

Peningkatan Motivasi Akademik Remaja Panti Asuhan melalui Psikoedukasi Berbasis Goal Setting

Jennifer Andina*¹, Jessica Octaviani Wijaya², Arlyanov Sutan Fadhla Raharjo³,
Pamela Hendra Heng⁴

^{1,2,3,4}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia
*e-mail: jenniandina8@gmail.com¹

Abstrak

Motivasi akademik merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keterlibatan individu dalam proses belajar dan pencapaian tujuan akademik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Panti Asuhan, ditemukan bahwa sebagian partisipan cenderung memiliki motivasi akademik yang masih dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti tuntutan sekolah dan lingkungan sekitar. Selain itu, partisipan juga menunjukkan keterlibatan belajar yang relatif rendah, ditandai dengan kebiasaan menggunakan handphone secara berlebihan serta kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi akademik partisipan melalui Psikoedukasi berbasis Goal Setting. Metode pelaksanaan dilakukan melalui pemberian pre-test menggunakan Academic Motivation Scale (AMS), kegiatan psikoedukasi mengenai motivasi akademik, pembuatan Pohon Harapan, penyusunan SMART Goals, serta post-test sebagai evaluasi program. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan motivasi akademik setelah partisipan mengikuti rangkaian intervensi. Nilai rata-rata motivasi akademik meningkat dari 50,00 pada pre-test menjadi 65,50 pada post-test. Hasil analisis menggunakan uji Paired Sample T-Test juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,019$). Selain itu, partisipan menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif selama kegiatan berlangsung, mampu mengenali tujuan akademik yang ingin dicapai, serta menyusun langkah-langkah konkret untuk mewujudkannya. Dengan demikian, psikoedukasi berbasis Goal Setting dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk meningkatkan motivasi akademik pada partisipan di panti asuhan.

Kata Kunci: goal setting, motivasi akademik, panti asuhan, psikoedukasi.

Abstract

Academic motivation is an important factor that influences individuals' engagement in the learning process and the achievement of academic goals. Based on observations and interviews conducted at an orphanage, it was found that some participants' academic motivation was still largely influenced by external factors, such as school demands and environmental expectations. In addition, participants demonstrated relatively low learning engagement, as indicated by excessive mobile phone use and limited participation in learning activities. Therefore, this program aimed to enhance participants' academic motivation through Goal Setting-based psychoeducation. The program was implemented through a pre-test using the Academic Motivation Scale (AMS), psychoeducational sessions on academic motivation, the creation of a Hope Tree, SMART Goals activities, and a post-test as an evaluation measure. The results showed an improvement in participants' academic motivation following the intervention. The mean academic motivation score increased from 50.00 in the pre-test to 65.50 in the post-test. Furthermore, the Paired Sample T-Test analysis revealed a significant difference between pre-test and post-test scores ($p = 0.019$). Participants also demonstrated greater engagement during the activities, were able to identify their academic goals, and developed concrete steps to achieve them. These findings suggest that Goal Setting-based psychoeducation can serve as an effective intervention to improve academic motivation among participants in orphanages.

Keywords: academic motivation, goal setting, orphanage, psychoeducation.

1. PENDAHULUAN

Motivasi akademik merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keterlibatan individu dalam proses belajar. Individu yang memiliki motivasi akademik yang tinggi cenderung lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran, memiliki ketekunan dalam menyelesaikan tugas, serta mampu bertahan ketika menghadapi berbagai kesulitan akademik. Sebaliknya, rendahnya motivasi akademik dapat menyebabkan kurangnya keterlibatan dalam belajar, menurunnya

prestasi akademik, serta berkurangnya minat untuk mengembangkan potensi diri. Pada masa remaja, motivasi akademik menjadi aspek yang penting karena berkaitan dengan pencapaian pendidikan serta persiapan individu dalam menghadapi masa depan.

