

**EFEKTIVITAS PELATIHAN GOAL SETTING DALAM MENINGKATKAN  
MOTIVASI BERPRESTASI MENGHAFAAL AL-QUR'AN PADA SISWA SMPIT  
NURUL 'ILMI TENGGARONG**

**EFFECTIVENESS OF GOAL SETTING TRAINING IN IMPROVING ACHIEVEMENT  
MOTIVATION OF AL-QUR'AN RELIGION IN SMPIT NURUL STUDENTS 'ILMI  
TENGGARONG**

**Rudiono<sup>(1)</sup> Diana Imawati<sup>(2)</sup> Yoga Achmad Ramadhan<sup>(3)</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda<sup>(1)</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17

Agustus 1945 Samarinda<sup>(2)</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda<sup>(3)</sup>

Email: rudiyuli21@gmail.com<sup>(1)</sup> diana\_ima@yahoo.co.id<sup>(2)</sup> mubarrakplp@yahoo.co.id<sup>(3)</sup>

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pemberian pelatihan *goal setting* dalam meningkatkan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an pada siswa SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggarong. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 siswa SMPIT Nurul 'Ilmi, 15 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-post control group design*. Analisis penelitian yang digunakan adalah analisis kuantitatif dengan menggunakan uji Anova *Repeated Measures*. Penelitian ini membuktikan pelatihan *goal setting* dapat meningkatkan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an pada siswa. Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai  $F = 49.496$  dan  $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ . Hal ini menunjukkan adanya interaksi antara pengukuran (prates, pascates, dan tindak lanjut) dan kelompok (eksperimen dan kontrol). Interaksi menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor yang berbeda secara signifikan dari prates, pascates, dan tindak lanjut antara kedua kelompok. Sehingga disarankan bagi guru dan siswa agar menjadikan pelatihan *goal setting* berguna dalam meningkatkan motivasi menghafal Al-Qur'an.

**Kata Kunci:** Pelatihan Goal Setting, Motivasi Berprestasi, Menghafal Al-Qur'an

**Abstract :** This study aimed to examine the effectiveness of goal setting training on student's Tahfidz achievement motivation in the SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggarong. Subjects in this study were 30 students of SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggarong, which is divided into 15 students as the experimental group and 15 students as a control group. Methods of sampling using purposive sample. The data was collected using a scale of Tahfidz achievement motivation. The study design used was pre post control group design. Analysis of the study is a Quantitative analysis using the Repeated Measures Anova. This the study proves the training goal setting can increase Tahfidz achievement motivation in students. Because the results of hypothesis testing showed a significant result with a value of  $F = 49.496$ ,  $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ . This result showed interaction between measurement (pre-test, post-test, and follow up) and group (experimental and control group). The interaction showed distinct improvement significantly from pre-test, post-test, and follow up between the two group. So it is recommended for teachers and students in order to make the goal setting training is useful for improving achievement motivation.

**Keywords:** Goal Setting Training, Achievement Motivation, Tahfidz

## PENDAHULUAN

Al Qur'an sebagai landasan hidup manusia memiliki keistimewaan yang tidak dimiliki oleh kitab – kitab yang lain. Beberapa keistimewaan tersebut antara lain: keistimewaan tilawah (membaca), keistimewaan tadabbur (merenungkan), keistimewaan hifzh (menghafal)

(Rauf, 2011). Salah satu keutamaan menghafalkan Al-Qur'an adalah individu yang mengamalkannya akan dinaikkan derajatnya oleh Allah SWT, dan Allah SWT menjanjikan akan memberikan orang tua yang anaknya menghafalkan Al-Qur'an sebuah mahkota yang bersinar (Sa'dulloh, 2013). Keutamaan tersebut menjadi motivasi tersendiri bagi para orang tua

untuk menjadikan anak-anak mereka menjadi penghafal Al-Qur'an.

Menghafal Al-Qur'an kini sudah menjelma menjadi budaya baru. Sekarang sudah banyak sekolah yang berbasis Islam yang menerapkan kurikulum yang menganjurkan siswanya untuk menghafal Al-Qur'an. Proses yang dijalani oleh siswa untuk menjadi penghafal Al-Qur'an tidaklah mudah dan sangat panjang. Menghafal Al-Qur'an bukan pula semata-mata ketika individu merasa mampu menguasai dan berkonsentrasi penuh pada saat menghafal, akan tetapi siswa juga mengalami proses menghadapi tantangan dan mereka menganggap dirinya punya kemampuan tinggi untuk menghadapi tantangan tersebut (Santrock, 2013). Dorongan untuk menghadapi tantangan inilah yang dimaksudkan dengan motivasi berprestasi.

McClelland (1987) menyatakan bahwa menghadapi tantangan (misalnya hafalan yang sulit) dan kemampuan pribadi merupakan komponen yang penting dari motivasi berprestasi. Sistem motif pribadi juga menjadi komponen penting dari motivasi berprestasi. Model kompensasi kerja dan kemauan (Santrock, 2013) menyatakan bahwa motivasi berprestasi terjadi ketika tugas yang dihadapi sesuai dengan motif implisit individu, dan keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya mencukupi. Saat umpan balik kinerja memberikan informasi tentang kesuksesan, maka kebutuhan akan berprestasi muncul. Berdasarkan hal ini maka peneliti memilih variabel motivasi berprestasi sebagai variabel terikat yang diintervensi melalui pelatihan goal setting.

Motivasi berprestasi menurut McClelland (1987) adalah motivasi yang mendorong individu untuk mencapai sukses, dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi atau persaingan dengan beberapa ukuran keunggulan (standard of excellent).

