



FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
BEKERJA SAMA DENGAN HIMPSI JAWA TIMUR



*Sertifikat*

*diberikan kepada*

**Ermida Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog**

*sebagai*

**PEMAKALAH**

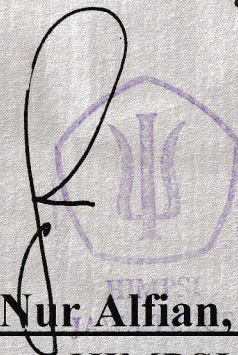
*dalam*

**Seminar Nasional “*Embracing a New Way of Life: Promoting Positive Psychology for a Better Mental Health*” yang diselenggarakan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

**Surabaya, 12 Desember 2015**



**Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psi.**  
Dekan Fakultas Psikologi UKWMS



**Ilham Nur Alfian, M.Psi., Psi.**  
Ketua HIMPSI JATIM

SEMINAR NASIONAL  
POSITIVE PSYCHOLOGY 2015

"EMBRACING  
A NEW WAY OF LIFE:  
PROMOTING  
POSITIVE PSYCHOLOGY  
FOR BETTER A  
MENTAL HEALTH"

PROCEEDING

Surabaya, 12 Desember 2015  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ISBN 978-979-17880-1-4



**SAMBUTAN REKTOR  
DALAM RANGKA  
WORKSHOP DAN SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Para hadirin sekalian yang sangat saya hormati, saya banggakan dan saya kasihi, yaitu para peserta Seminar Nasional & *Call for Paper "Positive Psychology"* tahun 2015.

Pertama-tama, marilah kita memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas segala berkat dan kasih karunia-Nya di dalam kehidupan kita dan keluarga kita masing-masing. Khususnya pada hari yang berbahagia ini, kita semua berada dalam kondisi sehat wal'afiat diperkenankan untuk berkumpul bersama menghadiri acara Seminar Nasional & *Call for Paper "Positive Psychology"* tahun 2015 dengan tema "*Embracing a New Way of Life: Promoting Positive Psychology for Better Mental Health*", yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS).

Pada kesempatan ini saya ungkapkan rasa syukur dan apresiasi yang tinggi atas kontribusi Fakultas Psikologi UKWMS selama 17 tahun karyanya di tengah masyarakat. Salah satu kegiatan dalam rangkaian perayaan hari ulang tahun tersebut, adalah Seminar Nasional & *Call for Paper "Positive Psychology"*. Fakultas Psikologi UKWMS senantiasa berupaya untuk mengembangkan dan menginspirasi penerapan psikologi positif dari semua bidang minat psikologi (Psikologi Industri dan Organisasi, Psikologi Klinis, dan Psikologi Sosial) di Indonesia. Seminar Nasional ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi perkembangan psikologi di Indonesia.

Semoga forum ini dapat menjadi wahana untuk mencurahkan ide dan gagasan, serta mengembangkan pengetahuan dan memperluas wawasan kita semua dalam upaya untuk mengidentifikasi dan mempromosikan faktor yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Selamat berdiskusi!

Tuhan senantiasa memberkati karya dan pelayanan kita semua. Amin.

Surabaya, 12 Desember 2015

Rektor

ttd.

Drs. Kuncoro Foe, G.Dip.Sc., Ph.D.

**SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI  
DALAM RANGKA  
WORKSHOP DAN SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Puji syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaNya sehingga Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS) dapat menyelenggarakan Seminar Nasional dan *Call for Paper* Psikologi Positif serta penerbitan *proceeding* ini. Seminar dan *Call for Paper* Psikologi Positif diselenggarakan dalam rangka Dies Natalis Fakultas Psikologi UKWMS ke 17 dan atas kerjasama dengan Himpsi Wilayah Jawa Timur.

Fakultas Psikologi UKWMS sebagai penyelenggara pendidikan tinggi memosisikan dirinya sebagai agen perubahan dan *center of excellence* di bidang psikologi yang berkualitas nasional dan global, melalui kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yang berbasis pada psikologi positif. Dengan menetapkan psikologi positif sebagai *scientific vision*, Fakultas Psikologi UKWMS berharap psikologi positif menjadi roh dari kegiatan akademik, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan psikologi positif terbangun di dalam suasana akademik.

Psikologi positif sejak didirikan oleh Martin Seligman telah berkembang di berbagai negara. Fakultas Psikologi UKWMS memiliki harapan dapat ikut andil dalam perkembangan psikologi positif di Indonesia; diantaranya melalui kegiatan seminar nasional psikologi positif dan kegiatan ilmiah *call for paper* yang mengusung tema "*Embracing a New Way of Life: Promoting Positive Psychology for a Better Mental Health*".