Kegiatan ini dilaksanakan pada Panti Asuhan X yang menampung sekitar 24 anak dan remaja. Sasaran kegiatan terdiri dari delapan remaja berusia 16-19 tahun yang sedang menempuh pendidikan kesetaraan Paket C. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan remaja serta pengurus panti, ditemukan bahwa motivasi akademik pada sebagian remaja masih perlu dikembangkan. Setelah pulang sekolah, beberapa remaja cenderung menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman atau menggunakan telepon genggam dibandingkan melakukan kegiatan belajar. Selain itu, dalam proses pembelajaran, sebagian remaja terlihat kurang aktif dalam berdiskusi maupun menyampaikan pendapat.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa remaja hanya belajar ketika terdapat tugas atau ulangan dari sekolah. Sebagian lainnya mengaku belajar karena mengikuti aturan yang berlaku di panti, bukan karena dorongan yang berasal dari dalam diri. Selain itu, beberapa remaja mengalami kesulitan dalam memahami mata pelajaran tertentu seperti matematika, ilmu pengetahuan alam, dan bahasa Inggris. Kesulitan tersebut sering kali menyebabkan menurunnya semangat belajar dan munculnya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menarik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian remaja masih bergantung pada faktor eksternal dalam mempertahankan perilaku belajar.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat bahwa motivasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti cita-cita, kondisi individu, lingkungan belajar, serta dukungan sosial yang diterima peserta didik (Sudaryono, 2012). Rendahnya motivasi akademik dapat ditunjukkan melalui kurangnya keterlibatan dalam kegiatan akademik, kecenderungan menunda tugas, serta rendahnya inisiatif untuk belajar secara mandiri (Sari & Rahayuningsih, 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu remaja memahami pentingnya belajar serta membangun dorongan yang lebih kuat dalam mencapai tujuan akademiknya.

Meskipun demikian, remaja di Panti Asuhan X memiliki potensi yang dapat dikembangkan. Seluruh partisipan masih aktif mengikuti pendidikan dan memiliki berbagai cita-cita untuk masa depan, seperti melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, memperoleh pekerjaan yang layak, serta mencapai kehidupan yang lebih baik. Potensi tersebut menjadi modal penting dalam upaya meningkatkan motivasi akademik sehingga remaja mampu mengembangkan diri secara optimal.

Motivasi akademik dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori ini menjelaskan bahwa motivasi berada pada suatu kontinum yang mencakup motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Motivasi intrinsik muncul karena adanya minat dan kepuasan terhadap aktivitas yang dilakukan, sedangkan motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tuntutan, penghargaan, atau harapan tertentu. Sementara itu, amotivasi menggambarkan kondisi ketika individu tidak memiliki dorongan yang jelas untuk melakukan suatu aktivitas. Menurut SDT, kualitas motivasi dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* (Deci & Ryan, 2000).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi akademik adalah *goal setting*. Menurut Locke dan Latham (2002), tujuan yang jelas dan spesifik dapat membantu individu mengarahkan perhatian, meningkatkan usaha, serta mempertahankan ketekunan dalam mencapai target yang diinginkan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tujuan belajar yang terarah cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak memiliki tujuan yang jelas. Travers et al. (2015) menemukan bahwa penulisan tujuan secara tertulis dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan rasa memiliki terhadap proses perkembangan akademik maupun psikologis. Selain itu, penelitian oleh Coddington et al. (2009) dan Gross et al. (2014) menunjukkan bahwa penerapan *goal setting* berkontribusi terhadap peningkatan performa akademik peserta didik, khususnya melalui peningkatan usaha dan pemantauan kemajuan belajar.

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *goal setting* mampu meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan. Melalui penetapan tujuan yang spesifik, jelas, dan realistis, siswa menjadi lebih memahami arah belajarnya, memiliki komitmen yang lebih kuat terhadap tujuan yang ingin dicapai, serta lebih aktif dalam mengembangkan strategi belajar yang sesuai. Selain itu, komponen *goal setting* seperti *clarity*, *challenge*, *commitment*, dan *feedback* membantu siswa mempertahankan motivasi belajar secara berkelanjutan (Ab Rahman et al., 2025).

Pendekatan *goal setting* juga berkaitan erat dengan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Schunk, 2003; Locke & Latham, 2002). Individu dengan *self-efficacy* yang lebih tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih menantang, menunjukkan komitmen yang lebih kuat, serta lebih mampu bertahan ketika menghadapi hambatan (Bandura, 2001). Oleh karena itu, membantu remaja menyusun tujuan akademik yang realistis dan bermakna diharapkan dapat meningkatkan motivasi serta keyakinan mereka terhadap kemampuan diri.