Dalam dunia pendidikan, salah satu unsur terpenting untuk keberhasilan pencapaian prestasi belajar siswa adalah adanya penetapan tujuan atau goal setting. Goal Setting adalah sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang memiliki suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai, Locke (Sukadji, 2001). Goal setting dapat menjadi daya dorong untuk memperbesar usaha yang dilakukan seseorang, bahwa seseorang akan bekerja lebih

keras dengan adanya tujuan daripada tanpa tujuan (Lock dkk, 2013).

SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggara merupakan salah satu institusi yang mengajarkan penghafalan Al-Qur'an, dengan konsep 5 jam dalam satu pekan untuk menghafal Al-Qur'an, dalam satu pekan di bagi menjadi 2 pertemuan masing-masing 2 jam dan 3 jam setiap pertemuan 1 pekan minimal yang dihafalkan 8 ayat.

Berdasarkan laporan dari pihak sekolah bahwa terdapat 60 siswa yang belum dapat memenuhi target yang diharapkan sebagaimana data yang diperoleh melalui buku prestasi hafalan Al-Qur'an dari pihak sekolah selama tahun ajaran 2017/2018.

Berdasarkan informasi hasil diskusi awal dengan para ustadz, didapatkan bahwa para siswa yang belum memenuhi target disebabkan oleh keinginan atau motivasi berprestasi yang masih kurang dalam menghafal Al-Qur'an. Banyak dari siswa yang masih belum memiliki kesungguhan dalam menghafal Al-Qur'an, tidak inisiatif menghafal Al-Qur'an kecuali jika diperintah, tidak berkomitmen untuk menghafal Al Qur'an sehingga kurang mampu bertahan dalam proses menghafal Al-Qur'an, meninggalkan tugasnya menghafal Al-Qur'an dan meninggalkan begitu saja serta tidak menyelesaikannya jika menemui kesulitan dalam menghafal. Siswa juga belum mempunyai target yang jelas dalam menghafal Al-Qur'an, suka menunda-nunda dalam menghafal, terlalu banyak bermain sehingga waktu menghafal jadi terbelengkalai, dan sering mengganggu teman lain.

Pada saat ujian menghafal siswa sering gagal dalam menyetorkan, karena tidak menghafal sebelumnya, sehingga siswa harus sering mengulang dalam ujian menghafal Al-Qur'an. Para siswa juga belum memikirkan tentang target hafalan Al-Qur'an, belum memiliki cita-cita yang ingin dicapai sebagai seorang penghafal Al-Qur'an, dan belum memiliki tujuan yang spesifik dalam menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggara, diduga bahwa motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an yang rendah bagi siswa yang tidak memenuhi target kemungkinan dipengaruhi oleh kurangnya penetapan tujuan (Goal Setting) siswa dalam menghafal Al-Qur'an..

Upaya pengenalan goal setting pada siswa dilakukan dengan pendekatan pelatihan.

Pendekatan pelatihan dipilih karena pelatihan merupakan suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif serta hasil keterampilan atau keahlian (Kirkpatrick dalam Salas dkk, 2009). Johnson dan Johnson (2007) menyatakan bahwa metode pelatihan berdasarkan prinsip experiential learning, yaitu bahwa perilaku manusia terbentuk berdasarkan hasil pengalaman yang terlebih dahulu dimodifikasi untuk menambah efektivitas. Semakin lama perilaku menjadi suatu kebiasaan dan berjalan dengan otomatis, individu semakin berusaha memodifikasi perilaku yang sesuai dengan situasi.

Penelitian oleh Clarke, dkk (2009) menunjukkan bahwa pelatihan goal setting dapat meningkatkan usaha pencapaian tujuan dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas belajar. Penelitian oleh Haslam, dkk (2009), menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan goal setting lebih dapat mengaktualisasikan diri dan mengembangkan diri dalam mencapai tujuan belajar.

Penelitian yang berkaitan antara pelatihan goal setting dan motivasi berprestasi pernah dilakukan oleh Salim (2016) terhadap atlet bulutangkis. Hasil penelitian ini membuktikan adanya peningkatan motivasi berprestasi atlet bulutangkis setelah mendapatkan pelatihan goal setting.

Siswa yang memiliki tujuan berprestasi yang spesifik akan membuat sasaran prestasi yang lebih jelas, hal ini dapat meningkatkan prestasi siswa dalam belajarnya. Measurable (terukur), ketika siswa mengetahui peningkatan belajar atau sasaran yang diperoleh maka akan semakin meningkatkan prestasi belajarnya. Membuat langkah-langkah untuk mencapai sasaran (action-related) sesuai kemampuan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk mencapai prestasi. Memiliki batas waktu (time-based) yang ditentukan biasanya akan membuat siswa lebih terpacu untuk mencapai prestasinya. Komitmen pada tujuan yang sudah dibuat, adalah hal yang penting untuk terus berusaha dalam melaksanakan tujuan yang telah dibuat sehingga dapat mencapai tujuan. Pada umpan balik, siswa dapat mengoreksi kekurangan-kekurangan yang sudah dilakukan, dan mendapatkan masukan dari orang lain untuk memperbaiki strategi atau cara belajarnya agar lebih efektif. Komitmen sangat diperlukan untuk mencapai tujuan belajar yang sudah dibuat, tanpa komitmen tujuan belajar yang sudah dibuat tidak akan berjalan.

Melihat pentingnya goal setting dalam meningkatkan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an pada siswa, peneliti tertarik untuk memberikan intervensi melalui pelatihan mengenai goal setting pada siswa SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggara dengan harapan pelatihan goal setting dapat mempengaruhi motivasi instrinsik siswa, sesuai dengan pendapat Robbin (2009) yang mengatakan Goal setting juga mempengaruhi perilaku dengan cara mengarahkan perhatian dan tindakan, memobilisasi penerahan usaha, memperpanjang lamanya penerahan usaha (persistensi), dan memotivasi individu untuk mengembangkan strategi yang relevan untuk mencapai tujuannya.