Seminar Psikologi Positif dan *call for paper* yang diselenggarakan Fakultas Psikologi UKWMS kali ini menghadirkan 55 pemakalah dengan *full paper* dan 11 presentasi poster. Harapan kami, berbagai kajian psikologi positif yang diterbitkan melalui *proceeding* ini dapat memberikan awal yang baik bagi diskusi psikologi positif dan aplikasinya di Indonesia. Dengan demikian, tujuan psikologi positif untuk menemukan dan mempromosikan faktor-faktor yang memungkinkan individu, komunitas dan masyarakat bertumbuh dan berkembang mencapai kesejahteraannya menjadi terwujud; bukan sebagai wacana semata melainkan menjadi kajian terapan psikologi positif dengan *setting* budaya Indonesia.

Surabaya, 12 Desember 2015

Salam Sejahtera,

F. Yuni Apsari., M.Si., Psikolog

**SAMBUTAN KETUA HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA (HIMPSI)  
WILAYAH JAWA TIMUR DALAM RANGKA  
WORKSHOP DAN SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Yang terhormat Rektor dan Wakil Rektor serta para pejabat di lingkungan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Yang terhormat Dekan dan Wakil Dekan serta para dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Yang terhormat Bapak/Ibu Narasumber, Pemakalah dan Peserta Seminar, serta para Tamu Undangan sekalian

Selamat Pagi dan Salam Sejahtera buat kita semua

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga kita masih diberikan kesempatan dan kesehatan untuk berkumpul, bertukar pikiran dan membuka wawasan dalam kegiatan Seminar Nasional Psikologi Positif dengan tema "*Embracing a New Way of Life: Promoting Positive Psychology for Better Mental Health*".

Seminar dan workshop Psikologi Positif ini dihadirkan dengan tujuan untuk menginspirasi penerapan psikologi positif di semua bidang minat psikologi yang ada di Indonesia. Psikologi Positif sendiri saat ini telah mencapai perkembangan yang cukup pesat di Amerika, Eropa dan Australia sejak didirikan Martin Seligman pada tahun 1998 saat menjadi Presiden APA.

Jika menengok dari cerita sejarah perkembangan Psikologi Positif, gerakan ini justru bermula dari dialog-dialog ringan Martin Seligman dengan anak perempuannya saat mereka beraktivitas bersama di kebun rumah. Hasil obrolan bersama anak perempuannya ini kemudian diceritakan ulang oleh Seligman dalam sebuah obrolan yang juga santai bersama koleganya saat mereka menghabiskan liburan musim dingin. Dan kemudian obrolan-obrolan ringan tersebut berhasil diformulasikan menjadi diskusi resmi bersama ilmuwan-ilmuwan yang menggeluti bidang psikologi sampai akhirnya menjadi suatu gerakan massif yang diperhitungkan dalam wacana psikologi modern saat ini.

Apa yang menarik dari cerita sejarah tersebut adalah bahwa seringkali kehadiran "cerita-cerita besar" justru dimulai dari "cerita-cerita kecil". Sebuah aliran besar (psikologi positif, misalnya) ternyata justru diawali dari obrolan-obrolan ringan bersama anak tercinta yang tercipta dalam suasana kehangatan khas keluarga dimana yang hadir bukan figur ilmuwan atau professor kharismatik melainkan sesosok Ayah yang bersahaja. Ide-ide besar kadang justru muncul saat obrolan-obrolan santai dan menyenangkan. Mengutip tulisan seorang kawan, "...psikologi positif menjadi besar berkat sekumpulan langkah-langkah kecil konstruktif dari para pendirinya".

Berkaca dari cerita tersebut, maka kami mewakili Himpunan Psikologi Indonesia wilayah Jawa Timur menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memfasilitasi rekan-rekan psikolog, akademisi, praktisi dan pemerhati serta “penikmat” psikologi untuk berkumpul, bertukar pikiran dan membuka wawasan bersama dalam rangka menemukan dan mempromosikan faktor-faktor yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang mencapai kesejahteraannya. Apalagi dalam situasi kehidupan berbangsa dan bernegara kita saat ini yang dihadapkan pada tantangan untuk terus memelihara harapan dan rasa optimis menghadapi masa depan.

Kami juga menyampaikan selama tulang tahun yang ke-17 kepada civitas akademika Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya. Semoga Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dapat terus memosisikan dirinya menjadi agen perubahan dan *center of excellence* di bidang psikologi yang berkualitas nasional dan global berbasis pada psikologi positif.

Tidak lupa kami sampaikan terimakasih yang tidak terhingga kepada para narasumber, pemakalah, peserta seminar serta semua pihak yang telah bekerja keras dan berpartisipasi sehingga seminar nasional dan workshop Psikologi Positif ini dapat terselenggara.