Selain *goal setting*, psikoedukasi juga merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan motivasi akademik peserta didik. Psikoedukasi bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan individu melalui proses pembelajaran yang terstruktur. Dalam konteks pendidikan, psikoedukasi membantu peserta memahami pentingnya belajar sekaligus mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam mencapai tujuan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dipadukan dengan aktivitas interaktif mampu meningkatkan pemahaman, keterlibatan peserta, serta motivasi belajar secara signifikan (Cochrane et al., 2021; Mawarni et al., 2022). Selain itu, psikoedukasi berbasis *goal setting* juga terbukti meningkatkan motivasi belajar dengan membantu peserta menetapkan tujuan yang lebih jelas, terarah, dan realistis (Ab Rahman et al., 2025).

Psikoedukasi berbasis *goal setting* juga terbukti efektif meningkatkan motivasi belajar siswa di berbagai konteks pendidikan (Setyaningbudi & Yuwono, 2026). Selain itu, motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, sehingga diperlukan berbagai upaya untuk meningkatkannya secara berkelanjutan (Swari et al., 2026).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan motivasi akademik dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan akademik peserta didik. Program bimbingan edukatif pada anak panti asuhan terbukti mampu meningkatkan semangat belajar, rasa percaya diri, dan keterlibatan peserta dalam kegiatan pendidikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa motivasi akademik dapat dikembangkan melalui intervensi yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Berdasarkan kondisi yang ditemukan, permasalahan utama yang dihadapi adalah masih perlunya pengembangan motivasi akademik pada remaja yang ditunjukkan melalui rendahnya keterlibatan dalam kegiatan belajar, dominannya pengaruh faktor eksternal terhadap perilaku belajar, serta belum jelasnya tujuan akademik yang dimiliki sebagian remaja. Oleh karena itu, kegiatan ini menerapkan psikoedukasi berbasis *goal setting* untuk membantu remaja memahami pentingnya motivasi akademik, mengenali tujuan akademik yang ingin dicapai, serta menyusun langkah-langkah konkret untuk mewujudkan tujuan tersebut.

2. METODE

Kegiatan intervensi ini menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis *goal setting* untuk meningkatkan motivasi akademik remaja di Panti Asuhan X. Sasaran kegiatan adalah delapan remaja berusia 16-19 tahun yang sedang menempuh pendidikan kesetaraan Paket C. Pemilihan partisipan dilakukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan *supervisor* panti yang menunjukkan adanya indikasi motivasi akademik yang masih perlu dikembangkan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah asesmen kebutuhan yang dilakukan melalui observasi dan wawancara kepada remaja serta *supervisor* panti untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan motivasi akademik. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian remaja cenderung belajar hanya ketika terdapat

tugas atau ujian, lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam dibandingkan belajar, serta mengalami kesulitan dalam beberapa mata pelajaran yang berdampak pada menurunnya semangat belajar.

Tahap kedua adalah pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan Academic Motivation Scale (AMS) untuk memperoleh gambaran tingkat motivasi akademik partisipan sebelum mengikuti intervensi. Selanjutnya, partisipan mengikuti kegiatan psikoedukasi mengenai motivasi akademik yang dikemas dalam bentuk *workshop* interaktif. Materi yang diberikan mencakup pengenalan konsep motivasi akademik, motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi berdasarkan Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000). Penyampaian materi dilakukan melalui diskusi, permainan edukatif, dan refleksi diri untuk membantu partisipan memahami faktor-faktor yang memengaruhi motivasi akademik mereka.

Setelah mengikuti psikoedukasi, partisipan diajak melakukan refleksi diri menggunakan lembar Self-Regulated Learning (SRL) untuk membantu mereka mengenali alasan belajar, faktor yang memengaruhi motivasi akademik, serta tujuan akademik yang ingin dicapai. Lembar refleksi terdiri dari empat bagian, yaitu *Reflect*, *Plan*, *Act*, dan *Evaluate*. Setelah itu, partisipan mengikuti kegiatan Pohon Harapan untuk memvisualisasikan cita-cita dan usaha yang diperlukan untuk mencapainya, dengan akar melambangkan usaha dan daun atau buah melambangkan tujuan yang ingin dicapai. Selanjutnya, partisipan menyusun tujuan akademik menggunakan metode SMART Goals (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*) agar tujuan belajar yang dimiliki menjadi lebih jelas, realistis, dan terukur.