Melihat nilai positif pelatihan goal setting dalam meningkatkan motivasi berprestasi, maka penulis sangat tertarik ingin mengetahui apakah pelatihan goal setting itu dapat meningkatkan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an pada siswa SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggara.

Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan goal setting terhadap motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan variabel bebas berupa goal setting, variabel tergantungan berupa motivasi berprestasi. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah pre post control group design. Pada desain ini, diawal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantungan pada subjek. Kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel tergantungan pada subjek dengan alat ukur yang sama (Seniati dkk, 2005).

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Kelompok	Prates	Perlakuan	Pascates	Tindak lanjut
KE	Y1	X	Y2	Y3
KK	Y1	-	Y2	Y3

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK	: Kelompok Kontrol
Y1	: Pengukuran Prates
Y2	: Pengukuran Pascates
Y3	: Pengukuran Tindak lanjut
X	: Perlakuan

### Sumber Data

Subyek penelitian yaitu siswa SMP yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

Pertama, Pelajar SMP berjenis kelamin laki-laki  
Kedua, Prestasi menghafal Al-Qur'an dibawah target

Ketiga, Berdomisili di Tenggarong

Keempat, Memiliki motivasi belajar menghafal Al-Qur'an yang rendah atau sedang berdasarkan skala

Kelima, Bersedia menjadi subjek penelitian

Pengambilan subjek menggunakan teknik purposive sampling yang merupakan pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki (Latipun, 2015). Subjek penelitian ini diperoleh berdasarkan informasi dari kepala sekolah, kurikulum dan ustads pembimbing. Peneliti kemudian menindaklanjuti dengan melakukan wawancara, observasi, dan pemberian skala motivasi belajar, peneliti juga akan memberikan informed consent secara tertulis pada pra intervensi. Para subjek juga kemudian akan diberikan undangan resmi untuk menghadiri pelatihan.

### Metode Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam melakukan pengumpulan data ini adalah: Pertama, Penyusunan Skala, dimana skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala motivasi belajar menghafal Al-Qur'an. Skala motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an bertujuan untuk mengukur motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an pada siswa SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggarong. Skala ini mengacu pada teori McClelland (1987). Aspek- aspek motivasi berprestasi:

Pertama, Melakukan tugas lebih baik dan giat daripada sebelumnya.

Kedua, Lebih berorientasi pada tugas yang dilakukan untuk mencapai tujuan.

Ketiga, Kemampuan mengatasi rintangan.

Keempat, Menghadirkan semangat belajar yang tinggi.

Kelima, Bersaing melalui usaha yang keras.

Keenam, Optimis dan yakin sukses.

Skala ini terdiri dari 60 aitem yang terdiri dari butir favourable 30 aitem dan unfavourable 30 aitem. Model penskalaan yang dipakai dalam

penelitian ini adalah menggunakan model skala Likert yaitu subjek diminta memilih salah satu dari alternatif-alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek.

Butir-butir dalam skala disusun dengan memperhatikan sifat favourable dan unfavourable. Skor untuk jawaban setiap kriteria yang termasuk favourable adalah sangat tidak sesuai (STS) mendapat skor 1, tidak sesuai (TS) mendapat skor 2, sesuai (S) mendapat skor 3, sangat sesuai (SS) mendapat skor 4. Untuk item unfavourable skor penilaian adalah sangat tidak sesuai (STS) mendapat skor 4, tidak sesuai (TS) mendapat skor 3, sesuai (S) mendapat skor 2, sangat sesuai (SS) mendapat skor 1.

Kedua, Uji Coba Skala Motivasi Berprestasi Menghafal Al-Qur'an, dimana sebelum digunakan dalam penelitian, skala tersebut terlebih dahulu diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala motivasi belajar menghafal Al-Qur'an. Uji coba skala dilakukan pada tanggal 2 Agustus 2018 terhadap 60 siswa SMPIT Insan Cendekia Tenggarong Seberang. Setelah try out terkumpul, peneliti melakukan uji validitas, uji validitas menggunakan JASP 0.8.4.0. Kemudian hasil corrected item total correlation dibandingkan dengan r tabel sebesar 0.235 (N=60), dengan dasar pengambilan keputusan item dinyatakan valid apabila r hitung > r tabel. Berdasarkan hal itu, didapat 12 item yang dinyatakan tidak valid, kemudian dikurangi sesuai dengan kebutuhan peneliti menjadi 40 aitem. Dengan demikian tersisa 40 item valid. Koefisien validitas dari 40 item valid tersebut berkisar antara 0.593 – 0.965.

Hasil uji reliabilitas dari 40 aitem valid menunjukkan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,933$ . Menurut Azwar (2011), reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas ( $r_{xx'}$ ) yang angkanya berada pada rentang 0 sampai 1,00, sehingga semakin mendekati 0 semakin rendah reliabilitas skala dan semakin mendekati angka 1,00 semakin tinggi reliabilitas skala tersebut. Dengan angka koefisien reliabilitas  $\alpha$  sebesar 0,974, maka dapat dikatakan bahwa hasil dari pengukuran skala motivasi belajar menghafal Al-Qur'an memiliki reliabilitas yang tinggi.

Ketiga, dengan menggunakan wawancara yang bertujuan mengetahui kondisi peserta sebelum, selama dan sesudah pelatihan dan pengaruh pelatihan bagi peserta secara kualitatif, dan keempat adalah observasi yang dilakukan untuk memperoleh data alami yang mendukung data-data yang sudah ada dari hasil penyebaran

skala dan wawancara. Observasi dilakukan selama pelaksanaan pelatihan, dengan tujuan melihat perilaku-perilaku khusus seperti bagaimana peserta memperhatikan, dan mengikuti jalannya pelatihan.