Akhirnya, kami sampaikan selamat mengikuti seminar dan workshop ini sampai selesai. Mohon maaf apabila ada kata, penyampaian, dan sambutan dari kami yang kurang berkenan.

Selamat Pagi dan Salam Sejahtera buat kita semua.

Surabaya, 12 Desember 2015

Ketua Himpunan Psikologi Indonesia

Wilayah Jawa Timur

Ilham Nur Alfian, M.Psi., Psikolog

**SAMBUTAN KETUA PANITIA  
WORKSHOP DAN SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Salam sejahtera bagi kita semua....

Kemajuan ilmu dan teknologi serta kebutuhan masyarakat yang semakin besar akan penanganan psikologis berdampak pada perkembangan ilmu psikologi. Psikologi sebagai ilmu dengan semua dasar keilmuan yang berpandangan positif juga terus berkembang dan bergerak demi pencapaian terbaik.

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan ini mengajak rekan-rekan ilmuan psikologi dan personal-personal yang menaruh perhatian besar terhadap perkembangan ilmu psikologi, terutama psikologi positif, untuk berdiskusi bersama dan membagi pengalaman bahkan kelimuannya seputar psikologi positif.

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada para *keynote speaker*, para *presenter dalam call for paper* dan juga para *peserta seminar positif "Embracing a New Way of Life: Promoting Positive Psychology for a Better Mental Health"* atas partisipasi dan kerjasamanya untuk kemajuan ilmu psikologi khususnya psikologi positif di Indonesia.

Teruslah berkarya untuk pengembangan ilmu psikologi dan untuk kehidupan masyarakat yang lebih baik.

Surabaya, 12 Desember 2015

Ketua Sie Seminar Nasional dan Workshop  
ttd

Yessyca Diana Gabrielle, M.Psi., Psikolog

## DAFTAR ISI

<b>Kata Sambutan Rektor Unika Widya Mandala Surabaya .....</b>	<b>1</b>
<b>Kata Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....</b>	<b>2</b>
<b>Kata Sambutan Ketua Himpsi Wialayah Jawa Timur.....</b>	<b>3</b>
<b>Kata Sambutan Ketua Panitia Workshop dan Seminar Nasional Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....</b>	<b>5</b>
<b>Daftar isi .....</b>	<b>6</b>
 <b>Keynote Speaker</b>	
Kepemimpinan Positif (Seger Handoyo).....	13
Tren Psikologi Positif: Teori Riset, dan Aplikasi (Nurlaila Effendy).....	24
Kebahagiaan sebagai Kebenaran bagi Psikologi(Bagus Takwin).....	35
Psikologi Positif dalam Psikologi Klinis: Dari Pengukuran, Klasifikasi hingga Psikoterapi untuk Menuju ke Kesehatan Mental (Margaretha).....	48
 <b>Presentasi Paper</b>	
Model Pelayanan Prima Berbasis Pada <i>Strength</i> Budaya Organisasi (F. Yuni Apsari) .....	61
Gambaran Konflik Peran Ganda pada Pendeta Perempuan di Gereja Batak Karo Protestan (Karina M. Brahmana).....	72
<i>Gratitude Therapy</i> dan <i>Dance Movement Therapy</i> sebagai Metode Alternatif Peningkatan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Lansia yang Mengalami <i>Post Power</i> <i>Syndrome</i> di Panti Werdha (Aulia U.I. Wulandari, Nanik).....	82
<i>The Way to Have Positive Affects for Mother with Cerebral Palsy Children</i> (Antika Puteri Tjahjonoadi, Hartanti, Nanik) .....	91
<i>Social Well-Being</i> pada Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Masa <i>Recovery</i> (Studi Kasus Pada ODS Masa <i>Recovery</i> ) (Arum Septi Mawarni, Irma Rosalinda).....	102
Kajian Peran Psychological Capital dalam Membentuk <i>Safety Performance</i> (Desak Nyoman Arista Retno Dewi).....	113
Relasi antara Sukacita dan Kesuksesan pada Orang Dewasa (Christine Wibhowo).....	123