Proses refleksi diri dalam kegiatan ini mengacu pada siklus *Self-Regulated Learning* yang terdiri atas tahap *Reflect*, *Plan*, *Act*, dan *Evaluate*, yang membantu individu memantau serta mengelola proses belajarnya secara mandiri (Ontario Extend, n.d.). Penerapan pendekatan *self-regulated learning* terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik melalui peningkatan kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri (Rahmawati & Hidayat, 2024). Selain itu, faktor *goal setting*, *self-efficacy*, minat, serta dukungan teman sebaya turut berperan dalam membentuk kemampuan *self-regulated learning* pada peserta didik (Sanyoto & Saloom, 2020).

Tahap terakhir adalah evaluasi program melalui pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan Academic Motivation Scale (AMS). Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat motivasi akademik setelah pelaksanaan program. Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung untuk melihat keterlibatan, antusiasme, kemampuan mengemukakan pendapat, serta kemampuan partisipan dalam menyusun tujuan akademik yang realistis dan terarah.

Motivasi akademik diukur menggunakan Academic Motivation Scale (AMS) versi pendek Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Natalya (2018). Academic Motivation Scale (AMS) dipilih karena dikembangkan berdasarkan Self-Determination Theory (SDT) (Vallerand et al., 1992). Validitas konstruk AMS versi Bahasa Indonesia juga telah dibuktikan melalui analisis CFA dan EFA yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki validitas struktur internal dan reliabilitas yang baik (Natalya & Purwanto, 2020). Selain itu, hasil analisis eksploratori dan konfirmatori lebih lanjut turut mendukung kelayakan struktur faktor AMS versi Bahasa Indonesia sebagai alat ukur motivasi akademik (Natalya & Purwanto, 2021). Instrumen yang dikembangkan oleh Vallerand et al. (1992). Instrumen ini terdiri dari 15 *item* yang mengukur tiga dimensi utama motivasi akademik, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Setiap *item* diukur menggunakan skala Likert enam poin, mulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 6 (Sangat Setuju). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,839, yang menunjukkan bahwa instrumen dapat digunakan dengan baik untuk mengukur motivasi akademik.

Evaluasi program dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan membandingkan skor AMS pada saat *pre-test* dan *post-test*. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat motivasi akademik sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, termasuk keterlibatan dalam diskusi, kemampuan melakukan refleksi diri, serta kemampuan menyusun tujuan akademik menggunakan pendekatan SMART Goals.

Keberhasilan program ditentukan berdasarkan perubahan motivasi akademik dan keterlibatan peserta selama kegiatan. Indikator keberhasilan kuantitatif ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor motivasi akademik berdasarkan hasil AMS antara *pre-test* dan *post-test*. Program dinyatakan berhasil apabila terdapat peningkatan skor motivasi akademik setelah pelaksanaan intervensi.

Sementara itu, indikator keberhasilan kualitatif ditunjukkan melalui perubahan sikap peserta terhadap kegiatan belajar, seperti meningkatnya partisipasi dalam diskusi, kemampuan mengidentifikasi tujuan akademik yang ingin dicapai, kemampuan menyusun langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan tersebut, serta munculnya komitmen untuk menerapkan strategi belajar yang lebih terarah. Dengan demikian, ketercapaian program dievaluasi melalui perubahan sikap dan perilaku belajar peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan intervensi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan motivasi akademik remaja di Panti Asuhan X melalui program psikoedukasi berbasis goal setting. Sasaran kegiatan terdiri atas enam remaja yang sedang menempuh pendidikan kesetaraan Paket C. Program dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu pemberian psikoedukasi mengenai motivasi akademik, refleksi diri menggunakan Self-Regulated Learning (SRL), kegiatan Pohon Harapan, serta penyusunan tujuan akademik menggunakan metode SMART Goals.

Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan yang cukup baik dan berpartisipasi aktif dalam setiap sesi. Keberhasilan program dievaluasi menggunakan pendekatan kuantitatif melalui pengukuran motivasi akademik sebelum dan sesudah intervensi, serta pendekatan kualitatif melalui observasi dan wawancara terhadap peserta selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Pelaksanaan psikoedukasi motivasi akademik kepada peserta

3.1. Analisis Kuantitatif Peningkatan Motivasi Akademik

Evaluasi kuantitatif dilakukan menggunakan Academic Motivation Scale (AMS) yang diberikan kepada seluruh peserta sebelum pelaksanaan program (*pre-test*) dan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan (*post-test*). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan tingkat motivasi akademik sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor motivasi akademik peserta setelah mengikuti program psikoedukasi berbasis *goal setting*. Perbandingan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Perbandingan Skor Motivasi Akademik Pre-test dan Post-test

Partisipan	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test	Peningkatan
1.) SD	47	54	7
2.) EL	46	68	22
3.) YB	50	60	10
4.) RS	43	61	18
5.) V	68	79	11
6.) MM	46	71	25
Rata-Rata Keseluruhan	50,00	65,50	15,50

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor motivasi akademik peserta meningkat dari 50,00 pada saat *pre-test* menjadi 65,50 pada saat *post-test*. Dengan demikian, terdapat peningkatan sebesar 15,50 poin setelah pelaksanaan program. Untuk mengetahui signifikansi peningkatan tersebut, dilakukan uji *Paired Sample T-Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,019$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat motivasi akademik peserta sebelum dan sesudah mengikuti program psikoedukasi berbasis *goal setting*. Dengan demikian, program yang dilaksanakan dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan motivasi akademik peserta.

3.2. Evaluasi Kualitatif dan Dinamika Pelaksanaan Kegiatan

Selain melalui pengukuran kuantitatif, efektivitas program juga dievaluasi secara kualitatif melalui observasi dan wawancara terhadap peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada keterlibatan peserta, kemampuan melakukan refleksi diri, serta kemampuan menyusun tujuan akademik yang lebih jelas dan terarah.

3.2.1. Fase Psikoedukasi dan Refleksi Diri

Kegiatan pertama dilaksanakan pada Senin, 27 April 2026 selama satu kali pertemuan berdurasi ± 180 menit. Kegiatan diawali dengan pemberian materi mengenai motivasi akademik, motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, serta faktor-faktor yang memengaruhi semangat belajar. Pada awal kegiatan, sebagian peserta terlihat pasif dan kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapat. Berdasarkan hasil diskusi awal, beberapa peserta mengaku belajar hanya ketika terdapat tugas atau ujian dan masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar.

Setelah sesi psikoedukasi, peserta mengikuti kegiatan refleksi diri menggunakan lembar kerja Self-Regulated Learning (SRL) yang terdiri atas empat bagian, yaitu *Reflect*, *Plan*, *Act*, dan *Evaluate*. Melalui kegiatan ini, peserta diajak mengidentifikasi alasan mereka belajar, faktor yang memengaruhi motivasi belajar, kebiasaan yang perlu diperbaiki, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan semangat belajar.

Hasil refleksi menunjukkan bahwa beberapa peserta menyadari penggunaan telepon genggam yang berlebihan sering kali mengurangi waktu belajar dan istirahat. Selain itu, peserta juga mulai mampu mengenali hambatan belajar yang selama ini mereka alami serta strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

3.2.2. Fase Pohon Harapan dan Penyusunan SMART Goals

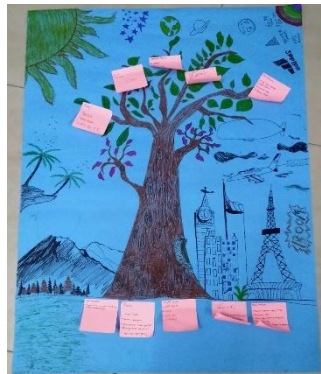
Kegiatan kedua yaitu Pohon Harapan yang dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada Rabu, 29 April 2026 dan pertemuan kedua dilaksanakan pada Kamis, 30 April 2026 yang sama-sama berdurasi ± 180 menit. Pada kegiatan ini peserta diminta menuliskan cita-cita dan tujuan masa depan pada bagian daun atau buah pohon, sedangkan usaha yang perlu dilakukan untuk mencapainya dituliskan pada bagian akar pohon. Kegiatan ini membantu peserta menghubungkan tujuan jangka panjang dengan langkah-langkah konkret yang perlu dilakukan sejak sekarang.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki berbagai cita-cita, seperti melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, memperoleh pekerjaan yang lebih baik, dan

meningkatkan kondisi ekonomi di masa depan. Selain itu, peserta juga mampu mengidentifikasi hambatan yang selama ini mengganggu proses belajar mereka.

