: KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN, menjelaskan kesimpulan, diskusi mengenai hal-hal yang mendukung/tidak mendukung hasil penelitian, serta saran yang diperoleh dari hasil penelitian.



BAB II

TINJAUAN TEORITIS

Pada bab ini diuraikan teori-teori yang peneliti gunakan pada penelitian ini. Teori-teori tersebut adalah *Underachiever*, Motivasi, *Goal*, dan Teknik Penetapan Sasaran dan Evaluasi Diri. Kemudian peneliti menguraikan hubungan *underachiever*, motivasi, dan penetapan sasaran.

2.1. *Underachiever*

2.1.1. Pengertian *Underachiever*

Underachiever adalah istilah yang merujuk pada siswa-siswa yang memiliki kemampuan untuk belajar dengan kemampuan rata-rata, diatas rata-rata, atau anak berbakat, termasuk diantaranya anak yang berasal dari keluarga menengah ke atas dimana pendidikan seharusnya menjadi prioritas utama, namun tidak menunjukkan prestasi sesuai dengan kemampuan mereka (Rimm, 1986).

Oxford Brookes University (2006) mendefinisikan *underachievement* sebagai ketidakmampuan atau kegagalan untuk menunjukkan prestasi dengan tepat sesuai dengan potensinya. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk melihat apakah seseorang termasuk sebagai *underachiever* adalah dengan membandingkan hasil tes kemampuan kognitif dan hasil tes IQ dengan tugas-tugas kelas dan hasil kerja siswa secara umum. Dengan kata lain, *underachiever* adalah anak yang menunjukkan kesenjangan antara harapan pencapaian dengan aktual pencapaian.

Underachiever tidak memiliki bentuk yang sama, mereka dapat menunjukkan karakteristik yang bervariasi. Sebuah model yang komprehensif belum pernah dibuat untuk dapat mengorganisir mengenai pengertian tentang *underachievement* (Oxford Brookes University, 2006). Montgomery dalam Oxford Brookes University (2006) menentukan indikator untuk membantu guru mengenali anak-anak dengan *underachievement*, indikator tersebut adalah:

- Ketidakkonsistenan nilai pada tugas sekolah
- Ketidakkonsistenan nilai pada mata pelajaran

- Kesenjangan antara kemampuan anak dengan nilai
- Kurangnya konsentrasi
- Menghayal ketika di kelas
- Menghindar dari tugas
- Kurangnya keterampilan belajar
- Kurangnya kebiasaan belajar
- Penyelesaian tugas tidak lengkap
- Menolak untuk menulis apapun
- Aktivitas yang tidak berkaitan dengan sekolah yang berlebihan dan kurang istirahat
- Perilaku sosial yang terlalu asertif atau agresif, atau perilaku yang terlalu submisif dan pemalu
- Ketidakmampuan menjaga hubungan sosial dalam *peer*
- Ketidakmampuan mengatasi kegagalan
- Menghindar dari kesuksesan
- Kurangnya *insight* terhadap diri dan orang lain
- Kurangnya kemampuan literasi (membaca, menulis)
- Senang berbicara, dan sedikit melakukan sesuatu

2.1.2. Faktor-Faktor yang berkaitan dengan *Underachiever*

McClelland, Yewchuk dan Mulcahy (dalam Oxford Brookes University, 2008) menyatakan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi prestasi kemampuan dari *underachiever*, yaitu:

Tabel 2.1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi *Underachiever*

Faktor Emosional dan Motivasional	Faktor Strategi Belajar
Tidak sadar dengan kemampuan dirinya: kurangnya kesadaran tentang diri dan orang lain.	Tidak menunjukkan prestasi yang baik dalam tes
Memiliki harapan yang terlalu rendah dan terbatas, menurut Butler-por (1987)	Meraih nilai dibawah harapan untuk keterampilan dasar, seperti membaca,

hal tersebut disebabkan kurangnya <i>goal</i> pribadi.	menulis, seni, matematika
Rendahnya <i>self-esteem</i> , lemah terhadap ejekan dari teman	Menghindar untuk mencoba aktifitas yang baru
Mengalami kesulitan pengalaman emosional, cenderung depresi dan/atau cemas	Menunjukkan kecenderungan perfeksionis dan <i>self-criticism</i>
Tidak termotivasi untuk berprestasi di sekolah,	Sulit bekerja dalam kelompok
Takut gagal	Membuat <i>goal</i> yang tidak realistis, baik terlalu tinggi ataupun terlalu rendah
Takut sukses	Tidak suka latihan di sekolah, memorisasi dan masterisasi
Memiliki kebiasaan menyalahkan orang lain dan keadaan.	Kesulitan untuk berfokus dan berkonsentrasi pada tugas
Kekerasan dari anggota keluarga	Memiliki kesulitan dalam mencari teman dan menjaga pertemanan
Penolakan dari anggota keluarga	
Harapan orangtua yang tidak masuk akal	
Kurangnya dukungan emosional dan kestabilan kondisi sosial dalam masa perkembangan.	
Anak kurang merasa tertarik pada pelajaran	

Selain itu, Kanevsky dan Keighley dalam sumber yang sama juga menyatakan bahwa kejenuhan juga dapat menjadi salah satu penyebab *underachievement*. Murid terkadang merasa kecewa ketika ia harus mengulang pelajarannya atau pekerjaannya. Murid seperti ini selalu ingin mendapatkan sesuatu yang baru setiap harinya, kekecewaan ini mengakibatkan siswa menganggap remeh pelajaran dan berakibat turunnya nilai-nilai mereka.

Guru juga merupakan faktor penting dalam kaitannya dengan *underachiever*. Kellmer Pringle (dalam Oxford Brookes University, 2008) menemukan bahwa guru lah yang memiliki peran penting dalam menjadi *role model* bagi siswa-siswa *underachiever* yang tidak memiliki *role model* di sekolah. Guru yang efektif dapat meningkatkan konsep diri dan moral siswa, memberikan dukungan, dan memberi siswa kesempatan untuk bekerja mandiri dan menemukan kembali kesenangan dalam belajar. Butler-Por (Oxford Brookes University, 2008) menemukan bahwa siswa yang diidentifikasi sebagai *underachiever* jika diberikan dukungan intensif akan memahami bahwa mereka tidak menampilkan kemampuan mereka yang sebenarnya, dan mereka dapat membuat kemajuan yang berarti. Sebaliknya, guru yang memiliki sikap negatif terhadap siswa-siswa *underachiever*, atau hanya meluangkan sedikit waktu dengan mereka akan memperkuat pola perilaku *underachiever* pada siswa.

Dalam Oxford Brookes University (2008) dijelaskan bahwa menangani *underachiever* tidak semata-mata meningkatkan prestasi siswa di sekolah atau hanya dengan mengajarkan siswa mengenai strategi belajar. Aspek penting yang juga perlu dilakukan adalah memberikan konseling kepada pihak sekolah, guru, orangtua, dan anggota keluarga lainnya untuk membantu menangani masalah motivasi, sosialisasi, dan citra diri siswa tersebut.

2. 1. 3. Jenis-jenis *Underachiever*

Menurut Peter (2000), anak *underachiever* memiliki ciri-ciri kurang disiplin diri, tidak tahan terhadap tekanan, kurang motivasi untuk belajar, kurang keterampilan mengorganisasi, tidak mau mengatur waktunya, dan tidak peduli terhadap nilai yang ia peroleh. Peter selanjutnya mengemukakan bahwa terdapat enam jenis anak *underachievement*, yaitu:

a. *The If Then Student*

Anak *underachiever* dengan tipe ini hanya mau mengerjakan atau melakukan hal-hal yang menurutnya menguntungkan. Kecenderungannya, anak dengan tipe ini akan menjadi anak yang menunda-nunda pekerjaannya, dan menampilkan etos kerja yang bermasalah.

b. *The Chameleon Student*

Anak dengan tipe ini adalah anak yang cerdas dalam membaca situasi. Ia membaaur dengan banyak orang dan menyamarkan diri. Anak ini dapat meraih nilai yang bagus jika guru memperhatikan tiap siswa, dan memaksanya. Jika guru yang dihadapinya bukan guru yang memperhatikan didwa-siswanya satu-persatu, maka ia akan menjadi anak yang tidak terlihat, dan menampilkan prestasi kurang baik. Anak dengan tipe ini akan memiliki kesenjangan prestasi pada pelajaran-pelajaran yang berbeda.

c. *The Disorganized Student*

Anak *disorganized* cenderung ceroboh dan tidak teratur. Ia sering meninggalkan tugas, alat tulis, dan peralatan sekolah lainnya. Ia tidak mampu menentukan prioritas dan mengatur waktunya.

d. *The Manipulative Student*

Siswa manipulatif cenderung untuk memilih pekerjaan dengan usaha lebih sedikit, atau tanpa usaha. Ia membuat orang lain yang berusaha untuk melakukan pekerjaannya. Ia cenderung berbohong dan mencontek, bahkan ia akan meminta, memaksa, atau jika perlu, membayar temannya untuk mengerjakan tugasnya. Biasanya anak dengan tipe ini merasa bangga akan kemampuannya memanipulasi orang lain.

e. *The Here Today Gone Tomorrow Student*

Anak yang sering tidak masuk kelas, membolos pada pelajaran tertentu, dan tidak peduli sekolah, masuk dalam kategori ini. Anak-anak ini biasanya berangkat dari rumah dengan mengaku untuk pergi ke sekolah, namun tidak sampai di sekolah. Akibatnya, akan terdapat kesenjangan penilaian antara orangtua dan guru.

f. *The Rebellious Student*

Siswa pemberontak ini memiliki ciri-ciri tidak mau mengikuti peraturan, sering membantah guru dan orangtua. Ia tidak mau mengerjakan tugas, dan tidak mau diatur. Ia ingin menunjukkan bahwa ia tidak takut atau tunduk kepada siapapun. Ia menunjukkan ingin berkuasa, dan senang jika membuat orang lain kesal.

2. 1. 4. Kaitan Teori *Underachiever* dengan Sh

Sh didiagnosa sebagai siswa *underachiever* karena ia memiliki kemampuan rata-rata, namun tidak mampu berprestasi sesuai dengan kemampuannya. Adapun indikator siswa *underachiever* yang dimiliki oleh Sh adalah ia mengalami ketidakkonsistenan pada nilai-nilainya di sekolah, ia kurang berkonsentrasi di kelas, mengkhayal ketika mendapat pelajaran di kelas, kurang memiliki keterampilan belajar, dan tidak memiliki kebiasaan belajar. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi Sh sehingga menyebabkan ia menjadi seorang *underachiever* adalah kurangnya dukungan emosional dan kondisi sosial yang ia dapat dari keluarganya. Hal ini menyebabkan Sh tidak termotivasi untuk berprestasi di sekolah. Dalam penggolongan jenis *underachiever* yang dialami Sh, ia termasuk ke dalam tipe *disorganized student*. Sh cenderung ceroboh dan tidak teratur, ia juga tidak mampu menentukan prioritas, serta tidak mampu mengatur waktu.

2. 2. Motivasi

2. 2. 1. Pengertian Motivasi

Wantzel (dalam Martin dan Dawson, 2009) menyatakan bahwa motivasi merupakan serangkaian *belief* dan emosi yang saling berkaitan yang mempengaruhi perilaku. Sementara itu Schunk, Pintrich, dan Meece (2010) mengatakan bahwa motivasi adalah proses memulai dan mempertahankan tindakan yang mengarah kepada satu tujuan. Gage dan Berliner (1998) berpendapat bahwa motivasi adalah sesuatu yang menggerakkan seseorang, mengarahkan perilaku, dan menjaga perilaku tersebut dari waktu ke waktu. Murphy dan Alexander, Pintrich dan Schunk (dalam Slavin, 2006) juga memiliki pendapat yang serupa dengan Gage dan Berliner, bahwa motivasi adalah proses internal yang mengaktifkan, menuntun, dan menjaga perilaku dari waktu ke waktu. Dari berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa secara sederhana motivasi adalah proses yang terjadi di dalam diri individu yang membuat individu tersebut bertindak, menjaga tindakannya, dan menentukan tindakan apa yang akan mereka lakukan.

Dalam memahami konsep motivasi, Maslow (dalam Gage dan Berliner, 1998) mengelompokkan motif-motif ke dalam sebuah hirarki. Hirarki Maslow terdiri dari lima kebutuhan dasar. Kebutuhan pertama adalah *physical needs* (seperti kebutuhan akan makanan dan keamanan), setelah kebutuhannya fisik tersebut terpenuhi, kebutuhan selanjutnya adalah kebutuhan berafiliasi atau kebutuhan sosial (seperti kebutuhan untuk diterima dalam keluarga, kelompok tertentu, dan kebutuhan untuk dianggap spesial oleh orang lain). Kebutuhan selanjutnya, adalah *intellectual needs* atau kebutuhan akan intelektualitas. Kebutuhan ini mencakup kebutuhan akan pengetahuan, pemahaman, dan prestasi akademik. Selanjutnya adalah kebutuhan estetika, dan kebutuhan paling tinggi adalah kebutuhan untuk mengaktualisasi diri.

2. 2. 2. Pendekatan dalam Motivasi

Slavin (2006) menyatakan terdapat 4 (empat) pendekatan terhadap motivasi, yaitu sebagai berikut:

1. Pendekatan *behavioral* menjelaskan motivasi melalui konsep *reward* dan *incentive*. *Reward* adalah obyek atau kejadian menarik yang diperoleh sebagai hasil dari munculnya perilaku tertentu. *Reward* merupakan penguat positif, sementara *incentive* adalah obyek atau peristiwa yang mendorong seseorang untuk bertindak atau justru menghindar untuk berperilaku tertentu. *Incentive* merupakan harapan atau janji untuk memperoleh *reward*. Pemberian nilai, pujian, hadiah, ataupun hukuman merupakan usaha-usaha memotivasi siswa untuk bertindak atau berperilaku tertentu. Sumber tersebut berasal dari luar diri seseorang (*extrinsic motivation*).
2. Pendekatan humanistik memberikan penekanan pada sumber-sumber yang berasal dari dalam diri seseorang karena adanya kebutuhan untuk aktualisasi diri. Para pengamat pendekatan ini percaya bahwa setiap orang secara terus menerus berkeinginan menggali potensi yang dimilikinya. Dalam pandangan humanistik, memotivasi siswa artinya berusaha memahami dan memenuhi sumber kebutuhan mereka, umpamanya kebutuhan untuk merasa berkemampuan, kebutuhan akan harga diri, kebutuhan atas kemandirian, dan aktualisasi diri.

3. Pendekatan kognitif memandang motivasi sebagai sesuatu yang intrinsik sifatnya. Mereka melihat manusia sebagai makhluk yang aktif dan memiliki keingintahuan, serta selalu mencari informasi untuk memecahkan masalah pribadi. Para ahli teori kognitif berasumsi bahwa seseorang berespon tidak kepada peristiwa eksternal atau kondisi fisik, tetapi lebih bagaimana ia mengartikan (mengatribusikan) suatu situasi atau kondisi tertentu. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh pikirannya bukan akibat atau konsekuensi dari tingkah laku tertentu dimasa lalu, dan bukan karena memperoleh ganjaran atau tidak.
4. Pendekatan motivasi dan regulasi diri dalam belajar mengacu pada proses pembelajaran yang dihasilkan dari pengarahan pikiran dan tindakan oleh siswa tersebut untuk secara sistematis terarah pada sasaran belajar mereka. Dengan kata lain, regulasi diri dalam belajar berkaitan erat dengan sasaran siswa. Siswa yang termotivasi untuk mempelajari sesuatu akan dengan sadar merencanakan proses belajar mereka, menjalankan rencana belajar tersebut, dan mempertahankan informasi yang sudah mereka dapat. Motivasi ini dapat berasal dari berbagai sumber. Salah satunya adalah melalui *modeling* (meniru), misalnya melihat siswa lain menggunakan strategi regulasi diri. Cara lainnya adalah dengan membuat penetapan sasaran. Cara ini mendorong siswa untuk membuat sasaran-sasaran belajar yang ingin ia capai. Cara ketiga adalah dengan memberi umpan balik kepada siswa untuk menunjukkan bahwa mereka memiliki kemajuan yang baik terhadap sasaran-sasaran belajar mereka, terutama jika umpan balik tersebut menekankan pada usaha dan kemampuan mereka. Schunk dan Zimmerman (dalam Slavin 2006) berpendapat bahwa motivasi untuk meregulasi diri berbeda dengan motivasi berprestasi secara umum, karena regulasi diri dalam belajar menuntut siswa untuk mandiri dan bertanggung jawab dalam proses belajar mereka, tidak hanya serta-merta mengikuti keinginan guru. Istilah lain yang dipakai untuk menggambarkan motivasi yang mengarahkan siswa kepada regulasi diri dalam belajar adalah *engagement* dan *investment*. Pendekatan terhadap motivasi peneliti jabarkan pada Tabel 2.2. berikut ini.

Tabel 2.2. Pendekatan dalam Motivasi

Aspek	Behavioral	Humanistik	Kognitif	Regulasi diri dalam Belajar
Sumber motivasi	Luar diri (Ekstrinsik)	Dalam diri (Intrinsik)	Dalam diri (Intrinsik)	Dalam dan luar diri (Ekstrinsik dan Intrinsik)
Konsep Penting	<i>Reinforcement, reward, insentif, hukuman</i>	Kebutuhan akan harga diri, pemenuhan diri, pengarahan diri	<i>Beliefs, atribusi terhadap keberhasilan dan kegagalan</i>	Nilai dari sasaran, harapan dari pencapaian sasaran

2. 2. 3. Kaitan Motivasi dengan Belajar

Motivasi dapat mempengaruhi proses belajar yang baru terjadi serta prestasi dari hasil belajar. Motivasi juga mempengaruhi kemampuan belajar, strategi, dan perilaku. Motivasi dalam belajar sangat penting. Motivasi mempengaruhi apa yang ingin dipelajari, kapan, dan bagaimana cara belajar (Schunk, Pintrich, Meece, 2010). Siswa yang termotivasi untuk mempelajari suatu topik tertentu akan benar-benar terlibat dalam kegiatan yang membantu mereka mempelajari topik tersebut, seperti memperhatikan pelajaran di kelas, mengorganisasikan materi yang didapat, berlatih mengenai materi tersebut, mencatat, dan meninjau kembali pemahaman mereka mengenai suatu materi (Zimmerman dalam Schunk, Pintrich, Meece, 2010). Sebaliknya, siswa yang tidak termotivasi tidak memiliki usaha yang sistematis dalam belajar. Mereka tidak memperhatikan pelajaran, dan tidak mengorganisasikan informasi yang mereka dapat. Siswa ini juga tidak mencatat atau mencatat tetapi berantakan. Mereka juga tidak meninjau tingkat pemahaman mereka. Motivasi memiliki hubungan timbal balik dengan belajar dan prestasi. Motivasi mempengaruhi belajar dan prestasi, dan apa yang siswa pelajari mempengaruhi motivasinya. Ketika siswa mencapai sasaran belajar mereka, maka pencapaian sasaran tersebut

meyakinkan mereka bahwa mereka memiliki kemampuan untuk belajar. *Belief* ini mendorong mereka untuk menetapkan sasaran baru yang lebih menantang.

Berbicara tentang motivasi tidak dapat terlepas dari topik kebutuhan atau *needs*. Seorang siswa tidak dapat memiliki motivasi untuk mendapat pengetahuan, ataupun berprestasi jika kebutuhan fisik dan sosialnya belum terpenuhi. Sehingga, jika seorang siswa datang ke sekolah dengan kondisi lapar, sakit, teraniaya, atau merasa tidak diperhatikan sangat sulit untuk memotivasi mereka untuk mencapai prestasi yang baik di sekolah. Sebaliknya, siswa yang sudah terpenuhi kebutuhan fisik, rasa aman, dan sosial mereka akan termotivasi untuk belajar dan meningkatkan prestasinya (Gage dan Berliner, 1998)

2. 2. 4. Indikator Motivasi

Schunk, Pintrich, dan Meece (2010) menyatakan bahwa dalam mengukur motivasi seseorang, ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu observasi langsung, *rating by others*, dan *self reports*. Adapun indeks atau indikator-indikator motivasi yang dapat digunakan untuk mengukur motivasi peneliti tuangkan dalam Tabel 2.3 berikut ini.