Gambaran <i>Explanatory Style</i> Tunanetra Dewasa Dini (Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan, Sartika M.Sianturi).....	130
Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Cacat Kusta (Rusdi Rusli, Ayu Dhiyah Kusumasari) .....	141
<i>Bullying</i> Siswa SD, SMP dan SMA Beretnis Jawa Di Jawa Tengah (Chr. Argo Widiharto, PadmiDhyah Yulianti) .....	152
Peran Program <i>Enneagram</i> yang Dimodifikasi dalam Peningkatan Keharmonisan Perkawinan Suami- Istri Beda Budaya di Tahap Awal Usia Perkawinan (Fabiola Hendrati) .....	162
<i>Asta Brata</i> : Pemetaan Kompetensi Kepemimpinan Jawa untuk Meningkatkan <i>Organizational Wellness</i> pada Institusi Pendidikan Di Jawa Timur (Ninik Setiyowati).....	173
Religiositas: Psikologi Positif? (Susilo Wibisono).....	184
Jenuh, Bosan, dan Cemas dalam Belajar: Tinjauan.dari.Perspektif Teori <i>Flow</i> (Muhamad Takiuddin).....	196
Peranan <i>Happiness</i> untuk Mencegah Terjadinya Kesurupan (Siswanto) .....	206
Gambaran Perubahan <i>Sense of Community</i> pada Warga Kampung Deret Petogogan, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan (Supriyanto, Nyayu Sophia Olivia, Alifvianto Marchiano) .....	215
Kesiapan Bersekolah Anak Taman Kanak-Kanak dan Komunikasi Ibu-Anak (Johannes Dicky Susilo, Yessyca Diana Gabrielle) .....	226
Pembinaan <i>Character Building</i> Masyarakat Sekolah di Sekolah Inklusi: Program Pengembangan <i>School Well Being</i> (Al Thuba Septa Priyngasari) .....	237
Bahagia di Usia Senja : Sebuah Kajian <i>Happiness</i> pada Lansia (Nur Azizah) .....	247
Gambaran <i>Subjective Well-being</i> pada Pasien Kanker Serviks (Ester Bangun Regianis) .....	256
Studi Kasus Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang di Poligami (Villa Septhia & Sukma Noor Akbar) .....	266

Hubungan antara Keseimbangan Keluarga-Pekerjaan terhadap Keterikatan Kerja dengan Mediator Afeksi Positif pada Karyawan Perempuan (Karina Indra Lestari).....	277
<i>Positive Parenting</i> : Menciptakan Kebahagiaan melalui Proses Menyusui (Inge Wattimena).....	287
Evaluasi Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah (Nurul Hidayah dan Rudy Yuniawati) .....	297
Orientasi Kebahagiaan Kerja Pencari Kerja Pemula (Evi Kurniasari Purwaningrum) .....	309
Dimensi Kepribadian Atlet Berprestasi Pada Cabang Olahraga Tim Softball Suatu Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Tes Kepribadian Atlet (Weni Endahing Warni) .....	318
Kepemimpinan Autentik dan Konsekuensi (Paulus Eddy Suhartanto) .....	330
<i>Good Behavior Game to Reduce Aggressive Behaviors on Children</i> (Laura Makaria Sudargo) .....	342
Aku Perempuan yang Berbeda dengan Perempuan Lain di Jamanku: Aku Bisa Bahagia Meski Aku Tidak Menikah (Nanik) .....	350
Studi Pendahuluan: Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Orangtua Muda di Yogyakarta (Yeni Triwahyuningsih) .....	363
Pengaruh Sumberdaya Individu terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Lanjut Usia (Netty Hartaty) .....	374
Analisis Faktor Konfirmatorik Skala Modal Psikologis ( <i>Psychological Capital</i> ) (Abdul Rahman Shaleh) .....	394
Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Tenaga Kerja Wanita Indonesia Luar Negeri (TKW-LN) (Anizar Rahayu).....	396
Empati Siswa Reguler pada Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi Menengah Pertama dan Menengah Atas (Faizah).....	406
Identifikasi Stres dan <i>Promoting Wellness</i> pada Karyawan di Konveksi X (Cicilia Larasati Rembulan dan Kuncoro Dewi Rahmawati) .....	416

Perbedaan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Individu Berkebutuhan Khusus di Sekolah Berbasis Inklusi Pada Jenjang Pendidikan (Ulifa Rahma) .....	428
Hubungan Religiusitas dan Persepsi Status Lajang Berkarir dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Wanita Lajang Berkarir (Jeanie Tanasya, Nanik, Listyo Yuwanto) .....	440
Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dan Persepsi Siswa pada Cara Mengajar Guru dengan Prestasi Belajar Matematika pada Siswa kelas 6 SD (Veronica Lita Hapsari) .....	450
Empati Disabilitas: Analisis Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja di SMP Inklusi (Yunita Kurniawati) .....	456
Analisis Keterampilan Kepemimpinan Dasar dengan Metode <i>Outbond</i> sebagai Faktor Pendukung Peningkatan Kualitas Hidup Remaja (MA. Primaningrum Dian Marthaningtyas) .....	462
<i>Employee Assistance Program</i> sebagai Salah Satu Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Kehidupan Kerja ( <i>Quality of Work Life</i> ) (Verina H. Secapramana) .....	468
Kecerdasan Moral Anak Usia Prasekolah Etnis Cina Ditinjau dari Gaya Pengasuhan Orangtua (MM. Shinta Pratiwi) .....	478
Intervensi Keterampilan Sosial pada Anak Berbakat Pra Sekolah (Made Dharmawan Rama Adhyatma) .....	489
Hubungan antara Harga Diri dengan Keterikatan Karyawan pada Pekerjaan: Studi pada Karyawan PT "IN" (Sufenliy, Devi Jatmika) .....	500
Studi Eksplorasi Rasa Marah pada Remaja Korban Perceraian Orangtua (Pretty Marsella, Naomi Soetikno, Samsunuwiyati Marat) .....	511
Pentingnya Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif (Nurussakinah Daulay) .....	521
Pelatihan "Motivasi Sang Juara" dan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Ermida Simanjuntak) .....	531
Gambaran <i>Happiness</i> pada Penyandang Tuna Rungu yang Memiliki Anak Berpendengaran Normal (Dewi Ilma Antawati) .....	543
Program <i>Parenting</i> untuk Membangun Generasi Berkarakter pada Anak Usia Dini (Anik Lestaringrum, Hanggara Budi Utomo) .....	553