Selanjutnya, pada kegiatan ketiga yang dilaksanakan pada Senin, 4 Mei 2026 yang berdurasi ± 180 menit, peserta dibimbing untuk menyusun tujuan akademik menggunakan metode SMART Goals (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, dan Time-bound*). Melalui kegiatan ini, tujuan yang sebelumnya masih bersifat umum dapat diubah menjadi target yang lebih jelas, realistis, dan terukur. Sebagai contoh, target "ingin lebih pintar matematika" diubah menjadi "mengerjakan tiga soal matematika setiap hari Selasa dan Kamis pukul 19.00 menggunakan buku pegangan panti".

Kegiatan ini membantu peserta memiliki arah belajar yang lebih jelas serta meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap tujuan akademik yang telah mereka tetapkan.



Gambar 2. Hasil kegiatan Pohon Harapan partisipan



Gambar 3. Penyusunan tujuan akademik menggunakan metode SMART Goals

3.2.3. Hasil Wawancara Tindak Lanjut

Hasil wawancara tindak lanjut menunjukkan adanya perubahan positif yang dirasakan oleh partisipan setelah mengikuti program psikoedukasi berbasis *goal setting*. Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa program memberikan manfaat dalam aspek sosial, pengelolaan diri, serta keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pada aspek sosial, beberapa partisipan menyatakan bahwa mereka menjadi lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Partisipan yang sebelumnya cenderung pendiam mengaku lebih mampu bersosialisasi dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Selain itu, partisipan juga melaporkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengatur dan mempertahankan penggunaan waktu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar.

Dalam aspek pencapaian tujuan, partisipan menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai target yang diinginkan. Mereka mengungkapkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, mereka menjadi lebih yakin terhadap

kemampuan diri serta memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai usaha yang perlu dilakukan untuk mewujudkan tujuan akademik maupun tujuan pribadi.

Beberapa partisipan menyampaikan bahwa program membantu meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan. Munculnya rasa percaya diri dan optimisme tersebut menunjukkan adanya peningkatan *self-efficacy* yang mendukung proses belajar dan pengembangan diri peserta.

Secara umum, partisipan memberikan tanggapan positif terhadap seluruh rangkaian kegiatan. Salah satu aktivitas yang dinilai paling berkesan adalah sesi diskusi dan debat kelompok karena mendorong mereka untuk lebih aktif menyampaikan pendapat, berani berbicara di depan orang lain, serta melatih kemampuan berpikir kritis. Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan motivasi akademik, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek sosial dan pengembangan diri partisipan.

3.3. Pembahasan Berdasarkan Teori Psikologi

Peningkatan motivasi akademik yang diperoleh peserta dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori ini menjelaskan bahwa motivasi individu dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy* (otonomi), *competence* (kompetensi), dan *relatedness* (keterhubungan sosial).

Kebutuhan otonomi terpenuhi ketika peserta diberikan kesempatan untuk merefleksikan alasan belajar serta menentukan tujuan akademik mereka sendiri melalui kegiatan SRL dan SMART Goals. Kebutuhan kompetensi muncul ketika peserta berhasil memecah tujuan besar menjadi langkah-langkah yang lebih sederhana dan realistis sehingga lebih mudah untuk dicapai. Sementara itu, kebutuhan keterhubungan sosial terbentuk melalui interaksi dan diskusi yang terjadi selama kegiatan berlangsung.

Melalui proses tersebut, peserta mulai memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Menurut Schunk dan DiBenedetto (2020), keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) berperan penting dalam meningkatkan usaha, mempertahankan ketekunan, dan membantu individu tetap fokus dalam mencapai tujuan belajar.