Tabel 2.3. Indikator Motivasi

Indeks	Relasi dengan Motivasi
Pilihan tugas	Pemilihan tugas mengindikasikan motivasi dan prestasi orang tersebut terhadap tugas itu. Seandainya seorang siswa memilih untuk menyelesaikan tugas sekolahnya sampai selesai dibandingkan bermain, maka hal tersebut mengindikasikan motivasi dalam menyelesaikan tugas sekolahnya.
Usaha	Belajar bukan merupakan hal mudah. Siswa yang mau berusaha keras, terutama pada tugas yang sulit mengindikasikan motivasi. Siswa yang termotivasi untuk belajar cenderung melakukan usaha mental yang lebih besar selama proses belajar dan menggunakan strategi-strategi tertentu untuk meningkatkan kualitas belajar mereka.
Persistensi	Siswa yang memiliki motivasi untuk belajar, dapat bertahan untuk bekerja dalam waktu lama dalam menyelesaikan tugas, terutama ketika menghadapi rintangan. Persistensi sangat dibutuhkan siswa, karena belajar membutuhkan waktu, dan keberhasilan dalam belajar tidak dapat langsung terjadi.
<i>Achievement</i>	Pilihan tugas, usaha, dan persistensi meningkatkan prestasi.

2. 2. 5. Siklus Motivasional

Model motivasi yang telah diteliti dan dianggap cocok untuk diaplikasikan dalam menjelaskan motivasi pada perilaku belajar adalah model enam tahap yang diajukan oleh Prochaska, Norcross, dan DiClemente (1994). Enam tahapan tersebut adalah:

1. Tahap pertama: *Pre-contemplation*

Pada tahap ini siswa tidak menyadari masalah yang terjadi. Mereka tidak berpikir untuk berubah karena mereka tidak merasa memiliki kebutuhan untuk berubah. Siswa dalam tahap ini bahkan mungkin menolak ide untuk berubah. Perilaku yang mungkin timbul pada tahapan ini adalah penyangkalan dari siswa terhadap masalahnya, munculnya keengganan untuk melakukan kontak dengan konselor, dan kurangnya kesadaran mengenai konsekuensi dari perilaku yang mereka lakukan. Hal yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap ini adalah membangun rasa percaya pada siswa, memunculkan kesadaran mengenai konsekuensi dari tindakannya, dan membuat siswa sadar bahwa mereka bertanggung jawab terhadap masa depan mereka sendiri

2. Tahap kedua: *Contemplation*

Tahapan ini terjadi ketika kesadaran mengenai masalah yang ada mulai muncul pada diri siswa. Periode ini ditandai dengan munculnya kebingungan pada siswa. Mereka menyadari bahwa mereka perlu berubah untuk mengembangkan diri mereka, dan mulai memikirkan caranya, akan tetapi mereka merasa belum siap untuk berubah. Pada tahap ini siswa berulang kali mempertimbangkan alasan mereka untuk berubah atau tidak berubah. Pada tahap ini siswa mengalami ketidaknyamanan mengenai keadaan ini, mereka cenderung mulai bicara mengenai masalah mereka, siswa juga sudah menyadari adanya pilihan yang dapat mereka buat, dan siswa sudah mulai mau menjalin relasi dengan konselor. Konselor dapat membantu siswa melalui tahap ini dengan cara membantu siswa melihat apa yang akan mereka

dapatkan dari perubahan tersebut, akan tetapi penting bagi konselor untuk menyampaikan dengan realistis apa yang hilang dari siswa tersebut, jika mereka berubah.

3. Tahap ketiga: *Determination*

Pada tahap ini lah siswa benar-benar siap untuk berubah. Siswa mulai fokus berpikir mengenai solusi yang perlu mereka lakukan, bertanggung jawab dan dapat mengambil keputusan mengenai masalah mereka, mereka mengembangkan antusiasme terhadap perubahan dan mulai bicara mengenai perubahan dan menyatakan keinginan untuk segera melakukannya. Pada tahap ini mereka mulai menetapkan target dan memikirkan strategi untuk mencapai target tersebut. Konselor dapat membantu siswa untuk mengembangkan antusiasme dan pikiran-pikiran positif pada siswa bahwa mereka sanggup melakukan perubahan, konselor juga perlu mengajarkan penetapan sasaran pada siswa, misalnya dengan metode SMART (*Specific, Measurable, Action, Realistic, Time-bound*), setelah diajarkan cara menetapkan sasaran, konselor juga perlu untuk memberitahu sasaran yang ditetapkan oleh siswa kepada orang-orang disekitarnya seperti kepada guru, orangtua, dan teman-teman siswa.

4. Tahap keempat: *Action*

Pada tahap ini, siswa terlibat dalam menjalankan strategi yang telah direncanakan. Perubahan perilaku mulai terlihat pada siswa dan rencana tindakan mulai dilakukan. Pada tahap ini siswa merasa membutuhkan umpan balik terhadap segala hal yang mereka lakukan, mereka juga senang menceritakan perubahan yang mereka alami kepada orang-orang disekitar mereka. Penting bagi konselor untuk memberikan umpan balik yang positif kepada siswa untuk setiap kemajuan yang mereka buat. Perlu juga bagi konselor untuk mengawasi setiap langkah yang direncanakan oleh siswa.

5. Tahap kelima: *Maintenance*

Pada tahap ini perubahan sudah mulai menetap, keseluruhan proses perubahan sudah mulai tidak menegangkan bagi siswa. Siswa sudah mulai memiliki rasa percaya diri dan sudah memiliki kemampuan untuk memberi penguatan pada diri mereka sendiri untuk melakukan hal positif.

6. Tahap keenam: *Relapse*

Fase ini biasa muncul setelah semua proses dilalui. Tahap *relapse* biasanya dipicu oleh kesulitan-kesulitan yang dialami siswa dalam menjalankan perubahan tersebut. Siswa menjadi mengalami kemunduran, kehilangan harapan, menyalahkan diri mereka sendiri, dan kembali kepada tahap pertama.

2. 2. 6. Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik

Motivasi intrinsik merujuk pada motivasi seseorang untuk terlibat dalam aktivitas tertentu, karena diri mereka sendiri (Schunk, Pintrich, Meece, 2010). Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang mendorong seseorang untuk terlibat pada aktivitas tertentu yang bertujuan untuk mendapatkan *reward*, pujian dari guru, atau menghindari hukuman. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik tidak berada dalam satu kontinum. Motivasi intrinsik tidak lebih tinggi tingkatannya daripada motivasi ekstrinsik. Seorang siswa dapat memiliki keduanya, atau salah satunya pada satu aktivitas. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi intrinsik, yaitu (Slavin, 2006):

1. Meningkatkan minat

Penting bagi siswa untuk yakin bahwa materi yang mereka pelajari akan berguna bagi mereka, misalnya, siswa yang ingin belajar tentang persen, maka guru dapat membuka materi dengan, “kita akan belajar tentang persen. Persen sangat penting dalam hidup kita, misalnya ketika kita belanja ke sebuah toko, dan ada potongan harga sebesar 10 persen kita dapat menghitung berapa harga yang perlu kita bayarkan.” Atau

memperkenalkan pelajaran dengan memberikan contoh yang berkaitan dengan budaya mereka, juga dapat menarik minat siswa. Cara lain untuk meningkatkan minat siswa adalah dengan cara membiarkan siswa memilih materi apa yang ingin mereka pelajari atau metode pengajaran yang mereka inginkan.

2. Menjaga rasa ingin tahu

Guru dapat menggunakan berbagai teknik untuk menimbulkan rasa ingin tahu dan menjaganya, misalnya guru dapat menggunakan demonstrasi untuk mengejutkan siswa, atau dengan memberikan persoalan-persoalan yang belum bisa mereka pecahkan. Elemen kejutan, dan menantang pemahaman siswa membuat rasa ingin tahu mereka tetap terjaga.

3. Menggunakan metode mengajar yang berbeda

Meningkatkan motivasi intrinsik dalam belajar dapat menggunakan alat-alat yang menarik untuk menyampaikan pelajaran, misalnya guru dapat menarik minat siswa terhadap materi pelajaran dengan menggunakan film, mendatangkan guru tamu, demonstrasi, dan sebagainya.

4. Membantu siswa menetapkan sasaran pribadi mereka

Salah satu prinsip mendasar dalam motivasi adalah seseorang bekerja lebih keras untuk sasaran yang mereka tetapkan sendiri, bukan karena ditetapkan orang lain. Guru dapat membantu siswa menetapkan sasaran mereka, kemudian pada pertemuan selanjutnya dibicarakan mengenai keberhasilan atau kegagalan siswa dalam mencapai sasarnya, dan setelah itu kembali membuat sasaran untuk minggu berikutnya.

Sementara itu (Slavin, 2006), prinsip-prinsip yang dapat diterapkan untuk menyediakan ekstrinsik intensif dalam belajar adalah:

1. Menyatakan ekspektasi yang jelas

Siswa perlu mengetahui dengan jelas apa yang harus mereka lakukan, dengan apa mereka akan dievaluasi, dan konsekuensi apa yang akan

mereka raih dengan keberhasilan mereka. Banyak kegagalan yang dialami siswa terjadi karena kebingungan tentang tugas yang diberikan. Mengkomunikasikan ekspektasi yang jelas adalah hal penting. Misalkan, seorang guru memberikan tugas untuk membuat tulisan, guru tersebut perlu untuk menyampaikan tema yang harus ditulis, berapa banyak hasil tulisan yang diinginkan, bagaimana tugas tersebut akan dievaluasi, dan seberapa penting tugas tersebut dalam mempengaruhi nilai akhir.

2. Memberikan umpan balik yang jelas

Kata umpan balik berarti informasi tentang hasil usaha seseorang. Untuk dapat menjadi motivator, umpan balik yang diberikan harus jelas, spesifik dan diberikan sesegera mungkin setelah hasil belajar ditunjukkan atau dimunculkan. Umpan balik yang spesifik bersifat informatif dan motivasional. Hal tersebut menyampaikan perilaku mereka yang benar, sehingga di masa mendatang mereka mengetahui hal yang perlu dilakukan, dan membantu mereka memiliki atribusi berdasarkan usaha, untuk keberhasilan mereka.

3. Memberikan umpan balik dengan segera

Kesegeraan dalam memberikan umpan balik juga penting. Jika siswa menyerahkan tugas pada hari Senin, dan tidak mendapatkan umpan balik sampai hari Jumat, maka nilai dari umpan balik tersebut akan berkurang. Jika mereka melakukan kesalahan, mereka akan melakukan kesalahan yang sama sepanjang minggu.

4. Memberikan umpan balik dengan rutin

Umpan balik harus diberikan sesering mungkin untuk menjaga usaha terbaik dari siswa. Umpan balik yang kecil namun rutin akan lebih efektif dibandingkan dengan umpan balik yang besar namun tidak rutin. Tes-tes kecil yang rutin untuk memantau kemajuan siswa akan lebih baik dibandingkan melakukan tes yang banyak dan panjang, tetapi jarang dilakukan.

5. Meningkatkan nilai dan ketersediaan motivator ekstrinsik

Siswa perlu menghargai nilai dari insentif yang diberikan kepada mereka. Masalahnya tidak semua siswa menghargai pujian dari guru, pujian dari rumah. Mereka lebih menghargai waktu istirahat yang lebih panjang, atau hak istimewa di kelas.

2. 2. 7. Kaitan Teori Motivasi dengan Sh

Sh adalah siswa yang kurang memiliki motivasi dalam belajar. Kurangnya motivasi Sh dalam belajar disebabkan oleh kebutuhan sosial Sh belum terpenuhi, sehingga sulit bagi Sh untuk memiliki kebutuhan untuk belajar dan berprestasi. Kebutuhan sosial Sh yang belum terpenuhi diakibatkan Sh yang tinggal terpisah oleh keluarganya, dan kurangnya keterlibatan orangtua Sh dalam kehidupannya, sehingga Sh menjadi merasa tidak menjadi bagian dari keluarganya. Akibat dari kurangnya motivasi Sh tersebut berpengaruh kepada prestasi dan hasil belajarnya. Sh tidak memiliki usaha yang sistematis dalam belajar, tidak mampu mengorganisasikan materi yang sudah ia dapat, dan tidak memperhatikan pelajaran di kelas. Dikaitkan pada indikator-indikator motivasi, Sh tidak mampu mengesampingkan kegiatan bermainnya, demi mengerjakan tugas-tugas sekolahnya. Ia juga tidak berusaha keras dan menggunakan strategi-strategi belajar tertentu dalam belajar, ia juga mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, prestasinya di sekolah pun rendah. Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi Sh tergolong rendah pada semua indikator motivasi. Pada saat peneliti bertemu dengan Sh, ia tidak menyadari adanya masalah dalam kehidupan akademiknya. Ia juga memiliki cita-cita yang tidak realistis untuk masa depannya. Ia berencana menjadi *programmer* meskipun ia tidak suka dan mendapat nilai kurang pada pelajaran IPA. Pada saat itu Sh berada pada tahapan *Pre-contemplation* pada siklus motivasional. Seiring berjalannya waktu dan kedekatan Sh dengan Peneliti mulai terbangun, Sh mulai memikirkan masalah yang ada pada dirinya, ia menyadari bahwa ia terancam tidak naik kelas, tetapi ia masih kesulitan untuk mengubah dirinya sendiri. Tahapan ini disebut sebagai tahap *contemplation*. Peneliti berharap penelitian ini akan memunculkan tahapan-tahapan selanjutnya pada

siklus motivasional. Dengan munculnya kesadaran pada Sh mengenai masalah akademik yang ia hadapi, motivasi intrinsik Sh untuk berubah mulai muncul dan mendorong Sh untuk setuju mengikuti program intervensi ini.

2.3. Goal (Sasaran)

Goal (sasaran) adalah sesuatu yang hendak dicapai, umpamanya menyelesaikan tugas tepat pada waktunya, lulus dalam ujian, berhasil menyampaikan presentasi hasil kerja kelompok dengan baik, dan lain sebagainya. *Goal setting* adalah proses menetapkan sasaran bagi diri sendiri. Dalam membuat *goal* perlu untuk membuat serinci mungkin. *Goal* yang lebih terinci dan berada di bawah kendali, cenderung memunculkan usaha yang lebih besar daripada *goal* yang bersifat lebih umum (Sulzer-Azarzoff dan Mayer, 1986).

Locke dan Latham (dalam Dembo, 2004) menyatakan bahwa sasaran (*goals*) meningkatkan unjuk kerja dengan lima cara berikut:

- Usaha: tujuan yang ditetapkan akan mempengaruhi seberapa besar usaha yang akan dilakukan oleh individu. Semakin sulit tujuan tersebut dicapai, semakin besar usaha yang akan dikerahkan.
- Ketekunan: ketika individu melakukan sesuatu tanpa tujuan, maka perhatian mereka mudah teralih bahkan dapat berhenti sebelum tugas yang dilakukan selesai. Jika individu tersebut memiliki tujuan, maka sulit untuk berhenti sebelum tujuan benar-benar tercapai
- Memberikan arahan: dengan tujuan, maka unjuk kerja individu terarah pada tugas yang harus diselesaikan dan tidak teralih ke tugas lain yang tidak berkaitan ataupun tidak sesuai.
- Merencanakan strategi: untuk mencapai tujuan, individu perlu mengembangkan perencanaan atau strategi tertentu. Penetapan sasaran mendorong terbentuknya perencanaan strategi karena keberadaan tujuan membuat individu perlu memutuskan bagaimana cara mencapai tujuan tersebut.

- **Evaluasi:** saat individu memiliki tujuan dan menerima umpan balik mengenai pencapaiannya, maka ia bisa mengevaluasi hasil kerja atau hasil belajarnya dan menentukan apakah ada langkah selanjutnya yang perlu diambil.

Goals memiliki 2 jenis orientasi yang merujuk pada keterlibatan pada tugas (*task-involved*) dan keterlibatan pada ego (*ego-involved*), yaitu *mastery goal orientation* dan *performance goal orientation*. *Mastery goal orientation* didefinisikan sebagai tujuan yang berfokus pada belajar, memahami tugas, mengembangkan keterampilan baru, meningkatkan atau mengembangkan kompetensi, dan mencoba untuk memahami atau mendapatkan sebuah *insight*. Sementara itu, *performance goal orientation* berfokus pada penilaian positif dari lingkungan, ingin menunjukkan kompetensi atau kemampuan (Schunk, Pintrich, dan Meece, 2010). Selain itu, Elliot (dalam Martin dan Dawson 2009) juga mengemukakan 2 jenis *goal*, yaitu yang lebih menyerupai kepribadian individu, yakni *approach* dan *avoidance*. Pada individu dengan tipe *approach*, mereka cenderung untuk secara aktif mendekat kepada tujuan mereka, sehingga mereka mau mencoba hal baru, mengambil risiko, dan tidak takut gagal. Sementara itu, individu dengan tipe *avoidance*, cemas jika diminta untuk mencoba hal baru, dan berusaha menghindari kegagalan.

Tabel 2.4. Orientasi dan Tipe Individu

Tipe Individu	<i>Approach Focus</i>	<i>Avoidance Focus</i>
Jenis Orientasi		
<i>Mastery Orientation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Berfokus pada proses belajar dan menguasai tugas. • Berorientasi kepada pengembangan diri, kemajuan, dan pemahaman mendalam terhadap tugas dengan menggunakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus terhadap menghindari kesalahpahaman, menghindar untuk tidak belajar atau menguasai tugas. Berusaha untuk tidak berbuat kesalahan.

	standar diri sendiri.	
<i>Performance Orientation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Berfokus untuk terlihat superior, lebih baik dari orang lain, menjadi yang terbaik. • Menilai kemampuannya berdasarkan standar yang ada di masyarakat untuk memperoleh nilai yang paling baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Berfokus untuk menghindari inferioriti, tidak terlihat bodoh di depan orang lain • Menggunakan standar yang ada untuk tidak memperoleh nilai paling rendah.

2. 3. 1. Teknik Penetapan Sasaran SMART dan Evaluasi Diri

Menurut Locke dan Latham (dalam Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000) penetapan sasaran merupakan kunci untuk meningkatkan motivasi siswa. Lebih jauh lagi dijelaskan bahwa ketika guru membantu menetapkan sasaran yang realistis, siswa cenderung mampu untuk mencapai sasaran tersebut karena mereka tahu apa yang harus mereka raih. Schunk (dalam Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000) menyatakan bahwa guru harus mengajarkan siswa membuat penetapan sasaran dan memberi contoh proses-proses yang perlu dilakukan untuk mencapai sasaran tersebut. Sasaran juga menyediakan standar yang dapat digunakan untuk menilai hasil kerja dan memberikan umpan balik terhadap kemampuan dan usaha untuk tetap memberikan motivasi dalam belajar (Schunk, dalam Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000). Dalam kaitannya dengan *self evaluation* Glasser (dalam Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000) berpandangan bahwa siswa adalah evaluator dari hasil kerja mereka sendiri, dan pada akhirnya mampu membuat sasaran bagi diri mereka sendiri.