Melatih Keterampilan <i>Executive Function</i> pada Anak (Nani Restati Siregar) .....	564
Studi Kasus <i>Grief</i> pada Remaja Puteri Akibat Kematian Ibu Kandung (Marina Dwi Mayangsari, Prima Yudha Fransiska).....	571
Peran Orangtua dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Siswa TK (Yessyca Diana Gabrielle).....	581
Kepekaan Budaya Petugas Promosi Kesehatan Reproduksi: Perspektif Remaja (Nurlaela Widyarini) .....	592
Sudahkah Kau Sejahtera? Manfaat Pemberian Latihan dan Kebaikan dan Kekuatan Khas terhadap Peningkatan Kesejahteraan Individu (Jaka Santosa Sudagijono) .....	602
Dinamika Keseimbangan Peran Domestik dan Peran Publik pada Ibu Bekerja (Analisis Teori Gender) (Arri Handayani) .....	614
<b>Presentasi Poster</b>	
Hubungan antara Pola Asuh dan Kecerdasan Emosi dengan Keterampilan Sosial pada Anak SD(Cicilia Novita Putri Hardiani) .....	622
Pengembangan <i>the System of Care</i> sebagai Strategi Pemberdayaan Komunitas Kader Pendamping Kelompok Anak di Bekas Lokalisasi Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya(Sylvia Kurniawati Ngonde) .....	623
Analisis Peran <i>Academic Dishonesty</i> Ditinjau dari Ciri Kepribadian <i>Extraversion</i> , <i>Neuroticism</i> dan <i>Openness To Experienced</i> dengan Prestasi Akademik (Dita Rachmayani, Thoyibatus Sarirah, Yoyon Supriyono) .....	624
Dinamika Proses Penyesuaian Diri Wanita Bekerja pada Peran Barunya sebagai Ibu (Yulia Hairina) .....	625
Memimpin Pemimpin yang Kolot: Peluang bagi Karyawan Kreatif untuk Maju (Arundati Shinta, Eny Rohyati, Dewi Handayani & Wahyu Widiatoro) .....	626
Gambaran <i>Quality of Life</i> (Ririn Nur Abdiah Bahar & Irfan Aulia Syaiful) .....	627
Perbedaan Kebudayaan dan Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (Studi Pustaka) (Christy Melinda, Irfan Aulia Saiful).....	628
Adaptasi <i>Psychological Well-being Scale</i> (Studi Pustaka) (Ibrahim Syah Lubis & Irfan Aulia Syaiful) .....	629

<i>Individual Competence Curriculum Based on Genetic Personality</i> (Agung Purnomo).....	630
Motivasi Menjadi Bunda Pos PAUD Terpadu di Kota Surabaya (Dyah Katarina) .....	631
Religiusitas <i>Trans-Gender</i> Berusia Lanjutdi Perwakos Surabaya (Yunin Nur Hidayati) .....	632

## Pelatihan “Motivasi Sang Juara” Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

PENGESAHAN

Telah diperiksa kebenarannya dan sesuai dengan

aslinya  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Fakultas Psikologi

Dekan

Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog

NIK 711.970270

Ermida Simanjuntak  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
[mida@ukwms.ac.id](mailto:mida@ukwms.ac.id)