### **Prosedur Intervensi**

Prosedur pemberian perlakuan dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

Pertama, persiapan penelitian terdiri dari : Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan ini dilakukan untuk mengetahui perlu atau tidaknya pelatihan diberikan pada siswa SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggara. Berdasarkan asesmen pada siswa SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggara terdapat beberapa gejala rendahnya motivasi berprestasi, seperti membolos, tidak mengerjakan tugas menghafal, malas menghafal, lebih suka bermain bercanda dengan teman dari pada menghafal, tidak berminat menghafal dan tidak memiliki tujuan dalam menghafal Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan diperlukan suatu intervensi untuk meningkatkan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an melalui pelatihan goal setting untuk memiliki pengaturan dalam penetapan tujuan sehingga ketika siswa memiliki tujuan yang jelas diharapkan akan dapat meningkatkan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an.

### **Penetapan modul pelatihan Goal setting**

Modul pelatihan goal setting disusun oleh Achmad Ramadhan mahasiswa S2 Magister Profesi Universitas Islam Indonesia tahun 2015, dengan memodifikasi beberapa konsep goal setting yang dikemukakan oleh Moran (dalam Sukadji, 2001), dan Locke & Latham (2013), yang memiliki komponen antara lain tujuan yang spesifik, terukur, realistic, memiliki batas waktu, menetapkan tujuan jangka panjang dan jangka pendek, komitmen dan umpan balik.

### **Alat atau Materi**

Alat atau materi berupa skala motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an, data mengenai motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an, lembar penjelasan penelitian, lembar persetujuan partisipan, modul pelatihan goal setting, Alat audiovisual, bola, keranjang, kertas karton dan alat tulis dibutuhkan sebagai alat bantu dalam pelaksanaan pelatihan goal setting, lembar kerja, lembar panduan observasi, lembar evaluasi pelatihan.

### **Seleksi fasilitator, ko-fasilitator**

Seorang fasilitator dan kofasilitator dalam pelatihan ini harus memiliki kualifikasi sebagai berikut : pertama, psikolog yang berpengalaman dalam pelatihan goal setting, dan pernah mengikuti program kegiatan pelatihan psikologi, sedangkan untuk ko-fasilitator merupakan mahasiswa psikologi yang telah berpengalaman menjalankan praktek pelatihan sebelumnya.

### **Seleksi peserta pelatihan**

Peneliti melakukan seleksi peserta pelatihan yang terlibat dalam pelatihan dengan berpedoman pada kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan sebelumnya.

### **Melatih fasilitator, ko-fasilitator**

Peneliti menjelaskan hak dan kewajiban fasilitator, ko-fasilitator. Materi pelatihan yang diberikan fasilitator adalah modul pelatihan goal setting, sedangkan materi pelatihan yang diberikan kepada observer mencakup panduan observasi yang telah disusun sebelumnya.

### **Kedua, pengukuran awal (Prates)**

Pengukuran awal dilakukan dengan menggunakan skala motivasi belajar yang telah di uji coba dan dilihat validitas serta reabilitasnya.

### **Ketiga, Pelaksanaan Penelitian**

Tahap selanjutnya setelah tahap persiapan selesai dilaksanakan adalah tahap pelaksanaan penelitian yaitu pelaksanaan pelatihan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an pada siswa SMPIT Nurul 'Ilmi Tenggara. Pelatihan goal setting ini terdiri dari 7 sesi yang dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Setiap pertemuannya dilakukan sekitar 30 sampai 60 menit.

Pelaksanaan penelitian terbagi dalam dua kelompok yaitu : kelompok eksperimen (KE), dimana kelompok ini diberikan perlakuan berupa pelatihan goal setting. Kelompok berikutnya adalah kelompok kontrol (KK), dimana kelompok ini tidak akan diberikan perlakuan.

Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen (KE) dilakukan sesuai dengan modul yang telah disusun dan diuji cobakan sebelumnya. Modul pelatihan goal setting disusun berdasarkan teori modifikasi dari Moran (Sukadji, 2001), Locke dan Latham (2013) yang telah dikemukakan sebelumnya.

Setelah proses pelatihan goal setting selesai dilakukan, peserta langsung dilakukan post test dengan memberikan skala motivasi

berprestasi menghafal Al-Qur'an. Hal ini dilakukan untuk melihat pengaruh pelatihan goal setting terhadap peningkatan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an pada siswa SMPIT Nurul "Ilmi Tenggarong.

Keempat, pelaksanaan tindak lanjut (tindak lanjut)

Pelaksanaan tindak lanjut (tindak lanjut) dilaksanakan dua pekan setelah pelaksanaan pascates dilakukan. Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan skala motivasi belajar menghafal Al-Qur'an, selain itu dilakukan juga wawancara tentang sejauh mana pelatihan goal setting diterapkan.

## HASIL

### Analisis data

Analisis data dilakukan secara keseluruhan menggunakan analisis statistik uji analisis varian pengukuran ulang (Anova Repeated Measures). Winarsunu (2007) mengatakan analisis varian pengukuran ulang merupakan jenis analisis statistik parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan kelompok - kelompok data hasil amatan ulang yang berasal dari satu variabel bebas atau dari dua variabel bebas. Analisis ini termasuk analisis parametrik sehingga, perlu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan selengkapnya menggunakan program JASP 0.8.4.0

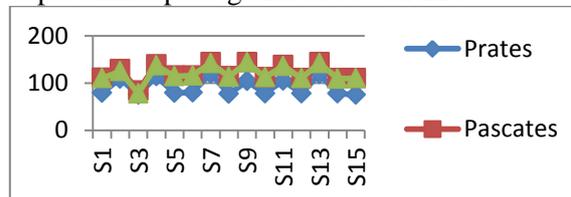
### Deskripsi Data

Subjek yang dapat diambil datanya yaitu berjumlah 30 orang. Peserta yang mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir pelatihan berjumlah 15 orang sebagai kelompok eksperimen, dan 15 orang sebagai kelompok kontrol.