Teknik penetapan sasaran ini ditujukan pada siswa kurang berusaha di kelas dan tidak memiliki strategi belajar yang efektif, yang akhirnya melahirkan perilaku:

- *Seeking Help*: siswa memiliki kecenderungan untuk meminta bantuan pada teman sekelas, guru, orangtua ketika mencoba memecahkan masalah, dibandingkan mencoba sendiri terlebih dahulu.
- *Lack of Metacognition*: siswa sering menjawab tidak tahu ketika diminta untuk menjelaskan alasan dari jawaban mereka di kelas. Mereka tidak mampu memahami proses berpikir mereka.
- *Failure to Learn from Mistake*: siswa tidak dapat memandang kesalahan-kesalahan yang mereka buat sebagai bagian dari belajar.
- *Quitting*: siswa mudah menyerah ketika menghadapi tugas-tugas sulit.
- *Producing Poor Quality Work*: siswa terburu-buru dalam menyelesaikan tugas atau tes, sehingga melupakan detail atau kualitas dari hasil kerjanya.
- *Apathy*: jika pelajaran di kelas tidak menarik minatnya, maka siswa cenderung masa bodoh dan tidak memperhatikan.

Strategi penetapan sasaran yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan akronim SMART yang merupakan kepanjangan dari *Specific, Measurable, Action-planned, Realistic, dan Time bound* (Covey dalam Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000). SMART menyediakan langkah-langkah kerangka kerja bagi siswa untuk mengikuti sasaran yang mereka buat sendiri. Siswa akan belajar membuat dan mencapai sasaran yang realistis, belajar untuk menghargai waktu, memprioritaskan tugas, membuat perencanaan, dan melaksanakan rencana yang telah dibuat.

Individu perlu menuliskan dengan spesifik perilaku yang ditargetkan ketika menuliskan SMART (Eerd, Botell, dan Wade, 2009). Lebih lanjut lagi Eerd, Botell, dan Wade (2009) mengatakan bahwa dalam membuat sasaran yang spesifik dan dapat terukur lebih mudah jika individu berfokus pada aktivitas atau perilaku berpartisipasi daripada berfokus pada perilaku yang berhubungan dengan

pengalaman dan perasaan, seperti pendapat individu tentang kualitas hidupnya. Dalam penelitian ini, subyek akan diminta menuliskan langkah penetapan sasaran dengan metode SMART, dengan merencanakan aktivitas atau keterlibatannya di kelas.

2. 3. 2. Kaitan Teori Sasaran dengan Sh

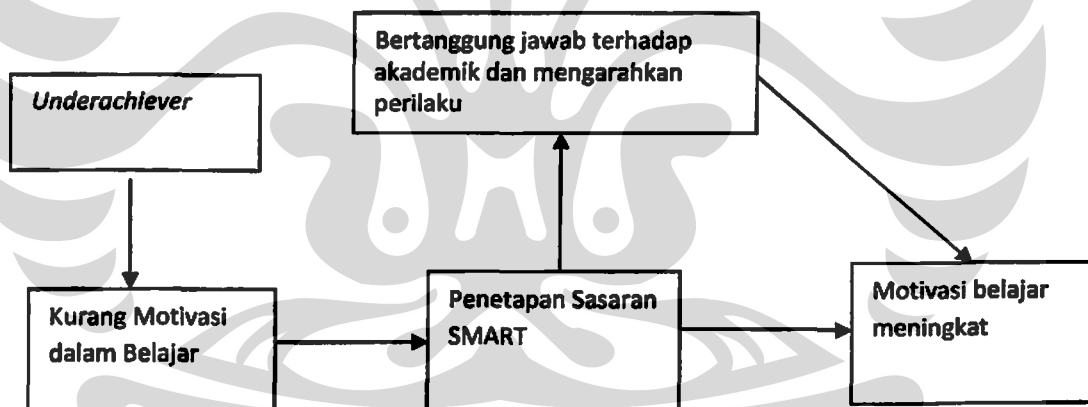
Peneliti ingin mengajarkan Sh bagaimana cara menetapkan sasaran karena dengan memiliki sasaran, Sh akan menjadi individu yang berusaha mencapai sasarannya, tekun, tidak mudah menyerah, mampu menyusun strategi yang tepat, dan mampu mengevaluasi hasil kerjanya. Dengan adanya sasaran, Sh menjadi memiliki standar yang dapat digunakan untuk menilai hasil kerjanya, dan dapat memberikan umpan balik terhadap kemampuan dan usaha yang sudah dikerahkan Sh. Metode penetapan sasaran SMART cocok diberikan kepada Sh karena ia adalah siswa yang kurang berusaha di kelas, dan tidak menunjukkan kemampuan yang maksimal. Ia juga memiliki kecenderungan untuk tergantung pada bantuan orang lain, mudah menyerah dalam menghadapi tugas sulit, dan terburu-buru dalam mengerjakan tugas sehingga tidak memerhatikan kualitas hasil kerjanya.

2. 4. Hubungan *Underachiever*, Motivasi, Penetapan Sasaran, dan Sh

Anak-anak *underachiever* dapat didefinisikan sebagai anak-anak yang dianggap kurang mampu menampilkan unjuk kerja atau prestasi sesuai dengan kemampuan mereka. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi siswa sehingga menjadi *underachiever* adalah motivasi. Dapat dipastikan bahwa siswa yang tidak memiliki motivasi akademik tidak akan bekerja keras untuk meraih keberhasilan (Francis et al., 2010). Contoh siswa *underachiever* tersebut adalah Sh. Ia memenuhi indikator sebagai siswa *underachiever* dan kurang memiliki motivasi akademik, sehingga ia kurang berusaha keras di sekolah. Salah satu pendekatan teori yang menjelaskan tentang motivasi dalam bidang akademik adalah melalui pendekatan motivasi dan regulasi diri dalam belajar. Teori ini membantu siswa memiliki kemampuan mengorganisasikan dirinya sendiri untuk meningkatkan motivasinya. Pendekatan inilah yang digunakan untuk membuat program intervensi penetapan sasaran pada Sh.

Siswa yang termotivasi untuk mempelajari sesuatu akan dengan sadar merencanakan proses belajar mereka, menjalankan rencana belajar tersebut, dan mempertahankan informasi yang sudah mereka dapat (Slavin, 2006). Salah satu sumber motivasi adalah dengan membuat penetapan sasaran. Cara ini mendorong siswa untuk membuat sasaran-sasaran belajar yang ingin ia capai. Penetapan sasaran juga dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Penetapan sasaran pribadi pada siswa membuat mereka bekerja lebih keras untuk sasaran yang mereka tetapkan sendiri, dan bukan karena ditetapkan oleh orang lain (Slavin, 2006). Sehingga dengan program intervensi ini diharapkan Sh dapat membuat penetapan sasaran pribadi, dan bertanggung jawab untuk berusaha mencapai sasaran yang ia buat. Metode penetapan sasaran yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah SMART. Metode ini membantu Sh untuk belajar membuat dan mencapai sasaran yang realistis, belajar untuk menghargai waktu, memprioritaskan tugas, membuat perencanaan, dan melaksanakan rencana yang telah dibuat (Covey dalam Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000).

Bagan 2. 1. Hubungan *Underachiever*, Motivasi, dan Penetapan Sasaran



BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini berisi metode penelitian dan hal-hal yang akan dilakukan dalam intervensi termasuk rancangan program. Masalah dan variabel penelitian akan diuraikan dalam bab ini, juga subyek penelitian, dan pelaksanaan intervensi.

3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian mengenai efektivitas penetapan sasaran dalam meningkatkan motivasi ini memiliki hipotesa alternatif dan hipotesa null sebagai berikut:

Ha: Program intervensi penetapan sasaran efektif dalam meningkatkan motivasi akademik siswa *underachiever*, yang dalam hal ini adalah Sh

H0: Program intervensi penetapan sasaran tidak efektif dalam meningkatkan motivasi akademik siswa *underachiever*, yang dalam hal ini adalah Sh

Variabel-variabel yang dibahas pada penelitian ini adalah motivasi sebagai *dependent variable*, dan penetapan sasaran sebagai *independent variable*.

Dalam menguji hipotesa pada penelitian mengenai efektivitas program penetapan sasaran untuk meningkatkan motivasi, peneliti menggunakan disain eksperimental dengan subyek tunggal. Dengan disain eksperimental ini penelitian dapat dilakukan untuk menguji efektivitas sebuah program tanpa menggunakan sejumlah besar partisipan. Kekurangan dari disain dengan subyek tunggal adalah sulit untuk menggeneralisasi hasil temuan untuk populasi secara keseluruhan (Lee dan Kerlinger, 2000). Pendekatan subyek tunggal pada penelitian ini menggunakan disain A-B. Disain A-B adalah disain yang paling sederhana untuk melihat keefektifan intervensi (Tillman dan Burns, 2009). Pada disain A-B, data *baseline* diambil sebelum intervensi, sehingga perbandingan kondisi sebelum intervensi dengan sesudah intervensi dapat diukur.

3. 2. Subyek Penelitian

3. 2. 1 Karakteristik Subyek

Subyek penelitian ini adalah Sh, siswa kelas X SMA Fransiskus I, Jakarta. Ia memiliki prestasi yang tergolong kurang, akibat kurangnya motivasi. Saat dilakukan pemeriksaan, Sh memiliki 7 nilai mata pelajaran yang tidak mencapai standar ketuntasan. Sh dititipkan oleh ibunya kepada neneknya untuk menikah lagi, sehingga Sh tinggal terpisah dari ibu dan ayah tirinya. Sang ibu menyerahkan semua masalah pendidikan Sh kepada neneknya, dan ia hanya datang untuk mengambil rapor. Kondisi keluarga yang kurang menunjang dalam memotivasi Sh membuatnya sulit untuk memotivasi dirinya sendiri. Oleh karena itu, peneliti membuat program penetapan sasaran ini agar Sh dapat memotivasi dirinya sendiri dan tidak tergantung pada orang lain.

3. 2. 2. Metode pengambilan Subyek

Disain penelitian *single subject experimental* biasa digunakan pada penelitian konseling klinis, maupun konseling sekolah. Disain ini digunakan untuk mengevaluasi efek dari intervensi perilaku setelah beberapa waktu tertentu (Kerlinger dan Lee, 2000). Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat efektivitas program penetapan sasaran untuk meningkatkan motivasi Sh. Sh dipilih karena dari hasil pemeriksaan psikologik, ia kurang termotivasi dalam belajar.

3. 2. 3. Latar Belakang Subyek

Sh adalah siswa kelas X pada sebuah SMA di Jakarta. Tidak ada masalah berarti dalam perilakunya di kelas. Ia tidak pernah dianggap anak yang nakal oleh guru-guru di sekolah. Taraf kecerdasannya rata-rata dibandingkan anak seusianya (IQ=101, menurut skala Weschler-Bellevue). Saat ini Sh berada pada peringkat 21 dari 23 siswa di kelasnya. Ia memiliki 7 mata pelajaran yang tidak mencapai nilai ketuntasan dalam rapor semester 1 lalu. Mata pelajaran tersebut adalah Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Kimia, Fisika, Biologi, dan Sejarah. Dengan hasil demikian, Sh terancam tidak naik kelas. Dari hasil pemeriksaan psikologik diperoleh bahwa Sh kurang memiliki sikap kerja yang baik dalam

belajar. Ia kurang berkonsentrasi dalam belajar, sering melamun di kelas, memilih menyalin pekerjaan temannya ketika kesulitan, dan mudah menyerah saat ia menghadapi soal yang sulit, selain itu ia tidak terlalu peduli dengan nilai yang ia peroleh.

Kurang pedulinya Sh terhadap prestasi akademiknya juga dipengaruhi oleh kondisi keluarganya di rumah. Sejak kecil ia tinggal terpisah dari ayah dan ibunya. Ayah kandungnya saat ini sudah menikah dengan orang lain, dan ibu kandungnya juga sudah menikah dan tinggal di tempat lain bersama dengan ayah tiri Sh dan adik tirinya. Kebutuhan sehari-hari Sh dibiayai oleh ibu kandung dan ayah tirinya. Sh saat ini tinggal bersama nenek (ibu dari ibunya). Ia hanya bisa bertemu dengan ibu kandung, ayah tiri, dan adiknya ketika libur sekolah. Orangtua Sh kurang memiliki kepedulian terhadap pendidikan Sh. Hal ini terlihat dari sulitnya orangtua Sh untuk datang memenuhi panggilan dari sekolah, baik untuk pengambilan rapor, maupun untuk datang mendengar penyampaian hasil pemeriksaan psikologik Sh. Orangtua sepenuhnya menyerahkan keseharian anaknya kepada nenek Sh. Nenek Sh sayang terhadap cucunya. Ia melihat Sh kurang memiliki kebiasaan yang baik dalam belajar, tanggung jawabnya dalam belajar dan dalam tugas sehari-hari pun kurang. Buku-buku pelajarannya berantakan dan sulit dicari, seragam sekolah terkadang perlu disiapkan oleh nenek, dan laporan pemeriksaan psikologik yang harus ia sampaikan kepada orangtua dan nenek pun ia hilangkan. Nenek Sh sudah berusaha memberi tahu Sh agar ia lebih bertanggung jawab akan dirinya sendiri, akan tetapi Sh cenderung mengabaikan nasihat neneknya. Neneknya menghendaki agar orangtua Sh berbicara mengenai masalah ini dengan Sh, karena bagaimanapun mereka orangtuanya, tetapi orangtua Sh tidak melakukannya. Masalah komunikasi ini terus berlanjut sampai akhirnya melahirkan pola perilaku *underachievre* pada diri Sh yang membuat Sh memiliki prestasi akademik dibawah kemampuan sebenarnya, karena kurangnya motivasi.

3. 3. Pelaksanaan Penelitian

Eksperimen yang dilakukan pada penelitian adalah dengan memberikan perlakuan (*treatment*) intervensi berupa program peningkatan motivasi melalui

penetapan sasaran. Program intervensi ini membantu Sh memiliki kemampuan untuk merencanakan dan menetapkan sasarannya, serta bertanggung jawab terhadap prestasi akademiknya. Program ini terdiri dari 5 tahap yang akan dijelaskan lebih lanjut pada bagian selanjutnya.

3.3.1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan penetapan sasaran SMART dalam meningkatkan motivasi siswa *underachiever*, dalam hal ini adalah pada Sh, siswa kelas X SMA yang didiagnosa sebagai *underachiever*.

Secara lebih khusus tujuan penelitian ini adalah untuk:

- Meningkatkan kemampuan Sh dalam membuat sasaran untuk mengubah perilaku belajarnya.
- Meningkatkan kemampuan Sh dalam mengevaluasi penetapan sasaran yang sudah ia buat, agar ia mampu membuat sasaran yang realistis
- Meningkatkan kemampuan Sh untuk mengevaluasi perilakunya dalam mencapai sasaran yang ia buat.

3.3.2. Hasil *Baseline*

Perencanaan adalah *life-skill* yang membantu siswa “belajar untuk belajar”. Bagian utama dari intervensi ini adalah strategi penetapan sasaran berdasarkan SMART, yang merupakan akronim dari *Specific, Measurable, Action-planned, Realistic, Time-bound* (Covey dalam Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000). SMART menyediakan langkah-langkah kerangka kerja yang dapat diikuti siswa dalam menetapkan sasaran akademik mereka. Siswa diajarkan bagaimana menetapkan dan mencapai sasaran yang realistis, mengajarkan siswa menghargai waktu, memprioritaskan kerja, merencanakan tindakan, dan melakukan rencana mereka.

Dari hasil *baseline*, peneliti memperoleh data bahwa Sh:

- Mendahulukan hal-hal lain dibanding mengerjakan pekerjaan rumahnya

- Mudah teralih dari rencana belajarnya
- Tidak memiliki perencanaan belajar
- Tidak memiliki waktu belajar yang rutin di rumah
- Bergantung kepada orang lain dalam menyelesaikan tugas
- Tidak memiliki alat bantu belajar
- Kurang berusaha dalam menyelesaikan tugas-tugas sulit

Dari hasil *baseline* tersebut, terdapat perilaku yang perlu ditingkatkan oleh Sh untuk memperbaiki prestasi belajarnya, yaitu:

- Memiliki rencana dalam belajar
- Fokus pada rencana belajar yang ia buat
- Memiliki waktu belajar di rumah
- Membuat alat bantu belajar seperti ringkasan, dan *mindmap*
- Tidak mudah menyerah dalam tugas-tugas sulit

Menurut Cunningham, Krull, Land, dan Russel (2000), teknik *Goal Setting* dan *Self Evaluation* cocok untuk siswa yang kurang berusaha di kelas dan memiliki perilaku *seeking help*, *lack of metacognition*, *failure to learn from mistake*, *quitting*., *producing poor quality work*., *apathy*. Dari hasil pengukuran *baseline*, diperoleh bahwa Sh adalah anak yang mudah menyerah, bergantung kepada orang lain, masa bodoh terhadap pelajaran, dan kurang berusaha dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan treatment berisi teknik penetapan sasaran, cara mengevaluasinya, dan strategi memeriksa kembali dan mempertahankan persistensi.

3. 3. 3. Tahapan Penelitian

Peneliti melakukan tahapan intervensi berdasarkan pandangan Cunningham, Krull, Land, dan Russel (2000), yaitu dalam tahapan sebagai berikut:

1. *Preliminary*

Pengukuran *baseline* sebelum intervensi dilakukan untuk mengukur motivasi Sh dan kemampuan evaluasi dirinya. Pengukuran *baseline* menggunakan kuesioner berbentuk Skala Likert 6 poin pada kuesioner *self-report* dan *rating by others*. Kuesioner dibuat berdasarkan indikator motivasi yang terdiri dari pilihan tugas, usaha, persistensi, dan prestasi berdasarkan indikator motivasi menurut Schunk, Pintrich, dan Meece (2010).

2. *Setting the Tone*

Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan Sh untuk masuk ke dalam/memulai intervensi. Persiapan yang dilakukan adalah dengan cara memberikan konseling hasil kepada keluarga Sh, karena saat penyampaian konseling hasil sebelumnya mereka tidak hadir. Selain itu peneliti juga menyampaikan kepada Sh mengenai “aturan main” selama intervensi berlangsung, seperti lamanya pertemuan, berapa sesi, dan apa yang diharapkan dari Sh.

3. *Teaching the Skills*

Pada tahap ini, peneliti menjelaskan Sh mengenai pembuatan sasaran dengan metode SMART, dan cara mengevaluasi keberhasilan pencapaian sasaran dengan strategi evaluasi diri. Sh adalah siswa yang tidak pernah memiliki kebiasaan untuk mempersiapkan diri terlebih dahulu sebelum belajar di kelas. Oleh karena itu, peneliti juga mengajarkan metode membaca buku teks dan mengaitkannya dengan strategi penetapan sasaran. Peneliti meminta Sh membuat penetapan sasaran untuk membaca buku teks mata pelajaran tertentu, kemudian pada pertemuan berikutnya peneliti dan Sh bersama-sama mengevaluasi penetapan sasaran yang sudah Sh buat, dan mendiskusikan langkah-langkah yang Sh lakukan dalam mencapai sasaran yang telah ia buat tersebut.

Sesuai dengan kebutuhan Sh, maka peneliti menambahkan bagian strategi memeriksa kembali dan meningkatkan persistensi pada rencana intervensi karena dari hasil pengukuran *baseline*, kedua hal ini masih perlu ditingkatkan.

Pada strategi memeriksa kembali, peneliti membuat daftar strategi apa saja yang dapat dilakukan untuk memeriksa kembali hasil pekerjaan Sh, dan Sh menuliskan pada pelajaran apa saja ia dapat menerapkan strategi tersebut. Strategi meningkatkan persistensi diberikan dengan tujuan agar Sh dapat mengenali pada mata pelajaran apa saja ia mudah menyerah, dan sumber-sumber informasi apa saja yang tersedia disekitarnya yang dapat ia gunakan untuk membantunya.

4. *Applying and Assessing the Skills*

Pada tahap ini, peneliti meminta Sh membuat penetapan sasaran dan mengevaluasinya setiap hari selama satu minggu. Dengan latihan membuat penetapan sasaran dan mengevaluasinya, diharapkan Sh semakin mahir dan terbiasa dalam membuat penetapan sasaran.