Temuan dalam kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian Prastyo dan Astuti (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi goal setting yang terstruktur dapat meningkatkan motivasi akademik dan membantu remaja memahami pentingnya pendidikan bagi masa depan mereka. Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa pendekatan goal setting dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi akademik pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

3.4. Pembahasan Mekanisme Perubahan Berdasarkan Teori Psikologi

Signifikansi keberhasilan program ini dapat ditelaah secara mendalam melalui integrasi konsep Self-Determination Theory (SDT) dan efektivitas pendekatan *goal setting*. Merujuk pada teori SDT dari Deci dan Ryan (2000), dorongan motivasi berada pada suatu spektrum yang mencakup motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Sebelum kegiatan ini dimulai, perilaku belajar remaja di Panti Asuhan X didominasi oleh motivasi ekstrinsik eksternal (sekadar mematuhi aturan panti atau takut konsekuensi tugas sekolah). Kegiatan ini membantu memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*.

Kebutuhan akan otonomi (*autonomy*) terpenuhi ketika partisipan diberikan kebebasan penuh tanpa paksaan dalam merenungkan alasan belajar dan menentukan target hidupnya sendiri pada lembar kerja SRL. Selanjutnya, kebutuhan akan kompetensi (*competence*) didukung oleh metode SMART Goals. Dengan memecah target besar menjadi langkah-langkah kecil yang sangat realistis untuk dicapai, perasaan kurang mampu dalam memahami materi pelajaran dapat dikurangi. Ketika partisipan berhasil mengeksekusi target-target kecil harian tersebut, muncul keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

Keyakinan inilah yang menurut Schunk dan DiBenedetto (2020) berperan penting dalam mengarahkan perhatian, meningkatkan usaha, serta mempertahankan ketekunan belajar ketika menghadapi hambatan.

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu. Penelitian oleh Prastyo dan Astuti (2024) menunjukkan bahwa intervensi *goal setting* yang terstruktur dapat meningkatkan pemahaman remaja panti mengenai pentingnya pendidikan serta berkontribusi terhadap peningkatan motivasi akademik. Selain itu, pada remaja yang tinggal di panti asuhan atau lembaga kesejahteraan sosial, program bimbingan psikologis yang bersifat edukatif dan terarah terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi adanya kecenderungan amotivasi, serta mendorong keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan akademik. Temuan tersebut mendukung hasil kegiatan ini yang menunjukkan adanya peningkatan motivasi akademik setelah partisipan mengikuti program psikoedukasi berbasis *goal setting*.

3.5. Analisis Keunggulan, Kelemahan, dan Keberlanjutan Program

Kegiatan psikoedukasi berbasis *goal setting* yang dilaksanakan di Panti X memiliki beberapa keunggulan. Pertama, kegiatan dirancang menggunakan pendekatan yang interaktif dan partisipatif sehingga partisipan tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif melalui diskusi, permainan edukatif, refleksi diri, kegiatan Pohon Harapan, dan penyusunan SMART Goals. Pendekatan tersebut membantu partisipan memahami materi dengan lebih mudah karena dikaitkan dengan pengalaman dan kondisi yang mereka alami sehari-hari. Kedua, program tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai motivasi akademik, tetapi juga memberikan kesempatan kepada partisipan untuk menyusun tujuan belajar yang jelas dan realistis sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, penggunaan kombinasi evaluasi kuantitatif dan kualitatif memungkinkan penilaian program dilakukan dari berbagai aspek, baik melalui perubahan skor motivasi akademik maupun perubahan perilaku dan keterlibatan partisipan selama kegiatan berlangsung.

Di samping keunggulan tersebut, program ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pelaksanaan program dilakukan dalam rentang waktu yang relatif singkat sehingga perubahan yang diamati masih terbatas pada periode setelah intervensi diberikan. Meskipun hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan motivasi akademik, diperlukan pemantauan lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana perubahan tersebut dapat bertahan dan diterapkan secara konsisten dalam kegiatan belajar sehari-hari.

Untuk menjaga keberlanjutan program, pihak panti asuhan diharapkan dapat terus mendukung remaja dalam menerapkan tujuan belajar yang telah disusun selama kegiatan berlangsung. Pendampingan dan evaluasi secara berkala dapat membantu peserta mempertahankan motivasi belajar, memonitor perkembangan target yang telah ditetapkan, serta mendorong terbentuknya kebiasaan belajar yang lebih terarah. Dengan adanya dukungan yang berkelanjutan, manfaat program diharapkan tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan akademik peserta di masa mendatang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan intervensi melalui psikoedukasi berbasis *goal setting* di Panti Asuhan X berhasil meningkatkan motivasi akademik remaja peserta program. Keberhasilan tersebut ditunjukkan melalui hasil evaluasi kuantitatif yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor motivasi akademik dari 50,00 pada *pre-test* menjadi 65,50 pada *post-test*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 15,50 poin. Hasil uji *Paired Sample T-Test* juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,019$). Temuan ini diperkuat oleh hasil observasi dan wawancara tindak lanjut yang menunjukkan adanya perubahan positif pada peserta, seperti meningkatnya kemampuan bersosialisasi, kemampuan mengatur waktu, keyakinan dalam mencapai tujuan, serta munculnya motivasi untuk berusaha mencapai cita-cita yang telah ditetapkan.