Data ini disusun berdasarkan pengisian Skala Motivasi Berprestasi Menghafal Al-Qur'an sebelum pelatihan, setelah pelatihan dan setelah satu bulan pelatihan (Tindak lanjut). Dari data ini dapatlah diketahui tingkat motivasi belajar menghafal Al-Qur'an secara individu sebelum pelatihan, sesudah pelatihan dan dua pekan setelah pelatihan.

Dari 15 subjek pelatihan, ada 12 subjek yang mengalami peningkatan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an setelah diberikan pelatihan (pascates). Sedangkan 3 subjek mengalami peningkatan skor namun tetap

dalam kategori yang sama yaitu sedang. Satu bulan, setelah pelatihan (tindak lanjut), 3 subjek mengalami penurunan (kategori tinggi ke kategori sedang) walaupun tidak sampai dalam kondisi semula. Adapun hasil perbandingan skor motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an siswa dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 1. Perbandingan skor skala motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an sebelum pelatihan, setelah pelatihan dan dua pekan setelah pelatihan.

### Hasil Analisis Data

Analisis hasil dilakukan secara keseluruhan menggunakan analisis statistik uji analisis varian pengukuran ulang. Hasil analisis data adalah sebagai berikut:

Pertama, Uji Normalitas

	PRATES	PASCATES	TINDAKLANJUT
Kolmogorov-Smirnov Z	.814	.535	.812
Asymp. Sig. (2-tailed)	.522	.937	.525

Tabel 1. Rangkuman Uji Normalitas

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa sebaran skor pada data prates, pascates, dan tindak lanjut skala motivasi berprestasi

Menghafal Al-Qur'an kedua kelompok menunjukkan sebaran data normal ( $p > 0.05$ ).

Kedua, Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Berdasarkan hasil analisis skor prates pada kedua kelompok diketahui nilai levene statistic = 0.119 dan nilai  $p = 0.733$  ( $p > 0.05$ ). Skor pascates pada kedua kelompok, diketahui nilai levene statistic = 2.364 dan nilai  $p = 0.135$  ( $p > 0.05$ ). Skor tindak lanjut pada kedua kelompok, diketahui nilai levene statistic = 1.853 dan nilai  $p = 0.184$  ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa populasi kelompok subjek pada data penelitian ini memiliki tingkat homogenitas dalam ragam yang sama.

Levene's Test of Equality of Error Variances <sup>a</sup>				
	F	df1	df2	Sig.
.135	.119	1	28	.733
.184	2.364	1	28	
Tindak Lanjut	1.853	1	28	

Tabel 2. Rangkuman Uji Homogenitas

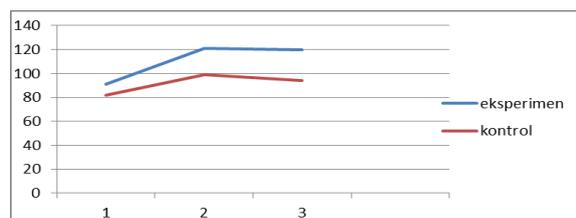
### Ketiga, Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian pelatihan goal setting terhadap peningkatan motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an, di mana motivasi belajar menghafal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen akan lebih meningkat setelah mendapat perlakuan dibanding kelompok kontrol. Analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji statistik anava pengukuran ulang dengan melihat tabel test of within - subjects effects.

Source	Type III Sum Of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Pengukuran	4154.689	1.278	3249.702	45.974	0.000
Pengukuran* Kelompok	4472.956	1.278	3498.643	49.496	0.000
Error (Pengukuran)	2530.356	35.798	70.685		

Tabel 3. Rangkuman Uji Hipotesis *test of within – subjects effects* pada motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an.

Pada tabel di atas, baris pengukuran\*kelompok diketahui bahwa  $F = 49.496$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan adanya interaksi antara pengukuran (prates, pascates, dan tindak lanjut) dan kelompok (eksperimen dan kontrol). Interaksi menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor yang berbeda secara signifikan dari prates, pascates, dan tindak lanjut antara kedua kelompok (eksperimen dan kontrol). Interaksi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat dari gambar berikut ini:



Berdasarkan data di atas terdapat interaksi prates dan pascates serta tindak lanjut, antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan adanya perubahan skor motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami perubahan skor yang lebih besar setelah mendapatkan pelatihan goal setting dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan goal setting.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pelatihan goal setting terhadap peningkatan motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an. kelompok eksperimen, yaitu siswa yang diberikan pelatihan goal setting mengalami peningkatan motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an dibandingkan kelompok kontrol, yaitu siswa yang tidak mendapatkan pelatihan goal setting.

## DISKUSI

Pelatihan goal setting yang diberikan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan goal setting dalam meningkatkan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an siswa SMPIT Nurul 'Ilmi yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan secara kuantitatif, menunjukkan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pelaksanaan prates dan pascates diperoleh skor  $F = 49.496$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan skor yang berbeda secara signifikan dari prates ke pascates ke tindak lanjut antara kedua kelompok (eksperimen dan kontrol). Hal ini juga menunjukkan adanya interaksi antara pengukuran (prates, pascates, dan tindak lanjut) dan kelompok (eksperimen dan kontrol). Interaksi menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor yang berbeda secara signifikan dari prates, pascates, dan tindak lanjut antara kedua kelompok (eksperimen dan kontrol).