### Abstrak

Motivasi belajar berhubungan dengan persepsi yang diberikan siswa pada aktivitas belajar yang dilakukannya sehingga persepsi yang positif pada aktivitas belajar akan membuat siswa bersedia untuk mempelajari materi belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh pelatihan “Motivasi Sang Juara” terhadap motivasi belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) kelas X. Modul penelitian disusun berdasarkan teori motivasi belajar dan manajemen waktu untuk membangun persepsi positif siswa pada aktivitas belajar serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur waktu belajar. Jumlah peserta pelatihan ada 23 orang siswa SMK kelas X jurusan Otomotif yang mengikuti keseluruhan sesi pelatihan. Data penelitian dianalisa dengan menggunakan *wilcoxon signed rank test* yang menunjukkan nilai aspek pengetahuan siswa pada materi pelatihan sebesar  $Z = -3.961$  ( $p < 0.000$ ), aspek afektif dan sikap siswa pada belajar, nilai  $Z = -2.797$  ( $p < 0.000$ ) sedangkan pada aspek perilaku belajar siswa (*behaviour*) dengan nilai  $Z = -4.267$ . Pada aspek pengetahuan *mean pretest* sebesar 4.26 dan meningkat menjadi 8.57 pada saat *posttest*. Pada aspek afektif atau sikap belajar *mean pretest* sebesar 72.35 sedangkan pada saat *posttest* menjadi 75.22. Aspek perilaku menunjukkan *mean pretest* sebesar 1.22 dan meningkat menjadi 4.26. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan motivasi “Motivasi Sang Juara” terhadap motivasi belajar siswa SMK kelas X jurusan Otomotif. Sekolah tempat pelatihan ini dilaksanakan disarankan untuk dapat menindaklanjuti hasil penelitian dengan memberikan pelatihan motivasi ini pada para siswa di kelas lain sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah tersebut.

**Kata kunci :** motivasi belajar, pelatihan “Motivasi Sang Juara”, siswa SMK

### Pendahuluan

Motivasi memiliki peranan penting yang turut mempengaruhi proses belajar mengajar yang dialami oleh siswa di kelas. Schunk (2012) menyebutkan bahwa motivasi berhubungan dengan keberlangsungan belajar yang akan dilakukan oleh siswa sehingga adanya motivasi akan menjaga usaha siswa untuk tetap melakukan usaha belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Lemos & Verissimo (2014) menunjukkan bahwa motivasi belajar adalah salah satu prediktor yang dapat menentukan prestasi akademik siswa di sekolah. Pan & Gauvain (2012) juga menyebutkan bahwa motivasi belajar juga berhubungan dengan prestasi akademik dan cukup dapat memprediksikan keberhasilan seseorang dalam studinya. Hal serupa juga disebutkan oleh Leon, Nunez & Liew (2015) bahwa motivasi dapat mempengaruhi prestasi akademik yang diperoleh siswa di sekolah. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik

cenderung memiliki penyesuaian yang baik di sekolah, lebih sedikit mengalami stress dan lebih konsisten dalam melakukan aktivitas belajar (Pan & Gauvain, 2012).

Sehubungan dengan motivasi belajar pada siswa maka pembelajaran di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) juga membutuhkan adanya motivasi agar siswa SMK dapat belajar dengan lebih konsisten. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah tingkat pendidikan yang bertujuan untuk mempersiapkan siswa menguasai ketrampilan praktis pada suatu bidang pekerjaan sehingga dapat masuk dalam dunia kerja. Jumlah SMK di seluruh Indonesia berdasarkan data pada Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan adalah sebanyak 11738 SMK yang tersebar dari Propinsi Aceh sampai Propinsi Papua Barat (Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, 2015). Terkait dengan siswa SMK di Surabaya maka Dinas Pendidikan (Dispendik) Surabaya juga mempersiapkan beberapa program yang berhubungan dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia seperti pelatihan *lifeskill*, konselor sebaya, lomba penelitian dan apresiasi siswa berprestasi (Dinas Pendidikan Surabaya, 2015). Mengacu pada program-program tersebut maka terlihat bahwa pemerintah berusaha meningkatkan mutu pendidikan SMK sehingga menghasilkan lulusan yang mampu terjun dalam dunia kerja. Meskipun demikian, program-program tersebut tidak akan dapat diikuti dengan baik oleh siswa SMK apabila para siswa kurang memiliki motivasi belajar untuk mengikutinya. Hal ini sejalan dengan pandangan Elliot, Kratochwill & Cook (2000) dan Santrock (2006) yang menyebutkan bahwa motivasi belajar memiliki peranan penting untuk dapat mempertahankan aktivitas belajar siswa serta membuat siswa berusaha mencari jalan keluar saat menghadapi kesulitan belajar.