5. Evaluasi Program

Untuk mengevaluasi program intervensi, digunakan kuesioner yang sebelumnya digunakan untuk mengukur *baseline*. Selain itu, Sh juga diberikan kesempatan untuk merefleksikan kemajuan-kemajuan yang ia rasakan selama intervensi.

3. 3. 4. Materi

Sesuai dengan tujuan penelitian, eksperimen atau intervensi untuk mengajarkan penetapan sasaran kepada Sh, peneliti menyusun 10 lembar kerja yang digunakan untuk membantu Sh belajar mengenai penetapan sasaran, dan sebuah buku pantau penetapan sasaran untuk Sh.

Lembar kerja I adalah lembar berisi harapan Sh dalam mengikuti program ini. Lembar kerja II adalah lembar kerja yang berisi mengenai materi penetapan sasaran dengan metode SMART dan boring (*form*) latihan pembuatan penetapan sasaran SMART. Melalui lembar kerja II ini, Sh diharapkan belajar untuk dapat menetapkan sasaran yang baik, dengan panduan dari peneliti.

Lembar kerja III adalah lembar yang digunakan untuk membantu Sh mengevaluasi perilakunya, mengenai penerapan langkah-langkah yang ia tetapkan dalam perencanaannya. Melalui lembar kerja ini, Sh belajar mengenai refleksi diri terhadap perilakunya.

Lembar kerja IV adalah lembar kerja untuk Sh menerapkan metode SQRW. Lembar kerja V adalah lembar kerja yang berisi *form* pembuatan penetapan sasaran. Bentuk lembar kerja ini tidak jauh berbeda dengan lembar kerja II, hanya saja pada lembar kerja V tidak dilengkapi dengan materi SMART lagi, karena diharapkan pada tahap ini Sh sudah dapat mengisi dan membuat penetapan sasaran tanpa dibantu. Lembar kerja VI digunakan untuk mengevaluasi penetapan sasaran Sh. Lembar kerja ini berbentuk kuesioner yang menilai aspek-aspek dalam SMART yang telah dibuat oleh Sh.

Lembar kerja VII digunakan untuk mengevaluasi perilaku Sh terhadap sasaran yang ia buat sendiri. Lembar kerja ini hampir serupa dengan lembar kerja III, akan tetapi pada lembar kerja ini Sh akan diminta mengevaluasi lebih dalam usaha yang ia lakukan dibandingkan pada tahap evaluasi sebelumnya. Lembar Kerja VIII adalah lembar kerja yang digunakan untuk membantu Sh mengenali strategi-strategi yang dapat ia terapkan pada sejumlah mata pelajaran untuk memeriksa hasil pekerjaannya kembali. Lembar kerja IX adalah lembar kerja yang membantu Sh mengetahui strategi yang dapat ia gunakan ketika menemui kesulitan dalam belajar.

Untuk mengevaluasi hasil belajar Sh, pada setiap akhir pertemuan peneliti member Sh lembar refleksi yang harus diisi untuk merefleksikan apa yang sudah ia pelajari, apa yang ia rasakan, dan apa yang harus ia ubah berdasarkan sesi yang telah ia lalui. Selain lembar kerja, Sh juga memiliki buku pantau penetapan sasaran untuk membantunya menetapkan sasaran dan mengevaluasinya selama enam hari.

3.3.5. Waktu dan Tempat Penelitian

Ekperimen untuk penelitian ini akan dilaksanakan di tempat yang optimal bagi proses intervensi dan konseling, serta mudah dijangkau oleh Sh. Proses konseling akan dilakukan di ruang bimbingan konseling SMA Fransiskus I Jakarta, tempat Sh bersekolah. Waktu yang ideal untuk melaksanakan intervensi adalah setelah Sh selesai sekolah agar tidak mengganggu jam pelajarannya. Setiap sesi konseling akan berlangsung maksimal satu jam agar Sh tidak mengalami kejenuhan.

3.3.6. Pelaksana Intervensi

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti berperan sebagai pelaksana intervensi. Pada perannya sebagai pelaksana intervensi, peneliti menyampaikan materi, memberikan tugas pada Sh, membantu Sh memahami keterampilan yang baru dipelajari, membantu Sh menarik *insight* dari setiap sesi, dan selama program peneliti juga bertanggung jawab menjalin rapor dengan Sh agar ia lebih nyaman dan leluasa dalam menyampaikan pikirannya.

3.3.7. Indikator Keberhasilan

Berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, maka kriteria keberhasilan dari program intervensi ini adalah sebagai berikut:

- Sh mampu membuat sasaran untuk mengubah perilaku belajarnya.
- Sh mampu mengevaluasi penetapan sasaran yang sudah ia buat, agar ia mampu membuat sasaran yang realistis
- Sh mampu mengevaluasi perilakunya dalam mencapai sasaran yang ia buat
- Sh mampu meningkatkan motivasi dengan cara menetapkan sasaran.

Secara khusus, indikator keberhasilan pada intervensi ini akan dilihat melalui alat ukur kuesioner motivasi siswa yang diberikan di awal dan akhir intervensi.

Tabel 3.1. Rancangan Intervensi

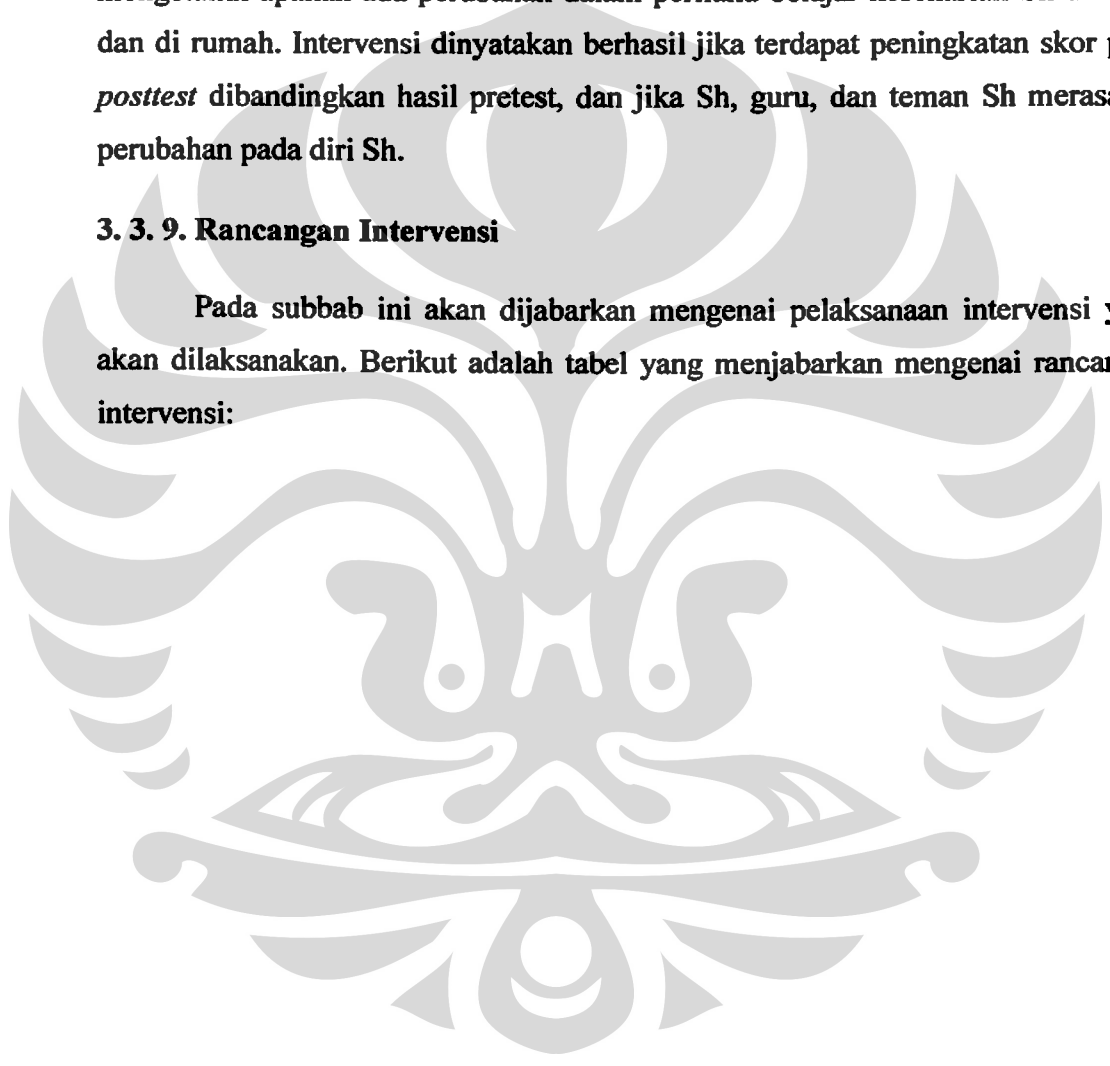
Tahapan	Tanggal	Sesi	Tujuan Untuk Sh	Tujuan untuk Peneliti	Kegiatan	Materi
<i>Preliminary</i>	26 April 2010	-	<ul style="list-style-type: none"> Sh memperoleh gambaran mengenai kondisi motivasinya Sh menunjukkan aspek-aspek yang perlu diprioritaskan dalam program intervensi 	<ul style="list-style-type: none"> Mendapatkan gambaran mengenai motivasi Sh Memperoleh data mengenai aspek-aspek yang perlu dijadikan perhatian pada diri Sh 	<ul style="list-style-type: none"> Menyebarkan kuesioner kepada guru dan teman Meminta Sh mengisi kuesioner 	<p>Kuesioner Motivasi (<i>Rating by others</i>)</p> <p>Kuesioner Motivasi (<i>self-report</i>)</p>
<i>Setting the tone</i>	1 Mei 2010	Konseling hasil kepada keluarga	<ul style="list-style-type: none"> Keluarga Sh mengetahui potensi Sh yang sebenarnya Keluarga Sh mendapatkan gambaran mengenai program intervensi dan dapat bekerja sama dengan peneliti untuk membawa perubahan bagi Sh. 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan gambaran pada keluarga mengenai kemampuan Sh yang sebenarnya Memberikan gambaran mengenai program intervensi yang akan dilakukan Memperoleh kesediaan kerja sama dari keluarga untuk membawa perubahan bagi Sh 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan konseling hasil Bertanya, adakah perubahan pada diri Sh selama pemeriksaan dan sesudah pemeriksaan Memberikan gambaran intervensi dan sasaran yang ingin dicapai Menanyakan harapan dari pihak keluarga terhadap intervensi ini 	<p>Lembar pemeriksaan psikologik</p>
	6 Mei 2010	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> Sh memahami tujuan dari intervensi 	<ul style="list-style-type: none"> Menjalin <i>rapport</i> dengan Sh Memberikan penjelasan mengenai 	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan tujuan kegiatan Menetapkan aturan main (Berapa sesi, 	<p>Laporan pemeriksaan psikologik</p>

3.3.8. Evaluasi Program Intervensi

Evaluasi efektivitas program intervensi akan dilakukan melalui empat cara. Pertama, menilai pelaksanaan dan hasil setiap sesi secara kualitatif, yaitu dengan cara melihat pencapaian setiap sesi pada masing-masing kegiatan dan dibandingkan dengan tujuan sesi yang telah direncanakan. Kedua, melalui refleksi subyek pada akhir program. Ketiga, dengan melihat perubahan skor subyek pada *posttest*. Keempat, dengan mewawancarai guru-guru dan teman Sh untuk mengetahui apakah ada perubahan dalam perilaku belajar keseharian Sh di kelas dan di rumah. Intervensi dinyatakan berhasil jika terdapat peningkatan skor pada *posttest* dibandingkan hasil *pretest*, dan jika Sh, guru, dan teman Sh merasakan perubahan pada diri Sh.

3.3.9. Rancangan Intervensi

Pada subbab ini akan dijabarkan mengenai pelaksanaan intervensi yang akan dilaksanakan. Berikut adalah tabel yang menjabarkan mengenai rancangan intervensi:



			tujuan intervensi	kapan, dan apa yang diharapkan)	Lembar kerja I	
<i>Teaching the Skills</i>	17 Mei 2010	Penetapan Sasaran dengan Metode SMART	<ul style="list-style-type: none"> • Sh mengetahui pentingnya memiliki sasaran • Sh mampu membuat penetapan sasaran dengan metode SMART 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu Sh memahami pentingnya memiliki sasaran • Membantu Sh membuat penetapan sasaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Membahas hasil pemeriksaan yang telah dilakukan sebelumnya 	Lembar kerja I Materi penetapan sasaran Lembar kerja II Lembar Refleksi I
		Strategi Evaluasi Diri	<ul style="list-style-type: none"> • Sh mengetahui langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengevaluasi diri setelah membuat penetapan sasaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu Sh mengetahui langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mengevaluasi perencanaan yang la buat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membahas penetapan sasaran yang telah dibuat • Mengajarkan cara evaluasi diri setelah membuat sasaran 	Lembar Kerja III
	18 Mei 2010	Metode SQRW	<ul style="list-style-type: none"> • Sh mengetahui metode SQRW • Sh mampu menerapkan metode SQRW untuk membaca buku teks 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu Sh mengetahui dan menerapkan metode SQRW dalam meringkas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai metode SQRW • Memberikan tugas membaca buku teks dengan menggunakan metode SQRW 	Lembar Kerja IV Lembar Kerja V Lembar Refleksi II

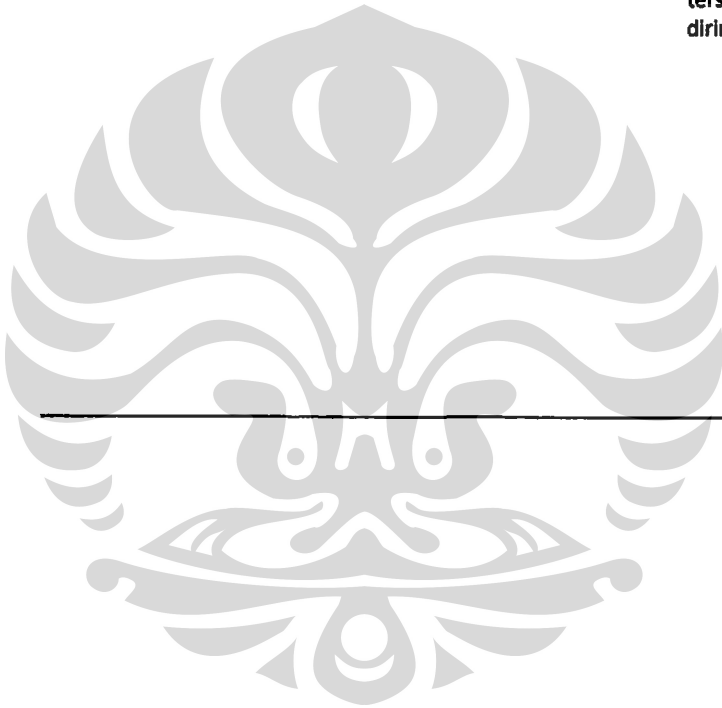
	Membuat penetapan Sasaran	<ul style="list-style-type: none"> Sh mampu membuat penetapan sasaran yang berkaitan dengan membaca buku teks 	<ul style="list-style-type: none"> Memfasilitasi Sh dalam menetapkan sasaran Memberikan kesempatan bagi Sh untuk menerapkan metode SQRW dalam perencanaan yang ia buat 	<ul style="list-style-type: none"> Meminta Sh membuat penetapan sasaran untuk membaca buku teks 	
19 Mei 2010	Mengevaluasi Penetapan Sasaran	<ul style="list-style-type: none"> Sh mampu mengevaluasi penetapan sasaran yang telah dibuat Sh mampu mengevaluasi langkah-langkah yang sudah ia lakukan untuk mencapai sasarnya 	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan Sh cara mengevaluasi perencanaan yang telah ia buat. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengevaluasi apakah sasaran yang Sh buat sebelumnya sudah sesuai dengan metode SMART Mengevaluasi langkah-langkah Sh untuk menyelesaikan tugas membaca buku teks 	<p>Lembar Kerja VI</p> <p>Lembar Kerja VII</p> <p>Lembar Refleksi III</p>
20 Mei 2010	Strategi Memeriksa kembali	<ul style="list-style-type: none"> Sh mengetahui beragam strategi untuk memeriksa kembali pekerjaannya 	<ul style="list-style-type: none"> Membantu Sh mengetahui beragam strategi yang dapat ia gunakan untuk memeriksa kembali pekerjaannya 	<ul style="list-style-type: none"> Mengajarkan kepada Sh strategi-strategi untuk memeriksa kembali hasil pekerjaannya 	<p>Lembar Kerja VIII</p> <p>Lembar Kerja IX</p> <p>Lembar Refleksi IV</p>
	Strategi Mempertahankan Persistensi	<ul style="list-style-type: none"> Sh mengetahui pelajaran apa yang membuat dia mudah menyerah Sh mengetahui sumber-sumber 	<ul style="list-style-type: none"> Membantu Sh mengetahui kesulitan-kesulitan yang mungkin ia temui dalam pelajaran Membantu Sh 	<ul style="list-style-type: none"> Meminta Sh menuliskan mata pelajaran yang membuat dia menyerah Meminta Sh 	

			disekitarnya yang dapat membantunya ketika ia kesulitan	mengenali sumber-sumber bantuan yang ada disekitarnya.	menuliskan sumber-sumber disekitarnya yang dapat membantu dia.	
<i>Assessing The Skills</i>	19 Mei 2010 s/d 26 Mei 2010	Penetapan Sasaran	<ul style="list-style-type: none"> • Sh mampu membuat sendiri penetapan sasaran per hari untuk mata pelajaran tertentu • Sh mampu mengevaluasi penetapan sasaran yang ia buat 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu Sh memantau dirinya dalam membuat dan menjalankan rencana yang ia buat 	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta Sh membuat penetapan sasaran untuk mata pelajaran tertentu • Meminta Sh mengevaluasi penetapan sasaran yang ia buat 	Buku Pantau Penetapan Sasaran

Evaluasi **25 Mei 2010 s/d** -
 26 Mei 2010

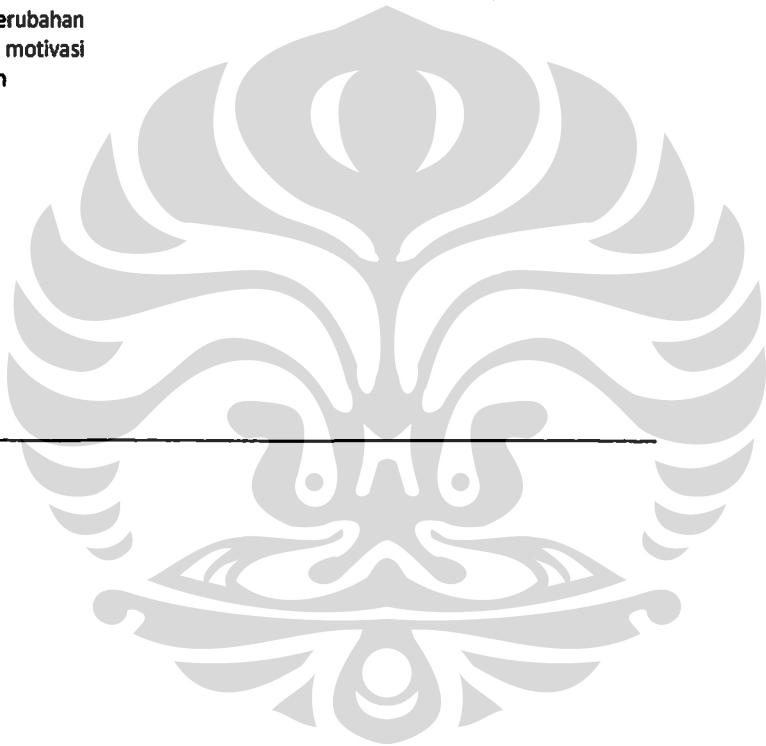
- **Sh menyadari perubahan yang terjadi pada dirinya**

- **Sh mengevaluasi pengaruh perubahan tersebut kepada dirinya**



-
- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Memeroleh data mengenai efektifitas program intervensi dalam meningkatkan motivasi Sh | <ul style="list-style-type: none">• Menyebar kuesioner kepada guru dan teman• Meminta Sh mengisi kuesioner | Kuesioner Motivasi (Rating by others) dan

Kuesioner Motivasi (self-report) |
|---|---|---|
-



Universitas Indonesia

BAB IV

HASIL INTERVENSI DAN ANALISA HASIL

Pada bab ini dijelaskan mengenai hasil intervensi dan analisa hasil dari program. Hasil intervensi akan dibahas dalam lima tahap.