Peningkatan tersebut dapat dilihat dari rerata skor pascates kelompok eksperimen (104.923) yang lebih tinggi dari skor rerata kelompok kontrol (98.583). Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pemberian pelatihan goal setting terhadap peningkatan motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an. Setelah diberikan pelatihan goal setting skor motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an siswa pada kelompok

eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan pada siswa yang tidak diberikan pelatihan goal setting (kelompok kontrol).

Diterimanya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Morisano dkk (2010). Seseorang yang mempunyai tujuan yang jelas tampak lebih mampu untuk mengarahkan perhatian secara langsung, berusaha untuk melakukan aktivitas yang relevan dengan tujuan dan menjauhi usaha yang tidak relevan dengan pencapaian tugas, serta menampilkan kapasitas regulasi diri yang besar. Penetapan tujuan yang jelas juga akan menampakkan adanya peningkatan antusiasme, dan dengan adanya tujuan yang penting bagi seseorang akan mengantarkannya pada produksi energi yang besar dari pada tujuan yang tidak terlalu penting.

Locke dan Latham (Sukadji, 2001) mengemukakan empat alasan mengapa goal setting dapat meningkatkan motivasi belajar dan memperbaiki performance (Unjuk kerja): Goal mengarahkan perhatian seseorang terhadap tugas yang dihadapinya (goal untuk menyelesaikan tugas akan membuat individu untuk selalu mengarah perhatian kembali terhadap tugas tersebut). Goal menggerakkan usaha (makin terasa sulit untuk mencapai goal, maka kecenderungan akan semakin besar usaha yang akan dilakukan). Goal meningkatkan ketahanan kerja (bila seseorang memiliki goal yang jelas, maka kecenderungan akan lebih sedikit terganggu atau menyerah sebelum mencapainya). Goal meningkatkan perkembangan strategi baru (bila strategi yang telah dilakukan tidak berhasil, seseorang cenderung akan mencoba strategi lainnya untuk mencapai goal tersebut).

Upaya pengenalan goal setting pada santri dilakukan dengan pendekatan pelatihan. Pendekatan pelatihan dipilih karena pelatihan merupakan suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif serta hasil keterampilan (Kikpatrick dalam Salas dkk, 2001). Johnson dan Johnson (2001) menyatakan bahwa metode pelatihan berdasarkan prinsip experiential learning, yaitu bahwa perilaku manusia terbentuk berdasarkan hasil pengalaman yang terlebih dahulu dimodifikasi untuk menambah efektivitas dan semakin lama perilaku menjadi suatu kebiasaan dan berjalan dengan otomatis serta individu semakin berusaha memodifikasi perilaku yang sesuai dengan situasi.

Pelatihan goal setting didasarkan pada prinsip pembelajaran experiential learning. Experiential learning sendiri ada lima tahapan, yaitu experiencing, publishing, processing, generalizing dan applying (Aryani dan Supriyanto, 2003). Pada pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar menghafal Al-Qur'an siswa, tahapan pertama experiencing yaitu di mana individu atau kelompok melakukan aktivitas. Pada pelatihan goal setting ini peserta melakukan beberapa simulasi permainan yang terkait dengan motivasi. Pada setiap permainan ada target perilaku yang diharapkan dicapai oleh peserta, yaitu memiliki tujuan yang spesifik dalam Menghafal Al-Qur'an, mempunyai langkah-langkah atau strategi agar tujuannya dapat tercapai, memiliki batas waktu, umpan balik, dan komeitmen terhadap tujuannya.

Setelah melakukan permainan peserta melakukan diskusi hal ini berarti peserta sudah masuk pada tahapan publishing. Orang yang telah membagikan aktivitas akan membagikan pengalamannya, apa yang mereka rasakan selama melakukan kegiatan. Pada pelatihan ini peserta melakukan diskusi mengenai pelajaran apa saja yang dapat mereka ambil dari simulasi permainan yang sudah dilakukan. Misalnya pada permainan lempar bola, peserta menceritakan strategi untuk dapat memasukkan bola dalam keranjang, maupun memberikan masukan dan semangat kepada teman-temannya. Setelah itu akan masuk pada tahapan processing di mana peserta saling memberikan masukan antar sesama pesera dari hasil diskusi sebelumnya. Akhirnya peserta menyadari bahwa mereka dapat melakukan perbaikan pada diri dan memiliki semangat untuk merubah diri.

Tahapan selanjutnya yaitu generalizing di mana peserta melihat pengalaman mereka, dan bagaimana hal itu dapat digunakan. Peserta di sini mengkaitkan simulasi permainan dengan kegiatan mereka di sekolah, bagaimana belajar mereka di sekolah. Peserta mulai mengungkapkan perasaannya mengenai permasalahannya yang ada di sekolah. Semua peserta diberi kesempatan untuk berbicara dan saling memberi tanggapan dan masukan kepada peserta lain. Disini peserta mendapatkan umpan balik yang positif dari peserta yang lain. Rose (Musyafik, 2005) menjelaskan bahwa umpan balik adalah proses memberikan kesempatan pada individu untuk memberikan informasi, observasi dan kesan tentang penampilan seseorang atau sikap umum dalam kehidupan senyatanya atau dalam suatu permainan peran.

Peserta diharapkan menyadari perilakunya dan memperbaiki ke arah yang lebih baik. Goldstein (Musyafik, 2005) menyebutkan bahwa umpan balik bertujuan agar klien atau subjek mengetahui bagaimana ia mengikuti langkah-langkah yang diajarkan, pada saat dia keluar dari langkah tersebut dan pada saat ia melakukan langkah-langkah dengan baik. Selain itu umpan balik diberikan untuk mengeksplorasi pengaruh psikologis melalui permainan peran dan memberi dorongan pada klien untuk mencoba perilaku baru yang didapatkan selama perlakuan pada situasi kehidupan nyata.