Keunggulan program ini terletak pada penggunaan pendekatan yang interaktif dan partisipatif melalui kegiatan psikoedukasi, refleksi diri berbasis Self-Regulated Learning (SRL), Pohon Harapan, dan penyusunan SMART Goals yang membantu peserta memahami tujuan akademik secara lebih jelas dan realistis. Selain itu, penggunaan evaluasi kuantitatif dan kualitatif memungkinkan penilaian dampak program dilakukan secara lebih menyeluruh. Namun demikian, program ini masih memiliki keterbatasan karena pelaksanaannya dilakukan dalam rentang waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang dari intervensi yang diberikan.

Oleh karena itu, pengembangan program di masa mendatang dapat dilakukan melalui pendampingan dan evaluasi berkala untuk memantau keberlanjutan perubahan motivasi akademik peserta. Selain itu, keterlibatan pengurus panti dalam memonitor pelaksanaan tujuan belajar yang telah disusun peserta diharapkan dapat membantu mempertahankan motivasi belajar serta meningkatkan pencapaian akademik mereka secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Juliana, S. G., Tiatri, S., & Beng, J. T. (2025). Peningkatan efikasi diri akademik remaja melalui strategi SMART Goals. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 8(1). <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/34468>
- Lawlor, K. B., & Hornyak, M. J. (2012). SMART goals: How the application of SMART goals can contribute to achievement of student learning outcomes. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning: Proceedings of the Annual ABSEL Conference*, 39. <https://absel-ojs-ttu.tdl.org/absel/article/view/90>
- Muawiah, W. S., Rasyid, N., Ahmad, A. T., Agussalim, A. A., & Alwi, M. (2025). Penguatan motivasi belajar siswa melalui psikoedukasi teknik SMART goal setting di SMPN 1 Tiworo Selatan. *Jurnal Kebajikan: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.26858/jk.v3i2.58796>
- Natalya, L. (2018). Adaptasi alat ukur Academic Motivation Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 123–134. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jpa/article/download/2025/1622/>
- Natalya, L., & Purwanto, C. V. (2020). Uji validitas konstruk pada instrumen motivasi akademik dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12099>
- Natalya, L., & Purwanto, C. V. (2021). Exploratory and confirmatory factor analysis of the Academic Motivation Scale (AMS)–Bahasa Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.2130118>
- Ontario Extend. (n.d.). Working through the cycle of self-regulated learning. *eCampusOntario*. <https://ecampusontario.pressbooks.pub/paths/chapter/working-through-the-cycle-of-self-regulated-learning/>
- Prastyo, T., & Astuti, T. P. (2024). Efektivitas pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi akademik pada remaja di panti asuhan. *JMA: Jurnal Media Akademik*, 2(3), 1–12. <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/4382>
- Rahmawati, D., & Hidayat, R. (2024). Penerapan self-regulated learning dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Bimbingan Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 45–53. <https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpakk/article/download/941/1351>
- Sanyoto, B., & Saloom, G. (2020). The effect of goal setting, self efficacy, interest and peer support on self regulated learning. *TARBIYA: Journal of Education in Muslim Society*, 7(1), 88–101. <https://doi.org/10.15408/tjems.v7i1.13760>

- Sari, I. D. S., & Rahayuningsih, I. (2022). Psikoedukasi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMA X. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), 464–474. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/376>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Setyaningbudi, G. P., & Yuwono, S. (2026). Psikoedukasi goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Monsuan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9(1). <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/monsuan/article/view/4484>
- Swari, D. R., Abdurrohlim, & Khulasoh, S. (2026). Motivasi belajar siswa: Konsep, faktor, dan upaya peningkatannya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1). <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/43664>

Halaman Ini Dikosongkan