4.1. *Setting the Tone*

4. 1. 1. **Konseling hasil kepada keluarga**

Konseling kepada keluarga dilakukan pada tanggal 1 Mei 2010 selama 1 jam 30 menit (dari pukul 8.00 sampai dengan pukul 09.30). Pada konseling tersebut dibicarakan mengenai hasil pemeriksaan psikologik Sh dan rencana intervensi yang akan peneliti berikan. Peneliti juga meminta kesediaan pihak keluarga untuk membantu mengingatkan Sh mengenai kebiasaan belajar di rumah, dan untuk menetapkan target belajar. Dalam pertemuan tersebut, orangtua Sh tidak hadir. Peneliti hanya berbicara dengan wali Sh, yaitu neneknya. Dari hasil pembicaraan tersebut, diketahui bahwa orangtua Sh menyatakan tidak berkeberatan dengan program yang akan diberikan kepada Sh, akan tetapi mereka menyerahkan semua prosesnya kepada wali Sh.

Nenek Sh, sebagai wali sebenarnya berkeberatan mengenai kurang terlibatnya orangtua Sh terhadap pendidikan anaknya. Ia berharap orangtua Sh mau menasihati Sh mengenai kebiasaan belajarnya. Nenek Sh merasa tidak berhak memarahi, karena ia bukan orangtuanya. Nenek Sh mengaku ia kerap merasa tidak enak ketika harus menegur dan memarahi Sh. Ia sudah berusaha menyampaikan hal ini kepada orangtua Sh, tetapi sejauh ini orangtua Sh selalu mengatakan bahwa hal tersebut karena Sh masih kecil. Nenek Sh merasa kesulitan dalam membantu Sh dalam pendidikan karena ia tidak dapat membaca. Peneliti meminta nenek Sh untuk mengingatkan Sh dalam mengerjakan tugas-tugas yang akan peneliti berikan pada saat program dilakukan kelak. Nenek Sh menyanggupi hal tersebut. Dari hasil konseling dengan keluarga, diketahui bahwa Nenek Sh memiliki keinginan agar Sh lebih bertanggung jawab terhadap pendidikannya. Pihak keluarga, dalam hal ini adalah nenek Sh, bersedia bekerja sama dengan

peneliti. Nenek Sh memahami tujuan dari intervensi, dan menyadari bahwa Sh kurang berusaha dalam pelajarannya. Berdasarkan temuan tersebut peneliti menilai tujuan sesi konseling ini tercapai.

4. 1. 2. Pembukaan

Pada sesi pembukaan, pada tanggal 6 Mei 2010 (dari pukul 13.30 sampai dengan 14.15) peneliti dan Sh membicarakan mengenai hasil pemeriksaan psikologik sebelumnya, aturan, dan harapan Sh terhadap program ini. Pada sesi ini peneliti mengawali dengan bertanya kepada Sh, apakah ia ingat hasil pemeriksaan yang peneliti sampaikan sebelumnya. Sh mengaku hanya ingat sedikit. Ia ingat bahwa ia harus mulai memikirkan jurusan IPS, karena bidang itu lebih cocok untuknya. Ia juga ingat bahwa hasil pemeriksaan menyatakan bahwa ia kurang termotivasi dalam belajar. Peneliti bertanya apakah Sh sudah menjalankan saran yang peneliti berikan dalam pemeriksaan tersebut, Sh menjawab belum karena ia lupa. Peneliti kemudian menyampaikan, bahwa program ini akan membantu Sh meningkatkan motivasi dengan membantu Sh menetapkan sasaran dalam belajar. Setelah itu, peneliti menyampaikan aturan yang harus Sh ikuti selama program berlangsung, dan meminta Sh membaca dan kemudian bila ia setuju, menandatangani lembar persetujuan yang menyatakan bahwa Sh mengetahui tujuan program, menyadari manfaatnya bagi dirinya, mengikuti setiap sesi, bekerja sama, dan melakukan semua tugas yang diberikan dengan sebaik mungkin. Setelah itu, peneliti meminta Sh menulis harapannya pada program ini, Sh menuliskan harapannya adalah menjadi orang yang lebih baik dan mampu meningkatkan nilai pelajarannya. Sh pada umumnya menyatakan mau bekerja sama selama intervensi berlangsung. Ia juga menyatakan keinginannya untuk berubah, karena melalui pemeriksaan psikologik ia mengetahui bahwa ia tidak sebodoh yang ia kira. Setelah menjelaskan tujuan program dan gambaran sesi yang akan dilalui, peneliti menutup sesi pada hari tersebut.

4. 2. Teaching the Skills

4. 2. 1. Penetapan Sasaran dengan metode SMART dan Strategi Evaluasi Diri

Sesi Penetapan Sasaran dengan Metode SMART dan Strategi Evaluasi Diri dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2010 dari pukul 13.30-14.30 di ruang kelas XI IPS. Sesi dimulai dengan peneliti bertanya kepada Sh apakah ia sebelumnya pernah membuat target dan bagaimana perasaan Sh saat ia membuat target. Setelah itu peneliti memberikan bola kepada Sh dan meminta Sh untuk melemparnya. Sh bertanya kemana ia harus melempar bola tersebut. Peneliti kemudian bertanya kembali kepada Sh mengapa ia perlu bertanya sasaran dari bola tersebut. Sh menyatakan bahwa penting untuk punya sasaran saat ingin mengarahkan bola tersebut. Dengan *insight* yang muncul dari Sh tersebut, maka peneliti mulai menjelaskan mengenai penetapan sasaran dan gunanya, serta menjelaskan mengenai metode SMART.

Setelah memberikan penjelasan mengenai materi penetapan sasaran, peneliti memberikan Sh 16 kata dalam bahasa Inggris dan meminta Sh membuat sasaran untuk menghafalkan 16 kata dalam bahasa Inggris berikut artinya. Sh menyatakan bahwa ia sanggup menghafal kata-kata tersebut dalam waktu 3 menit. Setelah 3 menit terlalui, ternyata Sh tidak dapat mengingat semua kata-kata yang tersebut. Berdasarkan pengalaman tersebut, peneliti memberikan 16 kata baru dan meminta Sh membuat penetapan sasaran berdasarkan metode SMART untuk menghafalkan kata-kata tersebut.

Pada kesempatan kedua, Sh menetapkan bahwa ia dapat mengingat semua kata tersebut dalam waktu 5 menit. Akan tetapi, Sh kembali tidak dapat menyebutkan 4 kata. Ketika diminta untuk mengevaluasi apa yang menyebabkan kegagalannya, Sh merasa ia perlu memperbaiki strategi menghafalnya. Ia meminta kepada peneliti untuk mengajarkan cara menghafal yang efektif. Peneliti memberi tahu Sh, bahwa ia dapat menghafal sesuai dengan urutan abjad kata-kata tersebut. Hal ini memudahkan Sh saat mengingat kembali kata apa saja yang dihafalkan berikut artinya. Kemudian peneliti meminta Sh melakukan refleksi

mengenai apa yang ia pelajari pada hari tersebut, apa yang ia rasakan, dan apa yang harus ia perbaiki. Mengenai apa yang ia pelajari, Sh menyatakan bahwa ia mempelajari cara membuat penetapan sasaran, cara mencapai sasaran dengan baik, dan dalam membuat sasaran ia perlu mempertimbangkan pengalaman, kemampuan, dan waktu. Dari apa yang dirasakan, Sh mengaku ia menjadi lebih tahu banyak mengenai cara mencapai sasaran dengan baik. Pada sesi ini, Sh memiliki pandangan bahwa penting memiliki sasaran, dan ia pun mampu memperoleh *insight* mengenai hal-hal yang perlu ia pertimbangkan dalam membuat sasaran. Dari *insight* yang diperoleh oleh Sh, Peneliti menilai tujuan sesi tercapai.

4. 2. 2. Metode SQRW

Sesi metode SQRW (*Survey, Question, Read, Write*) peneliti lakukan pada tanggal 18 Mei 2010 pukul 12.30-15.00 di ruang kelas XI IPA. Sesi dibuka dengan peneliti bertanya kepada Sh mengenai apa yang ia alami di kelas pada hari tersebut. Ia bercerita mengenai temannya yang 'ditimpuk' oleh salah seorang guru karena 'mengobrol' di kelas. Ia juga bercerita bahwa pada hari itu ia duduk sendiri, dan ia menikmati hal tersebut karena ia merasa lebih bisa berkonsentrasi dalam memperhatikan pelajaran. Setelah Sh bercerita mengenai kejadian hari itu, Peneliti meminta Sh menceritakan apa saja yang sudah Sh pelajari di sesi pada hari sebelumnya (Sesi Penetapan Sasaran dan Strategi Evaluasi diri). Sh menyebutkan bahwa ia mempelajari metode penetapan sasaran SMART yang merupakan singkatan dari *Specific, Measurable, Action, Realistic, Time bound*. Sh juga mengingat bahwa ia harus mempertimbangkan kemampuan dalam membuat sasaran, dan untuk mencapai sasaran perlu proses.

Setelah meninjau ulang sesi sebelumnya, peneliti masuk kepada Sesi metode SQRW. Sebelumnya peneliti bertanya kepada Sh, menurut Sh apa yang dapat dilakukan agar seseorang dapat lebih siap menerima materi pelajaran di sekolah. Sh menjawab bahwa dengan membaca terlebih dahulu bahan pelajaran untuk keesokan harinya. Kemudian, peneliti meminta Sh membaca materi mengenai membaca buku teks dengan metode SQRW. Setelah Sh membaca, peneliti meminta Sh menceritakan kembali mengenai apa yang sudah ia baca. Sh

dapat menyebutkan langkah-langkah apa saja yang perlu dilakukan dalam melakukan metode SQRW. Setelah itu, peneliti memberikan Sh buku pelajaran sejarah, dan meminta Sh menerapkan metode SQRW dalam mempelajarinya. Dalam menerapkan metode SQRW, Sh belum dapat melakukannya dengan efektif. Pada tahap *Survey* misalnya, Sh yang seharusnya hanya membaca sekilas bahan yang perlu dipelajari, justru membaca secara teliti dan mendalam bahan tersebut. Begitu pula pada tahap *Question*. Sh yang seharusnya hanya membuat pertanyaan berdasarkan judul-judul subbab yang ada, membuat pertanyaan-pertanyaan yang rinci, sehingga jumlah pertanyaan yang harus ia jawab menjadi banyak dan memakan banyak waktu. Setelah Sh selesai, peneliti memberikan *feedback* terhadap metode SQRW yang Sh lakukan, dan meminta Sh membuat penetapan sasaran untuk membaca 1 bab tertentu dan menerapkan metode SQRW.

Sh membuat sasaran/target akan membuat ringkasan pelajaran Fisika pada bab Suhu dan Kalor. Langkah yang ia tetapkan untuk melakukannya adalah meminjam buku Fisika, karena ia tidak mempunyainya dan membuat ringkasan pada bab yang ditentukan dengan metode SQRW. Seperti biasa, diakhir sesi peneliti meminta Sh melakukan refleksi mengenai hal-hal yang ia dapatkan pada sesi hari tersebut. Sh menyatakan bahwa melalui sesi yang diberikan ia mempelajari cara meringkas menggunakan metode SQRW, Sh juga merasa lelah dalam membuat satu ringkasan, namun ia merasa metode ini berguna untuk belajar, terutama untuk sebelum masuk mempelajari materi selanjutnya. Sh merasa perlu lebih memilih dalam membuat pertanyaan, dan mencari cara yang lebih efektif dalam membuat SQRW. Sh dapat melakukan metode SQRW, akan tetapi ia masih perlu memperbanyak latihan agar dapat menerapkan metode SQRW dengan lebih baik lagi.

4. 2. 3. Mengevaluasi Penetapan Sasaran

Sesi ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 19 Mei 2010 pukul 13.30-14.30. Seperti biasa, peneliti memulai sesi dengan bertanya kepada Sh kesehariannya di sekolah. Setelah itu peneliti melihat tugas meringkas, hasil dari penetapan sasaran Sh. Sh saat itu tidak menyelesaikan tugas meringkasnya. Ia hanya menjawab sebagian pertanyaan yang ia buat. Ia mengaku tidak sempat

melakukannya, karena pada hari sebelumnya ia sudah lelah dan langsung tidur, dan ia baru mengerjakan tugas tersebut saat di sekolah. Peneliti kemudian membawa masalah ini sebagai pengantar sesi mengevaluasi penetapan sasaran. Peneliti menyatakan bahwa membuat sasaran tidak cukup untuk meningkatkan prestasi. Hal lain yang tidak kalah penting adalah mengevaluasi sasaran yang telah dibuat. Sasaran yang sudah dibuat dapat dievaluasi dengan 2 cara. Cara pertama adalah dengan mengevaluasi sejauh mana Sh sudah menerapkan prinsip SMART dalam membuat sasarannya dan sejauh mana Sh melakukan langkah-langkah yang direncanakan.

Dari hasil evaluasi didapati bahwa Sh tidak menjalankan semua langkah yang sudah ia tetapkan, sehingga sasarannya tidak tercapai. Peneliti meminta Sh mengevaluasi dan merefleksikan hasil tersebut, dan bertanya pelajaran apa yang ia dapatkan. Sh mengatakan, pelajaran yang ia dapat pada hari tersebut adalah ia mempelajari cara mengevaluasi metode SMART dan membuat SQRW. Sh merasakan dengan adanya kemampuan untuk mengevaluasi ini ia dapat mengevaluasi kesalahan dari metode yang ia terapkan. Dari metode evaluasi yang diajarkan kepada Sh, Sh merasa perlu memperbaiki bagian *Action* dari metode SMART yang ia buat. Ia tidak menjalankan semua langkah yang ia buat dengan baik, dan pada bagian *Time-Bound* dimana ia tidak dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu karena ia tidak realistis dalam menetapkan waktunya. Meskipun Sh tidak mencapai sasaran yang ia buat, peneliti menilai sesi ini berhasil karena tujuan sesi ini untuk membantu Sh mengevaluasi sasaran yang ia buat, dan Sh berhasil mengevaluasi langkah-langkahnya.

4. 2. 4. Strategi Memeriksa Kembali dan Strategi Meningkatkan Persistensi

Dari hasil *preliminary test* didapati bahwa Sh cenderung terburu-buru dalam mengerjakan tugas dan ulangan, oleh karena itu peneliti memberikan strategi untuk memeriksa kembali hasil pekerjaannya. Sesi ini diberikan pada hari Kamis tanggal 20 Mei 2010 dari pukul 13.30-14.30. Peneliti mengawali sesi ini dengan bertanya mengenai apa yang ia pelajari pada hari tersebut. Kemudian peneliti mengingatkan Sh bahwa ia pernah mengeluh kurang teliti dalam mengerjakan tugas-tugasnya sehingga nilainya buruk.

Peneliti menanyakan, apakah Sh pernah memeriksa kembali jawaban dari tugas yang ia kerjakan, dan ia menjawab tidak pernah. Peneliti kemudian mengatakan kepada Sh bahwa memeriksa kembali jawaban yang ia tuliskan merupakan salah satu langkah penting dalam meningkatkan prestasi. Ada berbagai macam strategi dalam memeriksa kembali, kemudian peneliti meminta Sh untuk mengisi lembar kerja tentang strategi memeriksa kembali. Sh mengatakan bahwa seharusnya ia melakukan semua ini pada semua pelajaran. Peneliti bertanya apakah ia sanggup melakukannya. Sh menjawab bahwa ia sanggup dan akan mulai melakukannya. Dari jawaban Sh tersebut, peneliti melihat adanya perubahan pola pikir dan perilaku pada Sh. Ia menyatakan bahwa ia seharusnya memeriksa kembali pekerjaannya pada semua pelajaran, dan ia menyatakan keinginannya untuk mulai melakukannya.

Setelah membahas tentang memeriksa kembali, peneliti memulai materi selanjutnya, yaitu persistensi. Pada materi ini peneliti membahas bahwa penting bagi Sh untuk tidak berhenti berusaha ketika menghadapi tugas sulit. Kemudian peneliti memberikan Sh lembar kerja untuk dikerjakan. Pada lembar kerja tersebut, Sh diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti pada pelajaran apa Sh mudah menyerah, siapa orang yang bisa ia mintai tolong pada pelajaran tersebut, siapa teman belajar yang dapat membantunya, dan sumber lain yang dapat ia akses selain meminta bantuan dari orang lain. Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut, Sh mendapatkan *insight* bahwa ia dapat bertanya kepada teman yang lebih mengerti, mengakses internet, melihat buku-buku dari temannya di sekolah lain untuk menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Setelah selesai memberikan materi, peneliti meminta Sh untuk melakukan refleksi dari sesi yang ia peroleh pada hari tersebut. Sh menuliskan bahwa ia belajar untuk lebih teliti dalam menjawab dan mengerjakan ulangan dan tugas-tugas yang diberikan, ia juga merasakan bahwa ia lebih mengetahui cara mengerjakan dan menjawab soal dengan baik, dan yang harus ia perbaiki adalah ketelitiannya dalam mengerjakan tugas. Secara umum, Sh menunjukkan pemahaman mengenai strategi-strategi yang diajarkan. Ia juga menyatakan kesediaan untuk melakukan kedua strategi tersebut. Sh merasa mampu melakukan

kedua strategi tersebut. Selain itu, terlihat juga perubahan perilaku pada Sh, yaitu Sh menunjukkan keinginannya untuk melakukan strategi untuk meningkatkan prestasinya di kelas.

4. 3. *Assessing the Skills*

Setelah peneliti mengajarkan Sh mengenai keterampilan menetapkan sasaran dan mengevaluasinya, peneliti memberikan Sh buku pantau penetapan sasaran. Pada awalnya, peneliti meminta Sh melihat kembali harapan yang pernah ia buat di awal program, dan melihat apakah hal tersebut dapat disebut sebagai sasaran. Sh menjawab 'iya'. Kemudian peneliti bertanya kembali, apakah sudah sesuai dengan prinsip SMART, dan Sh menjawab belum. Peneliti kemudian meminta Sh menulis pada halaman pertama buku sasaran yang sesuai dengan prinsip SMART, dan peneliti meminta Sh membuat sasaran per hari untuk mata pelajaran-mata pelajaran yang ia rasa perlu, serta menetapkan langkah-langkah yang perlu ia lakukan di rumah maupun di sekolah untuk mencapai sasaran tersebut. Selanjutnya, sepulangnya dari sekolah, peneliti dan Sh bersama-sama mengevaluasi apakah sasaran tersebut tercapai. Peneliti membantu Sh untuk membuat penetapan sasaran ini selama 1 minggu (Rabu, 19 Mei 2010-Rabu, 26 Mei 2010).

Penetapan sasaran dimulai dari hari Rabu (19 Mei 2010) untuk pelajaran hari Kamis tanggal 20 Mei 2010. Pertama Sh membuat target untuk pelajaran Bahasa Inggris, akan tetapi dalam perencanaannya ia tidak mempertimbangkan bahwa pelajaran Bahasa Inggris akan ulangan, sehingga ia tidak membuat perencanaan untuk menghadapi ulangan. Selain membuat sasaran untuk pelajaran Bahasa Inggris, Sh juga membuat penetapan sasaran untuk pelajaran Geografi. Sh hanya melakukan sebagian dari langkah-langkah yang ia buat, karena ia merasa malas dan lelah, karena ia tidak mempertimbangkan waktu lesnya. Setelah mengevaluasi dan membahas mengenai penetapan sasaran yang ia buat, peneliti meminta Sh membuat penetapan sasaran untuk keesokan harinya.