Tahapan akhir adalah applying. Pelatih membantu peserta menerapkan apa yang sudah digeneralisasi pada tahap sebelumnya ke dalam keadaan nyata. Pada tahap ini trainer mulai mengkerucutkan pendapat-pendapat peserta dan membuatnya menjadi satu harapan kecil yang ingin dicapai bersama untuk memajukan madrasah. Di sini peserta mulai membuat komitmen pada diri mereka kemudian menuliskan dan membacakannya. Peserta melakukan komitmen dan perilaku mereka yang baru saat sudah berada di sekolah, sehingga setelah dua minggu pelatihan dilakukan pengukuran kembali.

Di sini peserta diberi kesempatan untuk belajar membuat tujuan yang spesifik, measurable, action related, time-based, umpan balik dan komitmen. Dari hal ini peserta dapat meningkatkan motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an mereka karena peserta dapat belajar langsung dari simulasi-simulasi yang sudah dilakukan kemudian dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari dan akhirnya peserta mendapatkan insight dari pemaknaan permainan. Hal ini juga sesuai dengan yang diungkapkan Ancok (2002) bahwa metode belajar dari pengalaman merupakan siklus belajar yang efektif, di mana ada pembentukan pengalaman, perenungan pengalaman, pembentukan konsep, dan pengujian konsep.

Berangkat dari rendahnya motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an, diperlukan adanya intervensi untuk memperbaiki motivasi belajar menghafal Al-Qur'an siswa. Intervensi yang diberikan untuk meningkatkan motivasi belajar menghafal Al-Qur'an adalah pelatihan goal setting. Setelah diberi pelatihan goal setting, motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an siswa meningkat.

Siswa yang memiliki tujuan belajar yang spesifik akan membuat sasaran belajar yang lebih jelas, hal ini santri dapat meningkatkan

motivasi santri dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Measurable (terukur), ketika siswa mengetahui peningkatan belajar atau sasaran yang diperoleh maka akan semakin meningkatkan motivasi untuk mencapai sasaran belajarnya. Membuat langkah-langkah untuk mencapai sasaran (action-related) sesuai kemampuan, santri akan lebih mudah untuk mencapai sasaran, sehingga santri lebih termotivasi untuk mencapainya, dengan membuat break down dalam jadwal belajar, membuat siswa lebih mudah untuk melakukannya. Menetapkan sasaran yang realistis, maka siswa akan lebih mudah untuk mencapainya. Memiliki batas waktu (time-based) yang ditentukan biasanya akan membuat siswa lebih terpacu untuk menyelesaikan target yang dibuat. Komitmen pada tujuan yang sudah dibuat, adalah hal yang penting untuk terus berusaha dalam melaksanakan tujuan yang telah dibuat sehingga dapat mencapai tujuan, disini siswa menuliskan komitmen berupa kalimat yang membuat dirinya tetap melaksanakan apa yang sudah dibuatnya. Dengan Umpan balik, siswa dapat mengoreksi kekurangan-kekurangan yang sudah dilakukan, dan mendapatkan masukan dari orang lain untuk memperbaiki strategi atau

cara belajarnya agar lebih efektif. Oleh sebab itu setelah melakukan proses tersebut, yang diberikan dengan metode eksperimental learning, siswa mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an siswa dapat meningkat.

Diterimanya hipotesis pada penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya seperti Penelitian yang dilakukan oleh Salim (2016) yang hasilnya adanya peningkatan motivasi prestasi atlet bulutangkis setelah mendapatkan pelatihan goal setting.

Penelitian yang dilakukan oleh Mansfield (2010) menyatakan bahwa pencapaian tujuan, tujuan sosial, tujuan masa depan siswa sangat mempengaruhi motivasi belajar. Terutama terkait alasan masa depan untuk mencapai dan menunjukkan bahwa aspirasi masa depan yang akan dilakukan memang mempengaruhi motivasi belajar siswa. Selanjutnya, tujuan masa depan dikaitkan dengan kedua penguasaan dan tujuan kinerja.

Penelitian lain (Harackiewicz, 1985), menyebutkan bahwa goal setting belajar siswa mempengaruhi motivasi instrinsik siswa. Jika siswa memiliki goal setting berprestasi yang

baik maka siswa memiliki motivasi berprestasi instrinsik yang tinggi juga, begitu sebaliknya jika siswa memiliki tujuan belajar yang rendah maka siswa memiliki motivasi instrinsik yang rendah.