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMK kelas X Jurusan Otomotif yang didasarkan pada hasil survei awal pada 31 orang siswa yang menunjukkan bahwa 83% siswa mengatakan bahwa mereka merasa bosan, malas dan mengantuk di kelas. Siswa juga merasa kurang bersemangat dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, 5 orang siswa (17%) mengatakan bahwa mereka sudah merasa nyaman dengan situasi di kelas. Di samping itu, hasil survei juga menunjukkan bahwa 62% siswa tidak memiliki jadwal belajar di rumah. Alasan yang diberikan oleh siswa yang belum memiliki jadwal belajar adalah rasa malas atau bosan untuk belajar. Terkait dengan hal-hal yang ingin diubah oleh siswa maka 58% menjawab ingin mengubah perilaku belajarnya yaitu rasa malas dan tidak mengerjakan tugas. Selain itu sebanyak 32% siswa menjawab bahwa sikap, perilaku dan kedisiplinan adalah hal-hal yang ingin diubah oleh mereka. Berdasarkan hasil survei awal ini terlihat bahwa sebagian besar siswa merasa malas, bosan dan kurang memiliki ketertarikan pada aktivitas belajar. Kondisi ini juga membuat siswa tidak memiliki manajemen waktu yang baik sehingga siswa kesulitan

dalam mengatur waktu belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki motivasi belajar yang cenderung rendah sehingga siswa perlu mendapatkan intervensi untuk meningkatkan motivasi belajarnya. Intervensi yang diberikan kepada siswa dalam penelitian ini adalah pelatihan motivasi yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa pada aktivitas belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan motivasi “Motivasi Sang Juara” terhadap peningkatan motivasi belajar siswa SMK kelas X. Pemberian intervensi dalam bentuk pelatihan ini didasarkan pada kondisi sebagian besar siswa di kelas X yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Materi pelatihan bertujuan untuk memberikan persepsi yang positif pada siswa tentang aktivitas belajar. Di samping itu siswa diajarkan teknik-teknik manajemen waktu sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat mengatur waktu belajar.

## Landasan Teori

### Motivasi Belajar

Santrock (2006) menyatakan bahwa motivasi adalah segala sesuatu yang memberikan energi dan mengarahkan perilaku. Adanya motivasi akan memberikan kontribusi bagi perilaku belajar siswa di sekolah. Schunk (2012) juga menegaskan bahwa motivasi adalah hal yang akan mempengaruhi siswa dalam belajar. Dengan demikian motivasi belajar adalah daya yang mengarahkan, memberikan energi dan menggerakkan siswa untuk terlibat dalam belajar. Motivasi akan dapat mempertahankan perilaku siswa dalam belajar. Motivasi dalam belajar dapat dibagi menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Santrock, 2006). Motivasi belajar intrinsik adalah motivasi dalam diri individu untuk belajar sedangkan motivasi belajar ekstrinsik adalah motivasi dari luar diri individu.

Pendekatan *Social Cognitive Theory* tentang belajar menekankan bahwa perilaku belajar seseorang akan sangat berhubungan dengan motivasi yang dimilikinya (Schunk, 2012). Adanya harapan atau ekspektasi akan mempengaruhi individu dalam belajar. Santrock (2006) mengemukakan bahwa apa yang dipikirkan oleh siswa akan mempengaruhi motivasi belajarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Wiest, Wong, Cervantes, Craik & Kreil (2001) tentang motivasi intrinsik pada siswa juga menyatakan bahwa persepsi siswa SMA di Amerika tentang kemampuannya akan mempengaruhi perilaku belajarnya. Apabila siswa memahami secara spesifik perilaku yang akan dilakukannya dan ia merasa mampu melakukan perilaku tersebut maka siswa akan bersedia melakukan tindakan tersebut. Berdasarkan hal ini maka apa yang dipikirkan oleh siswa tentang dirinya dan sekelilingnya



akan mempengaruhi motivasinya dalam belajar di sekolah. Pendekatan *social cognitive theory* juga menyatakan bahwa motivasi internal atau motivasi intrinsik adalah hal yang berpengaruh pada perilaku belajar siswa. Dengan demikian adanya perencanaan, pembuatan tujuan (*goal setting*) dan monitoring terhadap perilaku akan berpengaruh terhadap perilaku belajar siswa. Adanya *self monitoring* akan membantu siswa dalam mengamati perilakunya apakah ia telah mampu mencapai tujuan belajar yang diinginkannya.

Pendekatan *Self Determination Theory* yang dikemukakan oleh Ryan & Deci (2000 dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan menunjukkan *performance* yang baik, kreativitas, ketekunan, *self esteem* dan kondisi *well-being* yang lebih baik daripada seseorang yang terdorong oleh motivasi ekstrinsik dalam melakukan sesuatu. Bila dikaitkan dengan situasi belajar maka perlu adanya kegiatan-kegiatan yang dapat menumbuhkan motivasi belajar intrinsik pada siswa agar siswa menjadi lebih tekun sehingga dapat menghasilkan prestasi belajar yang baik. Pendekatan *cognitive evaluation theory* (Ryan & Deci, 2000 dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa aktivitas-aktivitas yang menumbuhkan perasaan mampu pada diri seseorang (*sense of competence*) akan meningkatkan motivasi intrinsik pada diri seseorang. Bila dikaitkan dengan kondisi siswa saat belajar maka aktivitas-aktivitas di sekolah yang menumbuhkan perasaan mampu (*sense of competence*) akan menumbuhkan emosi positif pada siswa sehingga dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk belajar. Pemberian umpan balik yang positif (*positive feedback*) dapat meningkatkan *sense of competence* sehingga dapat memelihara motivasi intrinsik siswa (Ryan & Deci, 2009 dalam Wentzel & Wigfield, 2009). Motivasi intrinsik yang terbentuk pada siswa tersebut dapat berpengaruh pada prestasi belajar siswa.