Penetapan sasaran yang Sh buat untuk hari Jumat (21 Mei 2010) adalah untuk pelajaran PKn dan Fisika. Pada pelajaran PKn, Sh membuat target untuk

mendapatkan nilai tambahan dengan langkah-langkah mencari materi tambahan di rumah, dan terlibat aktif dalam debat. Pada akhir hari, saat mengevaluasi langkah-langkah yang ia buat, Sh memutuskan bahwa sasarannya telah tercapai. Sayangnya pada pelajaran Fisika, penetapan sasaran yang sudah di buat, tidak bisa dievaluasi karena gurunya tidak masuk, sehingga pelajaran tersebut tidak ada. Setelah selesai mengevaluasi sasaran untuk hari tersebut, seperti biasa peneliti meminta Sh untuk membuat sasaran untuk keesokan harinya.

Pada penetapan sasaran yang merupakan sesi pada hari Sabtu (22 Mei 2010), Sh membuat sasaran untuk 3 mata pelajaran yaitu Sejarah, Biologi, dan Akuntansi. Pada pelajaran Sejarah, Sh akan menghadapi ulangan, sehingga ia menetapkan sasaran bahwa ia ingin mencapai nilai KKM (65), dengan melakukan langkah-langkah seperti membaca buku catatan sampai selesai dan membaca buku cetaknya. Akan tetapi, Sh tidak melakukan langkah-langkah yang sudah ia tetapkan, sehingga ia tidak mencapai sasaran. Ia tidak belajar sampai selesai. Perasaan Sh ketika mengevaluasi kegagalannya adalah menyesal karena tidak menjalankan langkah yang ditetapkan dengan baik. Pada mata pelajaran Biologi, Sh tidak dapat mengevaluasi sasarannya karena guru mata pelajaran tidak hadir. Pada mata pelajaran Akuntansi, Sh membuat sasaran untuk meningkatkan nilai dengan lebih memperhatikan pelajaran di kelas. Pada mata pelajaran ini, Sh melakukan semua langkah yang diperlukan dan saat mengevaluasi penetapan sasarannya ia merasa telah mencapai sasaran dan ia merasa lebih berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran.

Setelah mengevaluasi penetapan sasaran yang sudah dibuatnya, Sh kembali membuat perencanaan untuk hari Senin (24 Mei 2010) yaitu, Bahasa Inggris, Kimia, dan Matematika. Pada pelajaran Bahasa Inggris, Sh membuat sasaran untuk lebih aktif di kelas. Ia menetapkan langkah untuk lebih memperhatikan, bertanya, dan menjawab pertanyaan di kelas, dan ia dapat mencapai sasarannya tersebut. Pada mata pelajaran Kimia, Sh menetapkan sasaran untuk meningkatkan nilai dengan cara lebih siap dalam mengikuti pelajaran. Sh menilai dirinya cukup mencapai sasaran tersebut. Pada pelajaran Matematika, Sh menilai sasarannya tidak tercapai, karena ia tidak menjalankan langkah-langkah

yang harus ia lakukan di rumah. Sh mengaku tidak sempat karena sibuk mencari tugas kimia. Setelah selesai mengevaluasi sasaran hari Senin, Sh membuat penetapan sasaran untuk mata pelajaran keesokan harinya (Selasa, 25 Mei 2010), Karena Sh harus les, ia hanya membuat sasaran untuk satu pelajaran yaitu Geografi. Ia membuat sasaran untuk lebih memperhatikan dalam peajaran, dan ia mampu melakukan semua langkah yang perlu ia tetapkan.

Sasaran Sh pada hari Rabu (26 Mei 2010) adalah mengerjakan tugas untuk memperbaiki nilai pada pelajaran Biologi, mempersiapkan diri untuk belajar Fisika, dan belajar untuk ulangan *remedial* Sejarah. Secara umum Sh melakukan semua langkah yang ia rencanakan, akan tetapi pada pelajaran Sejarah, karena waktu *remedial* diundur, Sh tidak dapat mengevaluasi hasil belajarnya. Setelah selesai mengevaluasi hasil belajarnya, peneliti kemudian meminta Sh mengevaluasi keseluruhan program dan meminta Sh menandatangani keterangan penyelesaian program penetapan sasaran.

Selama satu minggu melaksanakan pemantauan terhadap perencanaan yang dibuat oleh Sh, terlihat pada awalnya Sh tidak melakukan langkah-langkah yang ia rencanakan, dan tidak mempertimbangkan waktu dan kegiatan les Bahasa Inggrisnya. Akibatnya, target yang ia tetapkan pada hari pertama dan hari ketiga tidak tercapai. Selain itu, guru mata pelajaran Fisika dan Kimia yang sempat tidak masuk juga membuat Sh kehilangan kesempatan untuk melakukan perencanaan yang sudah dibuatnya untuk kedua mata pelajaran tersebut.

Selama satu minggu, Sh terlihat semakin baik dalam mempertimbangkan langkah-langkah yang dapat ia lakukan di rumah dan di sekolah. Perubahan pola belajar mulai terlihat ketika Sh mulai merencanakan untuk membaca buku catatan terlebih dahulu untuk pelajaran pada hari berikutnya, dan tidak menggunakan telepon genggam selama berada dalam jam pelajaran. Peneliti juga melihat perubahan perilaku Sh saat ulangan sejarah. Ia tidak lagi terburu-buru menyerahkan lembar jawabannya, tetapi tetap mengerjakannya sampai waktunya selesai. Peneliti bertanya kepada Sh, apa yang menyebabkannya lama mengumpulkan lembar jawabannya. Sh mengatakan bahwa soal ulangan tersebut sulit, dan ia perlu memeriksa jawabannya berkali-kali.

Sh masih merasa enggan dalam menerapkan metode SQRW, karena menurutnya metode tersebut melelahkan. Ia berpendapat bahwa membaca catatan dan buku cetak saja cukup. Akan tetapi ketika ia harus menghadapi *remedial* pelajaran sejarah, ia melakukan metode tersebut. Menurut Sh dengan membuat pertanyaan dan menjawabnya dari bahan ulangan membuatnya lebih mudah mengingat tanpa harus menghafal.

4. 4. Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peneliti memaparkan hasil program melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dari Sh dan dari guru-guru dan temannya di sekolah. Berikut adalah tabel mengenai hasil *pretest* dan *posttest* pada Sh.

Tabel 4.1. *Self-Report*

Indikator	Item	Skor I	Skor II
Sikap terhadap Sekolah	Belajar di sekolah itu penting	6	6
	Saya merasa senang jika saya mempelajari hal baru di sekolah	4	6
	Saya rajin datang ke sekolah	4	5
	menurut saya bersekolah membuang-buang waktu (-)	2	2
	Saya senang bersekolah	6	6
Pilihan Tugas	Saya menunda melakukan hal-hal lain (menonton TV, bermain, dll) sebelum menyelesaikan PR atau belajar	2	3
	Saya mudah teralih dari rencana belajar saya (-)	6	4
	Bagi saya lebih baik melakukan hal-hal lain daripada mengerjakan PR (-)	5	4
	Saat guru menerangkan, saya melakukan hal-hal lain (mengobrol, melamun, dll) (-)	6	3
	Saya menghindari pelajaran-pelajaran yang tidak saya sukai (misal: dengan keluar kelas) (-)	3	1
	Tugas sekolah saya tidak selesai, karena saya melakukan hal lain (-)	3	4
Usaha	Kadang-kadang, saya tidak berusaha cukup keras untuk menyelesaikan tugas saya (-)	5	5
	Saya merencanakan langkah-langkah belajar	2	4
	Saya belajar dengan teratur setiap hari di luar jam sekolah	1	2
	Saya biasanya belajar dengan mengikuti jadwal atau rencana belajar yang saya buat	3	4

	Saya memperhatikan saat guru menerangkan di kelas	4	5
	Jika guru memberikan tugas di kelas, saya berusaha menyelesaikan	4	5
	Saat belajar untuk ulangan, saya membaca ulang bahan pelajaran (buku cetak, catatan dll.) yang telah saya baca.	4	5
	Saya mencatat materi pelajaran di kelas	4	5
	Jika ada materi pelajaran yang kurang saya mengerti, saya bertanya pada guru atau teman sekelas	6	5
	Jika ada PR yang tidak saya mengerti, saya meminta bantuan dari anggota keluarga di rumah	2	2
	Saya melihat pekerjaan teman untuk menyelesaikan PR saya. (-)	5	4
	Saya mengerjakan PR saya di rumah	4	5
	saya tidak memiliki jadwal belajar yang teratur di luar jam sekolah (-)	6	5
	Saya mencoba membuat perencanaan sebelum saya mengerjakan PR atau tugas sekolah yang diberikan	1	5
	Saya yakin saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik jika saya berusaha keras	5	6
	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun tidak diawasi	2	3
	Saya membuat ringkasan/bagan/mind map untuk membantu saya belajar	2	5
	Saya memantau pemahaman saya ketika saya mempelajari materi tertentu.	4	5
Persistensi	Saya yakin saya dapat menyelesaikan tugas-tugas sulit, jika saya tidak menyerah	4	6
	Saya akan tetap mengerjakan tugas-tugas sekolah saya yang sulit sampai selesai	4	3
	Saya hanya mengerjakan soal-soal yang saya anggap mudah (-)	5	5
	Jika saya tidak paham dalam tugas sekolah saya, maka saya tetap akan berusaha sampai mengerti	3	5
	Ketika menemui soal yang sulit saya tetap berusaha menyelesaikannya	2	3
	Jika saya mendapatkan PR yang sulit, saya akan tetap berusaha mengerjakannya di rumah	2	5
	Ketika menemui soal yang sulit saya tidak mengerjakannya. (-)	3	4
	Ketika ada materi yang tidak dimengerti, saya tidak berusaha lebih lanjut untuk memahaminya (-)	3	3

Dari hasil kuesioner *self report*, terlihat bahwa motivasi Sh secara umum mengalami peningkatan. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa perubahan terbesar Sh adalah pada perilaku membuat perencanaan sebelum belajar atau mengerjakan tugas, mengurangi perilaku 'ngobrol' di kelas ketika guru menerangkan, dan membuat ringkasan dalam belajar. Akan tetapi, dari hasil kuesioner juga didapati data perilaku-perilaku yang tidak berubah, seperti Sh masih merasa ia kurang berusaha cukup keras dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, dan ia hanya ingin menyelesaikan tugas-tugas yang terbilap juga meminta Sh mengisi lembar refleksi akhir intervensi. Pada lembar evaluasi tersebut Sh diminta menuliskan apa saja yang sudah ia dapatkan melalui program ini, apakah terjadi perubahan pola pikir, perubahan perilaku, dan perubahan kebiasaan belajar.

Sh menuliskan bahwa melalui program ini ia menjadi lebih mengetahui cara menjawab dan mengerjakan soal, cara mencapai sasaran, membuat ringkasan dengan metode SQRW, dan menetapkan sasaran dengan metode SMART. Pola pikir Sh juga mengalami perubahan. Sh yang tadinya meremehkan pelajaran, sekarang sudah tidak lagi. Untuk perubahan perilaku, Sh mengaku tidak ada, tapi cara belajarnya telah berubah. Ia menerapkan metode SMART dan SQRW. Hal tersebut juga akhirnya mengubah kebiasaan belajarnya, sehingga Sh mau membaca buku pelajarannya di rumah.

Selain membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada Sh, peneliti juga memberikan kuesioner untuk mengukur *pretest* dan *posttest* kemajuan Sh pada tiga orang guru dan seorang teman Sh. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.2. berikut ini.

Tabel 4.2. *Rating by Others*

Indikator	Item	Skor I				Skor II				Rata-rata I	Rata-rata II
		Guru A	Guru B	Guru C	Teman	Guru A	Guru B	Guru C	Teman		
Sikap terhadap sekolah	Wajahnya gembira saat berada di sekolah	5	6	4	2	6	5	6	2	4.25	4.75
	rajin datang ke sekolah	5	6	6	4	6	6	6	4	5.25	5.5
Pilihan Tugas	Terlihat bosan ketika mengikuti pelajaran di kelas (-)	2	1	5	4	2	1	2	3	3	2
	Hadir dalam setiap pelajaran di sekolah	5	5	5	4	6	6	6	3	4.75	5.25
	terlihat tertarik dengan pelajaran-pelajaran di sekolah	4	5	3	3	3	4	3	3	3.75	3.25
Usaha	Tidak terburu-buru dalam	1	2	3	4	2	5	2	3	2.5	3

	menyelesaikan tugas/ulangan										
	Mengerjakan tugas yang diberikan dengan sungguh-sungguh	2	5	3	3	4	5	4	3	3.25	4
	Memeriksa kembali pekerjaannya ketika ia sudah selesai	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2
	tetap mengerjakan tugas meskipun tidak ada yang mengawasi	2	4	3	3	2	4	2	3	3	2.75
	tahu bagaimana cara untuk memperbaiki prestasinya di sekolah	2	4	3	3	5	3	5	4	3	4.25
	sering tidak mengerjakan PR (-)	4	1	4	5	3	2	3	4	3.5	3
	sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan di kelas (-)	4	1	4	3	2	1	2	3	3	2
	memperhatikan saat guru menerangkan di kelas	4	5	3	3	5	5	5	3	3.75	4.5
	menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru	3	5	3	3	3	3	3	3	3.5	3
	bertanya pada guru/teman, jika tidak memahami materi.	3	3	3	4	3	5	3	4	3.25	3.75
	melakukan strateg-strategi belajar tertentu (misal: membuat ringkasan/bagan/mindmap, membaca ulang buku pelajaran, memantau pemahaman).	2	2	3	2	2	3	2	4	2.25	2.75
	melihat pekerjaan teman untuk menyelesaikan tugas-tugasnya (-)	3	3	1	4	4	4	4	4	2.75	4
Persistensi	Berusaha menyelesaikan tugas meskipun ia merasa kesulitan	4	5	3	3	4	4	4	3	3.5	3.75
	tidak berhenti berusaha jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugasnya	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2.5
	Bergantung kepada bantuan orang lain ketika menghadapi tugas yang sulit (-)	6	3	2	4	5	3	5	4	3.75	4.25

Hasil kuesioner *rating by others* menunjukkan secara umum, guru-guru dan teman Sh melihat peningkatan pada motivasi Sh. Peningkatan paling nyata yang mereka lihat pada diri Sh adalah perilaku Sh yang saat ini mengerti bagaimana cara meningkatkan prestasinya. Peneliti juga mengevaluasi hasil intervensi dengan bertanya kepada guru, apakah terdapat perubahan terhadap gaya belajar Sh di kelas. Guru tersebut menjawab bahwa dari segi nilai belum ada perubahan kepada Sh, akan tetapi dari segi perilaku di kelas, guru tersebut melihat sedikit perubahan pada diri Sh. Awalnya ia melihat Sh sebagai siswa yang sering melamun di kelas, dan kurang terlibat. Akan tetapi sekarang ia melihat Sh sudah mulai menunjukkan keterlibatan lebih banyak dengan mau memberi pendapat ketika berdebat dengan teman sekelas. Ia juga mau mengajukan diri untuk

menjawab soal ke depan kelas. Meskipun kualitas jawaban yang diberikan Sh tidak terlalu istimewa, tetapi guru tersebut tetap menghargai perubahan sikap Sh tersebut.

Selain bertanya kepada Sh, peneliti juga bertanya kepada teman baik Sh di kelas apakah terdapat perubahan pada cara belajar Sh di kelas. Teman baik SH tersebut menjawab bahwa Sh tidak terlalu berubah di kelas terutama pada masalah nilai ulangan, karena beberapa ulangan masih berada dibawah KKM, tetapi ia melihat bahwa Sh sekarang jarang bermain telepon genggam di kelas, padahal sebelumnya Sh adalah seorang yang selalu bermain *handphone* di kelas. Teman Sh tersebut juga mengatakan bahwa Sh cukup aktif dalam kelompok debat mereka. Selain berubah dalam sikap belajar di kelas, teman sekelas Sh juga mengatakan bahwa Sh sekarang mau terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler paskibra, padahal sebelumnya ia menilai Sh sebagai siswa yang tidak mau aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler apapun. Berdasarkan hasil triangulasi evaluasi di atas, peneliti mendapati bahwa terdapat perubahan pada Sh, baik dalam pola pikir, perilaku, dan kebiasaan belajar Sh. Akan tetapi Sh masih perlu terus diingatkan untuk tetap membuat perencanaan dalam belajar agar perubahan ini menetap. Mereka yang berada di sekitar Sh belum melihat perubahan pada nilai akademis Sh, tetapi mereka sudah melihat perubahan sikap Sh di kelas. Jika dibandingkan dengan hasil *baseline* Sh sebelumnya, maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4.3. Perbandingan Hasil *Baseline* dan Hasil Intervensi

Hasil <i>Baseline</i>	Hasil Setelah Intervensi
<ul style="list-style-type: none"> • Mudah teralih dari rencana belajarnya • Tidak memiliki perencanaan belajar • Tidak memiliki waktu belajar yang rutin di rumah • Bergantung kepada orang lain dalam menyelesaikan tugas • Tidak memiliki alat bantu belajar • Kurang berusaha dalam menyelesaikan tugas-tugas sulit 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki rencana dalam belajar • Fokus dalam menerima pelajaran di kelas • Memiliki waktu belajar di rumah • Membuat alat bantu belajar seperti ringkasan.

BAB V

KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai kesimpulan, diskusi, dan saran dari hasil penelitian.

5. 1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa program intervensi penetapan sasaran SMART efektif dalam meningkatkan motivasi siswa *underachiever*, yang dalam penelitian ini adalah Sh. Setelah mengikuti program intervensi, Sh mampu membuat sasaran yang mengubah perilaku belajarnya. Hal tersebut dilihat dari Sh yang sebelumnya tidak pernah belajar di rumah untuk mempersiapkan diri mengikuti pelajaran di sekolah, mulai memiliki kebiasaan untuk mempersiapkan diri di rumah. Dalam kemampuannya membuat penetapan sasaran yang realistis, Sh juga dinilai sudah mampu. Ia mampu mempertimbangkan hal-hal seperti kemampuannya, pengalaman sebelumnya, dan waktu yang dibutuhkan untuk menjalankan rencana yang ia buat. Melalui program intervensi ini, Sh juga mampu untuk mengevaluasi tindakannya dalam mencapai sasaran yang ia buat. Ia mengevaluasi tindakannya dengan cara melihat kembali langkah-langkah yang sudah ia rencanakan, apakah terlaksana atau tidak.

5. 2. Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa *underachiever* yang bermasalah dalam motivasi seperti Sh yang menjadi subyek pada penelitian ini, sebenarnya membutuhkan dukungan dari keluarga. Mereka membutuhkan dukungan interpersonal yang sehat dari keluarga (Ryan dan Deci, dalam Martin dan Dowson, 2009). Sayangnya, tidak semua anak dapat memiliki hubungan interpersonal yang sehat di rumah. Banyak orangtua jaman sekarang yang tidak dapat menyediakan rasa aman dan menanamkan *belief* mengenai pentingnya sekolah kepada anak (Rathvon, 1996), kurangnya rasa aman dari keluarga tersebut mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar anak dalam relasi sosial sehingga menghambat berkembangnya kebutuhan mereka untuk berprestasi (Gage dan Berliner, 1998). Penelitian ini ingin melihat efektivitas penggunaan penetapan

Penelitian ini ingin melihat efektivitas penggunaan penetapan sasaran dalam meningkatkan motivasi. Dari hasil penelitian terlihat terdapat perubahan perilaku yang berkaitan dengan peningkatan motivasi subyek secara umum. Penetapan sasaran membuat subyek, yang kurang memiliki dukungan dari keluarga mampu mengarahkan diri kepada sasaran-sasaran yang ingin diraih, dan bertindak kepada sasaran tersebut. Penetapan sasaran juga membantu subyek bertanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri, dan belajar untuk tidak tergantung terhadap dorongan yang sulit didapat dari keluarga (Martin dan Dawson, 2009).