Penelitian mengenai goal setting di antaranya pernah dilakukan oleh Morisano, dkk (2010) pada 85 siswa yang mengalami kesulitan akademis menemukan bahwa setelah diberikan intervensi goal setting, maka siswa menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam peningkatan prestasi akademis dan motivasi belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Clarke, dkk (2009) menemukan bahwa pelatihan goal setting dapat meningkatkan usaha pencapaian tujuan dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas belajar. Penelitian mengenai pelatihan goal setting juga dilakukan oleh Haslam, dkk (2009). Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan goal setting lebih dapat mengaktualisasikan diri dan mengembangkan diri dalam mencapai tujuan belajar.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan goal setting dapat meningkatkan motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an santri. Namun demikian dari apa yang dilakukan mulai dari awal hingga akhir penelitian terdapat keterbatasan, yaitu: pertama, waktu pelatihan dilakukan pada siang hari, sehingga subjek dikhawatirkan dapat merasa kelelahan sehingga kurang maksimal dalam mengikuti proses pelatihan. Kedua waktu pelatihan pada hari Sabtu dan Minggu, sehingga menghambat siswa yang akan pulang ke kampung halaman. Ketiga, pelatih sudah cukup baik dalam menyampaikan materi, namun akan lebih baik jika pelatih adalah seorang hafidz yang sudah menyelesaikan hafalan 30 juz Al-Qur'an. Keempat, Beberapa peserta masih belum dapat mengkondisikan dirinya dengan baik pada saat pelatihan, terkadang suasana pelatihan menjadi gaduh karena beberapa peserta tampak mengobrol. Kelima, Modul belum maksimal dalam mewakili sebuah pelatihan untuk meningkatkan motivasi belajar menghafal Al-Qur'an, sehingga beberapa ice breaking masih menggunakan inisiatif dari asisten pelatih yang belum sesuai dengan topik pelatihan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan goal setting dalam penelitian ini dapat meningkatkan motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an siswa SMPIT Nuru 'Ilmi Tenggara. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an santri di sekolah pada aspek keinginan atau inisiatif sendiri untuk berprestasi, keterlibatan secara sungguh-sungguh dalam proses belajar dan tugas yang diberikan, komitmen untuk terus berprestasi sehingga bertahan dalam prestasinya. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan goal setting memberikan pengaruh bagi perubahan motivasi berprestasi Menghafal Al-Qur'an siswa.

## **SARAN**

Beberapa hal yang perlu disempurnakan agar pelatihan goal setting pada penelitian selanjutnya dan pihak sekolah, agar dapat dapat memberikan hasil yang lebih optimal, antara lain sebagai berikut. Pertama, rekomendasi kepada pihak sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an pada santri dapat ditingkatkan salah satu caranya adalah dengan memberikan pelatihan goal setting. Oleh karena itu, pelatihan goal setting perlu diberikan pada siswa yang mengalami masalah motivasi berprestasi menghafal Al-Qur'an. Disarankan kepada pihak sekolah agar para ustadz dan ustadzah mengikuti pelatihan goal setting (training of trainer) agar dapat memberikan pelatihan goal setting pada siswa. Disarankan kepada pendidik sebelum memulai pelajaran dapat memberikan motivasi dengan menceritakan tokoh orang sukses, sehingga santri di harapkan termotivasi untuk seperti orang tersebut dan akan belajar dengan sungguh-sungguh karena memiliki keinginan untuk sukses.

Kedua, rekomendasi kepada penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya harus memperhatikan kurikulum dan jenjang pendidikan, sehingga dapat merancang tujuan yang sangat spesifik. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian ulang (replikasi penelitian) atau dengan subjek yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga perlu mempertimbangkan pemilihan waktu dan sebaiknya tidak dilakukan siang hari atau sore

hari sepulang sekolah karena siswa sudah lelah seharian belajar

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rauf, Abdul Aziz. 2011. Kiat sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah, Bandung:PT. Syamil Cipta Media
- Ancok, D. 2002. Outbound Management Training: Aplikasi Ilmu Perilaku Dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia, MI Press: Yogyakarta.
- Ariyani, D., Supriyanto, S. 2003. Peningkatan Efektivitas Tim Kerja Asuhan Keperawatan Melalui Metode Arung Alam. Jurnal Administrasi, kebijakan, kesehatan Vol. 1, No. 3 hal 140-145. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Azwar, S. 2014. Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Clarke, S.P., Crowe,T.P., Oades,L.G., & Deane,F.P. 2009. Do Goal-setting intervention improve the quality of goal in mental health services.Psychiatric rehabilitation journal,32 (4), 292-299
- Harackiewicz, J. M., Sansone, C., & Manderlink, G. 1985. Competence, achievement orientation, and intrinsic motivation: A process analysis. Journal of personality and sosial psychology, 48 (2), 493-508
- Haslam, S. A., Wegge, J., & Pastmes, T. 2009. Are we on a lerning curve or a treadmill? The benefits of participative group goal setting become apparent as tasks become increasingly challenging over time. European journal of social psychology. 39, 430-446.
- Johnson, D.W & Johnson, F.P. 2007. Joining Together: Group Theory and Group Skills. Boston: Allyn & Bacon.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. 2013. New Developments of Goal Setting and Task Performance. New York: Routledge.
- McClelland, D.C. 1987. The Achievement Motive. New York: Appleton Century Crof.
- Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J., R. O.,& Shore, B.M. 2010. Srting, elaborating, and reflecting on personal goal improves academic performance. Journal of applied psychology, 95 (2), 255-264.
- Musyafik, M. 2005. Peningkatan Efikasi Diri Melalui Outbond Pada Mahasiswa Tingkat Awal. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Mansfield, C. 2010. Motivating adolescents: Goals for Australian students in secondary schools. Australian Journal of Educational & Developmental Psychology. 10 (10), 44-55.
- Pintrich, Paul R & Dale H. Schunk. 1996. Motivation in Education, Theory, Research, and Application. Ohio : Prentice Hall.
- Ramadhan, Y. 2015. Pelatihan Goal Setting untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Menghafal Al-Qur'an Pada Santri di Rumah Tahfidz "X" . Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia
- Robbin, S.P. (2009). Organizational Behavior:Concept, Controversies, and Aplication. 11th Edition.Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Salim, A. 2016. Efektivitas Pelatihan Motivasional Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi. Jurnal Student Psikologi Vol. 2016. No.3. Padang: Universitas Negeri Padang
- Santrock, J.W. 2013. Psikologi Pendidikan, Edisi kedua. Jakarta: Kencana
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi,B.N. 2005. Psikologi Eksperimen. Jakarta: PT Tunas Jaya Lestari.
- Sukadji, S. 2001. Sukses di Perguruan Tinggi. Depok : Tidak di terbitkan.

Winarsunu, T. 2007. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.