Perubahan perilaku subyek penelitian ini disebabkan oleh penetapan sasaran yang ia terapkan. Dengan membuat penetapan sasaran bagi dirinya, subyek dapat merasa bahwa ia memiliki kontrol terhadap pendidikannya. Perasaan memiliki kontrol tersebut membuatnya bertanggung jawab terhadap kehidupan akademiknya, dan akhirnya meningkatkan motivasi subyek (Cunningham, Krull, Land, dan Russel, 2000). Selain itu, penetapan sasaran juga memunculkan perilaku *self-monitoring* pada diri subyek. Contoh perilaku *self-monitoring* yang muncul pada diri subyek adalah ia mempertimbangkan kemampuannya dan perilakunya di kelas dalam menetapkan sasaran. Ia juga mulai mampu mengevaluasi langkah-langkah yang ia lakukan, apakah sesuai dengan perencanaan yang ia buat.

Meskipun penelitian ini menyatakan bahwa penetapan sasaran efektif dalam meningkatkan motivasi, tetapi hasil intervensi ini akan lebih maksimal apabila guru-guru terlibat dalam intervensi. Dalam menjalankan intervensi ini di sekolah, pihak guru memang memberikan ijin, akan tetapi mereka mengaku keberatan untuk memperlakukan seorang siswa secara berbeda. Wali kelas subyek juga menyatakan bahwa peneliti sebaiknya tidak memiliki ekspektansi terlalu tinggi untuk dapat mengubah subyek, karena ia menilai subyek pada dasarnya memang memiliki kemampuan dan kemauan yang kurang. Kondisi sekolah subyek, dimana beberapa guru memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan siswa, serta meragukan kemampuan siswa untuk berubah membuat usaha subyek untuk berubah menjadi kurang dihargai (Butler-Por, dalam Oxford Brookes University, 2008).

Rimm (1986) menyatakan bahwa waktu “penyembuhan” bagi *Underachievement Syndrome* berkisar antara tiga sampai enam bulan, tergantung pada intensitas masalah, usia siswa, dan, yang paling penting, konsistensi dan ketahanan orangtua dan guru. Oleh karena itu, diperlukan waktu intervensi yang lebih panjang agar perubahan subyek dapat muncul dalam perilaku-perilaku nyata di sekolah yang terlihat oleh guru. Menurut Rimm (1986), strategi yang paling efektif untuk “menyembuhkan” *underachievement* adalah melalui kerjasama antara orangtua dan guru. Sementara itu, hal tersebut tidak dimungkinkan dalam pelaksanaan program ini. Akibatnya, Sh tidak mendapat tuntutan yang konsisten mengenai pendidikan.

Terdapat hal-hal yang mendukung penelitian ini, Sh sebagai subyek cukup kooperatif dalam mengikuti program yang diberikan, hal ini tidak terlepas dari *rapport* yang cukup baik yang terjalin antara peneliti dan Sh. Selain itu, keinginan Sh untuk berubah juga merupakan faktor kunci yang mendukung penelitian ini. Selain faktor-faktor pendukung, ada juga faktor-faktor yang kurang mendukung, seperti bisingnya ruang kelas tempat pemberian intervensi yang membuat peneliti beberapa kali perlu menyampaikan materi dengan suara keras, dan Sh juga beberapa kali terlihat terganggu karena suara keras dari arah jalan raya.

5.3. Saran

Dari hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan. Saran tersebut adalah:

5.3.1. Untuk Penelitian Selanjutnya

- Penelitian ini hanya dilakukan pada satu subyek. Sementara, di sekolah tempat penelitian dilangsungkan ditemukan banyak siswa *underachiever*. Ada baiknya dilakukan penelitian dengan menggunakan lebih dari satu subyek, sehingga dapat dilakukan perbandingan mengenai efektivitas metode penetapan sasaran bagi mereka.
- Penelitian lain yang dapat dilakukan adalah mengenai penerapan metode penetapan sasaran di dalam kelas dengan melibatkan guru. Guru adalah pihak yang lebih banyak berinteraksi dengan siswa. Dengan melibatkan guru dalam penerapan metode penetapan sasaran dapat terlihat signifikansi peran guru dalam

meningkatkan motivasi siswa, khususnya melalui penerapan metode penetapan sasaran.

- Menarik juga untuk membandingkan metode penetapan sasaran lain dengan metode SMART ini dalam meningkatkan motivasi, dengan demikian dapat diketahui metode mana yang paling sesuai bagi siswa tersebut.

5. 3. 2. Khusus untuk Program Intervensi

Agar program intervensi penetapan sasaran SMART ini dapat berjalan lebih efektif pada kasus yang sejenis dengan subyek pada penelitian ini, maka terdapat beberapa saran yang dapat dilakukan, yaitu:

- Program intervensi sebaiknya dilaksanakan lebih dini (tidak di akhir semester) dan dalam jangka waktu yang lebih lama. Dengan demikian, sesi tidak perlu dilakukan hampir setiap hari, yang dapat membuat subyek jenuh. Selain itu, subyek juga memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk mempraktekkan strategi yang dipelajarinya di bawah pemantauan peneliti. Perubahan subyek pun dapat lebih mungkin terlihat dalam perilaku keseharian.
- Akan lebih baik jika program intervensi penetapan sasaran tidak hanya dilakukan oleh konselor, tetapi penerapannya dapat diterapkan pada program sekolah. Dengan menerapkan program penetapan sasaran pada program sekolah, para siswa akan belajar membuat penetapan sasaran.
- Melibatkan guru dalam program penetapan sasaran juga dapat membantu meningkatkan efektivitas program intervensi penetapan sasaran SMART. Guru dapat memeriksa penetapan sasaran yang dibuat oleh siswa setiap hari, dan dapat memonitor perilaku siswa di sekolah, apakah sesuai dengan perencanaan yang ia buat.
- Melibatkan orangtua dalam menjalankan program intervensi penetapan sasaran SMART akan mendatangkan dampak positif. Dengan keterlibatan orangtua atau pihak keluarga, penetapan sasaran yang siswa buat juga dapat dievaluasi di rumah, sehingga penerapan kebiasaan baru ini lebih konsisten.

DAFTAR REFERENSI

Alderman, M. Kay. (2004). *Motivation for Achievement: Possibilities for Teaching and Learning 2nd edition*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers

Cheng, Pi-Yueh, Chiou, Wen-Bin. (2010). *Achievement, Attributions, Self Efficacy, And Goal Setting By Accounting Undergraduates*. Psychological Reports, Vol. 106. No. 1, 1-11. January, 2010. Diunduh pada tanggal 27 Maret 2010.

Cunningham, Krull, Land, Russel (2000). *Motivating Students to be Self-Reflective Learners Through Goal Setting and Self Evaluation*. Chicago: Saint Xavier University and Skylight. Diunduh pada tanggal 27 Maret 2010.

Dembo, Myron H. (2004). *Motivation and Learning Strategies for College Success*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Eerd, Tamar J. H. Bovendt¹, Botell, Rachel E., Wade, Derrick (2009). *Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide*. Clinical Rehabilitation, Vol. 23, 352-361, 2009. Diakses tanggal 26 Februari 2010.

Francis, Goheer, Harvey-Dieter, Kaplan, Kerstetter, Kirk, Liu, Thomas, Yeh. (2010). *Promoting Academic Achievement and Motivation: A discussion and Contemporary Issues Based Approach*. Maryland: Gemstone

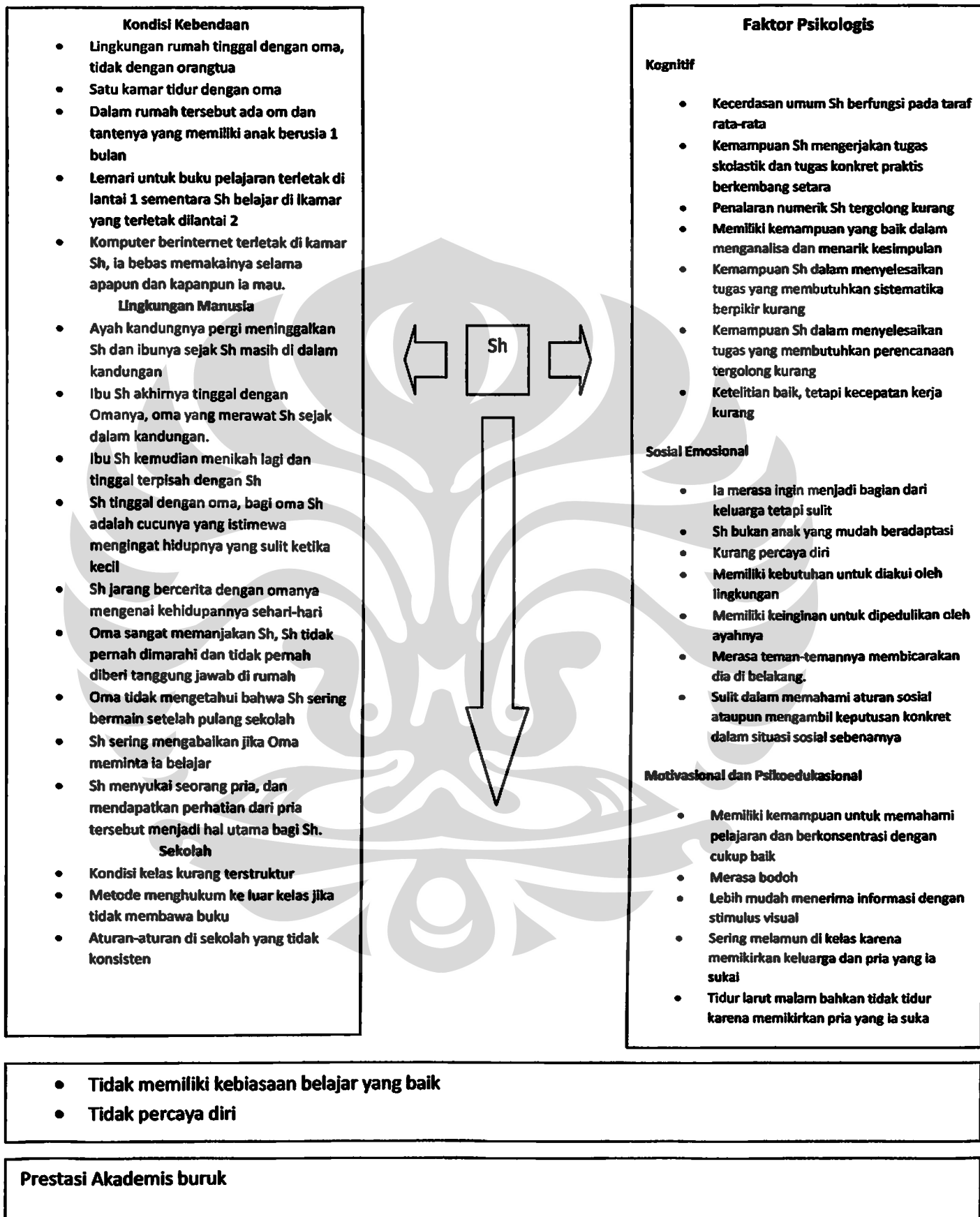
Gage, N. L., Berliner, D. C. (1998). *Educational Psychology 6th edition*. Boston: Houghton Mifflin, Company

<http://www.about-underachieving-teens.com/> tanggal unduh: 11 Februari 2009

Kerlinger, Fred N., Lee, Howard B. (2000). *Foundations of Behavioral Research 4th edition*. Fort Worth: Hartcourt College Publishers

- Martin, Andrew J., Dowson, Martin. (2009). *Interpersonal Relationship, Motivation, Engagement, and Achievement: Yields for Theory, Current Issues, and Educational Practice*. Review of Educational Research, Vol. 79. No. 1, 327-365. March, 2009. Diunduh pada tanggal 26 Februari 2010.
- Martin, Garry., Pear, Joseph. (2003). *Behavior Modification What it is and How to do it*. New Jersey: Pearson Education
- Papalia, Diane E., Olds, Sally Wendkos., Feldman, Ruth Duskin. (2003). *Human Development 9th edition*. New York: McGraw Hill
- Peters, Ruth. (2000). *Overcoming Underachieving*. New York: Broadway Book
- Prochaska, J.O., Norcross, J.C. & Di Clemente, C.C. (1994). *Changing for Good: The revolutionary program that explains the six stages of change and teaches you how to free yourself from bad habits*. New York: W. Morrow
- Rathvon, N. (1996). *The unmotivated child: Helping your underachiever become a successful student*. New York: Simon and Schuster.
- Rilley-Tillman, T. Chris., Burns, Matthew K. (2009). *Evaluating Educational Interventions Single Case Design for Measuring Response to Intervention*. New York: The Guilford Press
- Schunk, Dale H., Pintrich, Paul R., Meece, Judith L. (2010). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. New Jersey: Pearson Education
- Slavin, Robert. E. (2006). *Educational Psychology Theory and Practice 8th edition*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Sukadji, Suparlinah. (2000). *Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah*. Depok: LPSP3
- www.brookes.ac.uk/schools/education/rescon/cpdgifted/docs/secondarylaunchpad/s/4underachievement.pdf (tanggal ambil: 11 Februari 2009)

Lampiran 1: Bagan Psikodinamika Sh dan Gambaran Kasus



(Lanjutan)

Sh adalah siswi kelas X di SMA St. Fransiskus I Jakarta. Ia dirujuk kepada pemeriksa berkenaan dengan kurang baiknya prestasi akademis Sh di kelas. Selama ini guru-guru tidak merasa Sh memiliki masalah karena perilakunya di sekolah cenderung baik, hanya saja setelah melihat nilai-nilai Sh di semester I didapati bahwa ia bermasalah dalam prestasi akademisnya. Sh memiliki 6 nilai tidak tuntas, akibatnya ia menduduki peringkat 3 terbawah di kelasnya. Sh sebenarnya memiliki potensi yang baik, akan tetapi dengan hasil seperti ini, Sh terancam tidak naik kelas jika ia tidak memperbaiki prestasinya.

Dari hasil pemeriksaan, terlihat bahwa Sh memiliki potensi yang cukup. Ia memiliki kecerdasan yang berfungsi pada taraf rata-rata (101 menurut skala Weschler-bellevue) hal ini mengindikasikan ia bisa mengikuti pelajaran dengan baik di sekolah. Kemampuan Sh dalam penalaran berbahasa maupun penalaran praktis tergolong cukup. Ia cukup mampu mengolah informasi yang diberikan lewat bahasa ataupun informasi yang diberikan dengan tugas konkret. Wawasan pengetahuan umum di kehidupan sehari-hari juga tergolong cukup. Ia mampu memanfaatkan sumber informasi yang ada di sekitarnya untuk mendapatkan pengetahuan, dan dapat menyimpan pengetahuan itu dalam ingatan jangka panjangnya. Kemampuan yang kurang berkembang pada Sh adalah kemampuan numerik. Ia kurang mampu menyelesaikan persoalan-persoalan yang membutuhkan penalaran dalam berhitung. Kurangnya kemampuan Sh dalam berhitung disebabkan kurangnya minat dalam pelajaran-pelajaran berhitung seperti matematika, fisika, dan kimia. Pada sikap kerja, secara umum Sh memiliki sikap kerja yang perlu ditingkatkan. Ia adalah anak yang memiliki kemampuan berkonsentrasi dan daya tahan kerja yang kurang. Ia juga butuh meningkatkan kecepatannya dalam bekerja, karena ia cenderung membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan pekerjaan yang diberikan kepadanya. Akibatnya, hasil tugas Sh menjadi kurang maksimal meskipun kemampuannya cukup.

Dari segi kepribadian, terlihat Sh adalah anak yang belum stabil emosinya. Ia cenderung tertutup dan kurang mengekspresikan perasaannya. Dalam penyesuaian diri di lingkungan sosial, Sh juga masih kurang. Ia kerap

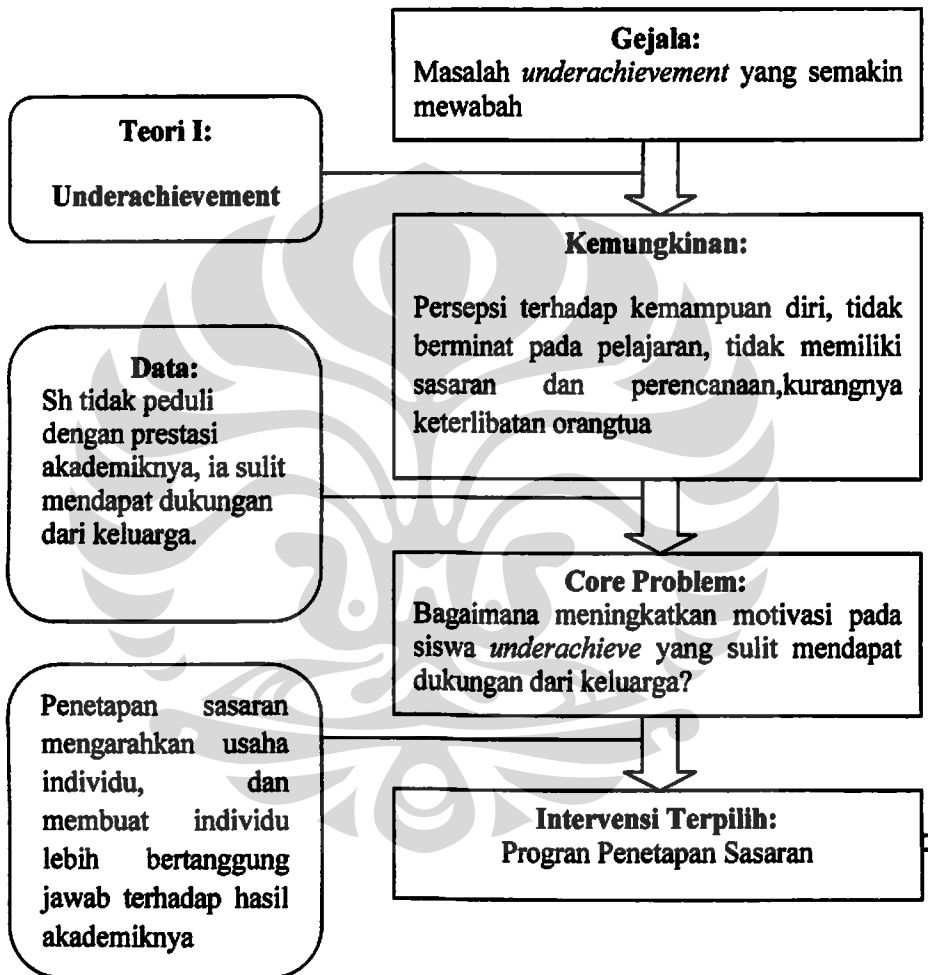
Universitas Indonesia

(Lanjutan)

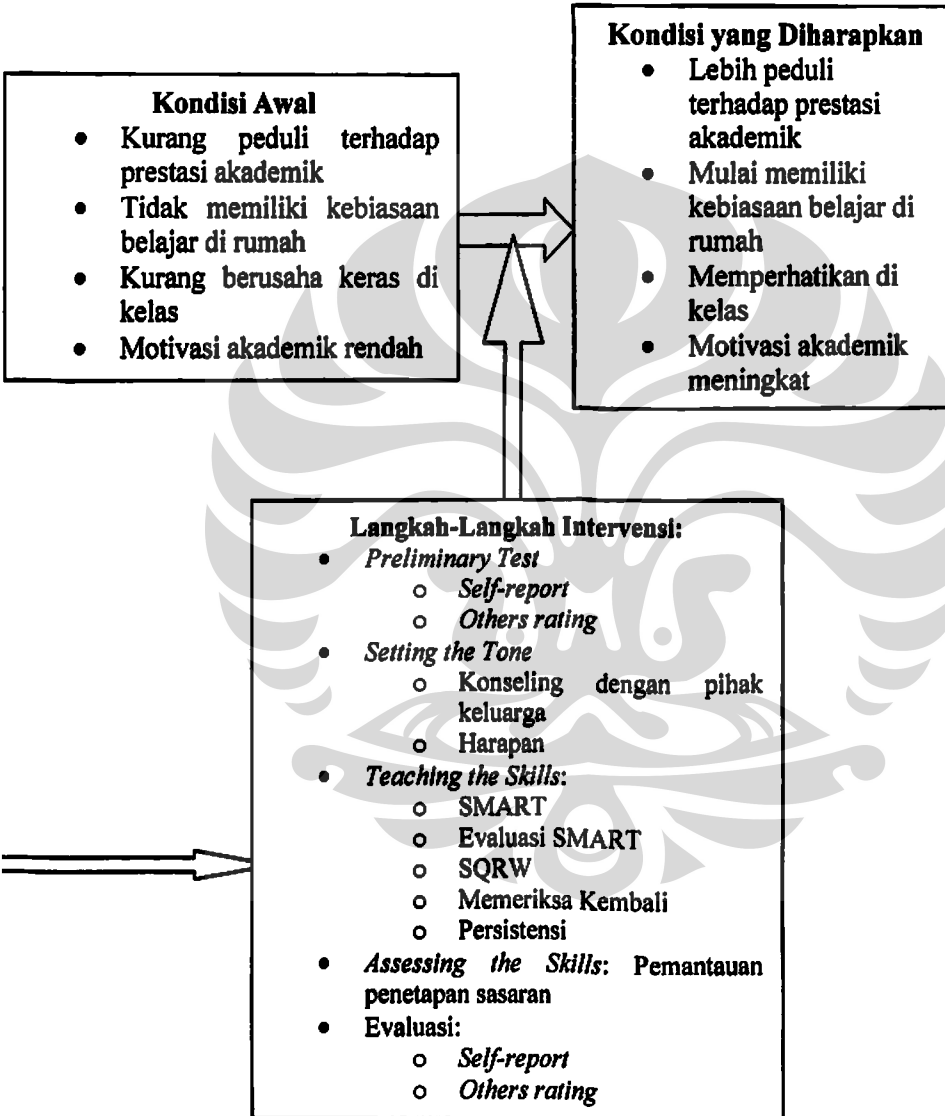
menampilkan perilaku yang kurang sesuai dengan tuntutan sosial, seperti bicara dengan kata-kata kasar sehingga beberapa orang temannya menjadi kurang menyukainya. Tanggung jawab pada tugas Sh tergolong kurang. Hal ini berkaitan dengan motivasi berprestasinya yang juga kurang. Sh kurang menganggap penting keberhasilan akademisnya, sehingga ia jarang berusaha untuk menghasilkan yang terbaik. Kurangnya motivasi Sh dalam berprestasi disebabkan ia kurang mendapat penanaman nilai pentingnya berprestasi dari keluarga, mengingat ia tinggal terpisah dengan orangtuanya. Akibatnya, Sh memiliki prestasi yang kurang maksimal dan hal tersebut membuat ia menjadi tidak percaya diri di kelas. Ia merasa kurang cerdas dibandingkan teman-temannya. Padahal potensi Sh memadai untuk dapat berprestasi lebih baik. Pada remaja seusia Sh, rasa tertarik dengan lawan jenis adalah hal yang wajar. Akan tetapi Sh perlu untuk ingat bahwa sebagai pelajar ia perlu mengutamakan prestasinya dibandingkan hal lain. Selain itu Sh juga perlu belajar bahwa tidak semua hal dalam hidupnya dapat ia capai. Ketika ada hal-hal yang tidak bisa ia raih, sebaiknya ia tidak menjadi terpuruk tetapi bisa memotivasi dirinya untuk bangkit dan berusaha berprestasi lebih baik lagi.

Saat ini Sh memiliki minat pada bidang seni, keteknikan dan kerja praktis, namun demikian Sh dianggap belum memiliki fokus karir yang mantap. Cita-cita menjadi seorang *programmer*, sebenarnya sudah cukup sejalan dengan minatnya saat ini, sayang sekali kemampuan Sh kurang mendukung keinginan ini. Untuk menjadi seorang *programmer*, Sh perlu masuk ke jurusan IPA dan berkuliah di jurusan ilmu komputer, yang akan sering berhadapan dengan pelajaran-pelajaran di bidang IPA. Dengan keterbatasan pada kemampuan berhitung dan kurangnya minat Sh pada pelajaran-pelajaran IPA, sepertinya hal ini berpotensi menghambat usaha pencapaian cita-citanya sebagai seorang *programmer*. Ada baiknya Sh memperluas pengetahuan yang terkait dengan variasi bidang karir lain yang dirasakan lebih sesuai dengan kondisi dirinya saat ini. Cobalah cari informasi yang lebih mendalam pada jurusan yang terkait dengan bidang sosial karena kemampuan Sh saat ini lebih sesuai pada bidang sosial.

Universitas Indonesia



Lampiran 2: Kerangka Berpikir Penelitian



Universitas Indonesia

Lampiran 3: Kuesioner Self report

KUESIONER

Dibawah ini adalah kuesioner mengenai keseharian Sh di kelas. Bacalah dengan teliti kemudian isilah kuesioner di bawah ini sesuai dengan keadaan Sh yang sebenarnya. Tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga pilihlah yang paling sesuai dengan keadaanmu.

Misal:

Saya senang belajar di dalam kelompok

STS TS ATS AS S **SS**

Jika kamu memilih STS berarti: **Pernyataan tersebut sangat tidak sesuai** dengan perilaku Sh sehari-hari

Jika kamu memilih TS berarti: **Pernyataan tersebut tidak sesuai** dengan perilaku Sh sehari-hari

Jika kamu memilih ATS berarti: **Pernyataan tersebut agak tidak sesuai** dengan perilaku Sh sehari-hari

Jika kamu memilih AS berarti: **Pernyataan tersebut agak sesuai** dengan perilaku Sh sehari-hari

Jika kamu memilih S berarti: **Pernyataan tersebut sesuai** dengan perilaku Sh sehari-hari

Jika kamu memilih SS berarti: **Pernyataan tersebut sangat sesuai** dengan perilaku Sh sehari-hari.

Pernyataan	Skala					
	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Kadang-kadang, saya tidak berusaha cukup keras untuk menyelesaikan tugas saya						
Belajar di sekolah itu penting						
Saya merencanakan langkah-langkah belajar						

Universitas Indonesia

(Lanjutan)

Saya yakin saya dapat menyelesaikan tugas-tugas sulit, jika saya tidak menyerah	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya merasa senang jika saya mempelajari hal baru di sekolah	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya merencanakan bagaimana cara saya akan mengerjakan tugas.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya akan tetap mengerjakan tugas-tugas sekolah saya yang sulit sampai selesai	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya biasanya belajar dengan mengikuti jadwal atau rencana belajar yang saya buat	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya rajin datang ke sekolah	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya menunda melakukan hal-hal lain (menonton TV, bermain, dll) sebelum menyelesaikan PR atau belajar	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya belajar dengan teratur setiap hari di luar jam sekolah	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya memperhatikan saat guru menerangkan di kelas	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Jika guru memberikan tugas di kelas, saya berusaha menyelesaikan	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya melihat pekerjaan teman untuk menyelesaikan PR saya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya mencatat materi pelajaran di kelas	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Jika ada materi pelajaran yang kurang saya mengerti, saya bertanya pada guru atau teman sekelas	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Jika ada PR yang tidak saya mengerti, saya meminta bantuan dari anggota keluarga di rumah	STS	TS	ATS	AS	S	SS

Universitas Indonesia

(Lanjutan)

Saat belajar untuk ulangan, saya membaca ulang bahan pelajaran (buku cetak, catatan dll.) yang telah saya baca.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya hanya mengerjakan soal-soal yang saya anggap mudah	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya mudah teralih dari rencana belajar saya	STS	TS	ATS	AS	S	SS
menurut saya bersekolah membuang-buang waktu	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya tetap mengerjakan tugas meskipun tidak diawasi	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Jika saya tidak paham dalam tugas sekolah saya, maka saya tetap akan berusaha sampai mengerti	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya yakin saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik jika saya berusaha keras	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Bagi saya lebih baik melakukan hal-hal lain daripada mengerjakan PR	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saat guru menerangkan, saya melakukan hal-hal lain (mengobrol, melamun, dll)	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Ketika menemui soal yang sulit saya tetap berusaha menyelesaikannya	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya menghindari pelajaran-pelajaran yang tidak saya sukai (misal: dengan keluar kelas)	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya mencoba membuat perencanaan sebelum saya mengerjakan PR atau tugas sekolah yang diberikan	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Jika saya mendapatkan PR yang sulit, saya akan tetap berusaha mengerjakannya di rumah	STS	TS	ATS	AS	S	SS
saya tidak memiliki jadwal belajar yang teratur di luar jam sekolah	STS	TS	ATS	AS	S	SS

Universitas Indonesia

(Lanjutan)

Tugas sekolah saya tidak selesai, karena saya melakukan hal lain	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya mengerjakan PR saya di rumah	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Ketika ada materi yang tidak dimengerti, saya tidak berusaha lebih lanjut untuk memahaminya	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya membuat ringkasan/bagan/mind map untuk membantu saya belajar	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya memantau pemahaman saya ketika saya mempelajari materi tertentu.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Ketika menemui soal yang sulit saya tidak mengerjakannya.	STS	TS	ATS	AS	S	SS
Saya senang bersekolah	STS	TS	ATS	AS	S	SS

Universitas Indonesia

Lampiran 4: Kuesioner Rating by Others

KUESIONER

Selamat pagi/siang, saya memohon kesediaan ibu untuk mengisi kuesioner tentang sikap Sh di kelas. Ibu diharapkan mengisi kuesioner dibawah ini sesuai dengan keadaan Sh yang sebenarnya. Terima kasih untuk ketersediaan ibu sebelumnya.

Misal:

Siswa memiliki teman belajar kelompok di kelas

1 2 3 4 5 **6**

Jika ibu memilih 1 berarti: **Pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan perilaku Sh sehari-hari**

Jika ibu memilih 2 berarti: **Pernyataan tersebut tidak sesuai dengan perilaku Sh sehari-hari**

Jika ibu memilih 3 berarti: **Pernyataan tersebut agak tidak sesuai dengan perilaku Sh sehari-hari**

Jika ibu memilih 4 berarti: **Pernyataan tersebut agak sesuai dengan perilaku Sh sehari-hari**

Jika ibu memilih 5 berarti: **Pernyataan tersebut sesuai dengan perilaku Sh sehari-hari**

Jika ibu memilih 6 berarti: **Pernyataan tersebut sangat sesuai dengan perilaku Sh sehari-hari.**

Menurut pengamatan saya terhadap Sh, ia....	SKALA					
	1	2	3	4	5	6
Terlihat bosan ketika mengikuti pelajaran di kelas	1	2	3	4	5	6
Tidak terburu-buru dalam menyelesaikan tugas/ulangan	1	2	3	4	5	6
Mengerjakan tugas yang diberikan dengan sungguh-sungguh	1	2	3	4	5	6
Berusaha menyelesaikan tugas meskipun ia merasa kesulitan	1	2	3	4	5	6
Memeriksa kembali pekerjaannya ketika ia sudah selesai	1	2	3	4	5	6

Universitas Indonesia

(Lanjutan)

Bergantung kepada bantuan orang lain ketika menghadapi tugas yang sulit	1	2	3	4	5	6
tidak berhenti berusaha jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugasnya	1	2	3	4	5	6
tahu bagaimana cara untuk memperbaiki prestasinya di sekolah	1	2	3	4	5	6
sering tidak mengerjakan PR	1	2	3	4	5	6
sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan di kelas	1	2	3	4	5	6
Wajahnya gembira saat berada di sekolah	1	2	3	4	5	6
rajin datang ke sekolah	1	2	3	4	5	6
terlihat tertarik dengan pelajaran-pelajaran di sekolah	1	2	3	4	5	6
Hadir dalam setiap pelajaran di sekolah	1	2	3	4	5	6
memperhatikan saat guru menerangkan di kelas	1	2	3	4	5	6
menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru	1	2	3	4	5	6
bertanya pada guru/teman, jika tidak memahami materi.	1	2	3	4	5	6
melakukan strateg-strategi belajar tertentu (misal: membuat ringkasan/bagan/mindmap, membaca ulang buku pelajaran, memantau pemahaman).	1	2	3	4	5	6
tetap mengerjakan tugas meskipun tidak ada yang mengawasi	1	2	3	4	5	6
melihat pekerjaan teman untuk menyelesaikan tugas-tugasnya	1	2	3	4	5	6

Lampiran 5: Hasil Baseline dan Evaluasi

1. Self-Report

Indikator	Item	Skor I	Skor II
Sikap terhadap Sekolah	Belajar di sekolah itu penting	6	6
	Saya merasa senang jika saya mempelajari hal baru di sekolah	4	6
	Saya rajin datang ke sekolah	4	5
	menurut saya bersekolah membuang-buang waktu (-)	2	2
	Saya senang bersekolah	6	6
Pilihan Tugas	Saya menunda melakukan hal-hal lain (menonton TV, bermain, dll) sebelum menyelesaikan PR atau belajar	2	3
	Saya mudah teralih dari rencana belajar saya (-)	6	4
	Bagi saya lebih baik melakukan hal-hal lain daripada mengerjakan PR (-)	5	4
	Saat guru menerangkan, saya melakukan hal-hal lain (mengobrol, melamun, dll) (-)	6	3
	Saya menghindari pelajaran-pelajaran yang tidak saya sukai (misal: dengan keluar kelas) (-)	3	1
	Tugas sekolah saya tidak selesai, karena saya melakukan hal lain (-)	3	4
Usaha	Kadang-kadang, saya tidak berusaha cukup keras untuk menyelesaikan tugas saya (-)	5	5
	Saya merencanakan langkah-langkah belajar	2	4
	Saya belajar dengan teratur setiap hari di luar jam sekolah	1	2

(Lanjutan)

Saya biasanya belajar dengan mengikuti jadwal atau rencana belajar yang saya buat	3	4
Saya memperhatikan saat guru menerangkan di kelas	4	5
Jika guru memberikan tugas di kelas, saya berusaha menyelesaikan	4	5
Saat belajar untuk ulangan, saya membaca ulang bahan pelajaran (buku cetak, catatan dll.) yang telah saya baca.	4	5
Saya mencatat materi pelajaran di kelas	4	5
Jika ada materi pelajaran yang kurang saya mengerti, saya bertanya pada guru atau teman sekelas	6	5
Jika ada PR yang tidak saya mengerti, saya meminta bantuan dari anggota keluarga di rumah	2	2
Saya melihat pekerjaan teman untuk menyelesaikan PR saya. (-)	5	4
Saya mengerjakan PR saya di rumah	4	5
saya tidak memiliki jadwal belajar yang teratur di luar jam sekolah (-)	6	5
Saya mencoba membuat perencanaan sebelum saya mengerjakan PR atau tugas sekolah yang diberikan	1	5
Saya yakin saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik jika saya berusaha keras	5	6
Saya tetap mengerjakan tugas meskipun tidak diawasi	2	3
Saya membuat ringkasan/bagan/mind map untuk membantu saya belajar	2	5
Saya memantau pemahaman saya ketika saya mempelajari materi tertentu.	4	5

Universitas Indonesia

(Lanjutan)

Persistensi	Saya yakin saya dapat menyelesaikan tugas-tugas sulit, jika saya tidak menyerah	4	6
	Saya akan tetap mengerjakan tugas-tugas sekolah saya yang sulit sampai selesai	4	3
	Saya hanya mengerjakan soal-soal yang saya anggap mudah (-)	5	5
	Jika saya tidak paham dalam tugas sekolah saya, maka saya tetap akan berusaha sampai mengerti	3	5
	Ketika menemui soal yang sulit saya tetap berusaha menyelesaikannya	2	3
	Jika saya mendapatkan PR yang sulit, saya akan tetap berusaha mengerjakannya di rumah	2	5
	Ketika menemui soal yang sulit saya tidak mengerjakannya. (-)	3	4
	Ketika ada materi yang tidak dimengerti, saya tidak berusaha lebih lanjut untuk memahaminya (-)	3	3

2. Rating by Others

Indikator	Item	Skor I				Skor II				Rat a- rata I	Rat a- rata II
		G u r u A	G u r u B	G u r u C	T e m a n	G u r u A	G u r u B	G u r u C	T e m a n		
Sikap terhadap sekolah	Wajahnya gembira saat berada di sekolah	5	6	4	2	6	5	6	2	4.25	4.75
	rajin datang ke sekolah	5	6	6	4	6	6	6	4	5.25	5.5
Pilihan Tugas	Terlihat bosan ketika mengikuti pelajaran di kelas (-)	2	1	5	4	2	1	2	3	3	2
	Hadir dalam setiap pelajaran di sekolah	5	5	5	4	6	6	6	3	4.75	5.25
	terlihat tertarik dengan pelajaran-pelajaran di sekolah	4	5	3	3	3	4	3	3	3.75	3.25

Universitas Indonesia

(Lanjutan)

Usaha	Tidak terburu-buru dalam menyelesaikan tugas/ulangan	1	2	3	4	2	5	2	3	2.5	3
	Mengerjakan tugas yang diberikan dengan sungguh-sungguh	2	5	3	3	4	5	4	3	3.25	4
	Memeriksa kembali pekerjaannya ketika ia sudah selesai	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2
	tetap mengerjakan tugas meskipun tidak ada yang mengawasi	2	4	3	3	2	4	2	3	3	2.75
	tahu bagaimana cara untuk memperbaiki prestasinya di sekolah	2	4	3	3	5	3	5	4	3	4.25
	sering tidak mengerjakan PR (-)	4	1	4	5	3	2	3	4	3.5	3
	sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan di kelas (-)	4	1	4	3	2	1	2	3	3	2
	memperhatikan saat guru menerangkan di kelas	4	5	3	3	5	5	5	3	3.75	4.5
	menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru	3	5	3	3	3	3	3	3	3.5	3
	bertanya pada guru/teman, jika tidak memahami materi.	3	3	3	4	3	5	3	4	3.25	3.75
	melakukan strateg-strategi belajar tertentu (misal: membuat ringkasan/bagan/mindmap, membaca ulang buku pelajaran, memantau pemahaman).	2	2	3	2	2	3	2	4	2.25	2.75
melihat pekerjaan teman untuk menyelesaikan tugas-tugasnya (-)	3	3	1	4	4	4	4	4	2.75	4	
Persistensi	Berusaha menyelesaikan tugas meskipun ia merasa kesulitan	4	5	3	3	4	4	4	3	3.5	3.75
	tidak berhenti berusaha jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugasnya	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2.5
	Bergantung kepada bantuan orang lain ketika menghadapi tugas yang sulit (-)	6	3	2	4	5	3	5	4	3.75	4.25

Lampiran 6: Refleksi Akhir Intervensi

- 1. Apa saja hal yang sudah kamu dapatkan melalui program ini? Sebutkan!**

- 2. Apakah terdapat perubahan pola pikir setelah kamu mengikuti program ini? Jelaskan!**

- 3. Apakah terdapat perubahan perilaku setelah kamu mengikuti program ini? Jelaskan!**

- 4. Apakah terdapat perubahan kebiasaan belajar setelah kamu mengikuti program ini? Jelaskan!**