### **Manajemen Waktu**

Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan waktu untuk mencapai hasil yang diinginkan (Chioma & Ekpete, 2008). Seseorang yang dapat melakukan pengaturan waktu yang baik akan melibatkan adanya perencanaan dalam waktu serta penggunaan waktu yang efektif. Zeller (2009) menyatakan bahwa setiap orang dapat melakukan pengontrolan terhadap waktu yang dimilikinya. Melakukan manajemen waktu akan membutuhkan adanya introspeksi dalam pelaksanaannya sehingga individu akan selalu memonitor terhadap perkembangan kemampuannya.

Sehubungan dengan pengaturan waktu maka Covey (2001) menyatakan bahwa ada beberapa area yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang setiap hari. Hal ini akan berhubungan dengan area mendesak yang penting (*area I*), area

mendesak yang tidak penting (area II), area penting yang tidak mendesak (area III) dan area tidak penting sekaligus tidak mendesak (area IV). Merujuk pada hal tersebut maka ada beberapa hal yang penting dan mendesak yaitu area I yang harus dikerjakan terlebih dahulu misalnya mengerjakan tugas yang akan dikumpulkan keesokan harinya. Area II berkaitan dengan hal penting yang belum mendesak untuk dikerjakan sehingga seseorang dapat menetapkan skala prioritas. Pada kuadran III menunjukkan hal tidak penting tapi yang mendesak untuk dilakukan misalnya membalas pesan yang datang dari teman secara terus menerus. Area IV adalah hal tidak penting yang tidak mendesak tetapi seringkali seseorang lebih suka melakukan hal tersebut terlebih dahulu. Pada remaja maka area II dan IV seringkali dilakukan tanpa pertimbangan yang matang (Covey, 2001).

Pengaturan waktu yang dilakukan dapat dimulai dengan mencatat semua aktivitas yang dilakukan dan melakukan *monitoring* terhadap aktivitas tersebut apakah telah sesuai dengan penentuan prioritas (Haynes, 2001). Sebelum melakukan pengaturan waktu maka seseorang perlu melakukan penetapan tujuan sehingga ia dapat mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Penetapan tujuan adalah hal yang penting dalam melakukan manajemen waktu. Sehubungan dengan penetapan tujuan maka MTD Training (2010) menyatakan bahwa penetapan tujuan akan lebih mudah bila memenuhi kriteria SMART. Adapun singkatan SMART adalah sebagai berikut :

1. *Specific*

Hal ini berkaitan dengan seberapa spesifik rencana atau tujuan yang dibuat. Hal ini akan mencakup apa, dimana, kapan dan bagaimana cara mencapainya.

2. *Measureable*

Hal ini berkaitan dengan seberapa keberhasilan tujuan yang telah ditetapkan dapat diukur. Tujuan yang spesifik akan lebih mudah untuk diukur daripada tujuan yang terlalu luas.

3. *Attainable*

Hal ini berkaitan dengan apakah tujuan dapat dicapai dengan standar yang sesuai dengan keadaan individu. Apakah tujuan yang dibuat terlalu tinggi ataukah terlalu rendah sehingga individu tidak termotivasi untuk mencapainya.

4. *Realistic*

Penetapan tujuan harus dibuat dengan realistis artinya apakah tujuan tersebut realistis dan apakah ada sumber daya untuk mencapai tujuan tersebut.

5. *Timely*

Hal ini berkaitan dengan waktu yaitu kapan waktu yang ditetapkan untuk pencapaiannya.

Penetapan tujuan dalam belajar maupun penyusunan rencana belajar siswa dapat dilakukan dengan berpegangan pada prinsip SMART. Dengan adanya prinsip SMART maka hal ini dapat membantu siswa melakukan perencanaan belajar dengan lebih baik.

### Metode

Subjek penelitian adalah siswa SMK kelas X jurusan Otomotif pada salah satu SMK di Surabaya. Jumlah subjek sebanyak 23 siswa yang mengikuti keseluruhan sesi penelitian. Pelatihan yang diikuti oleh siswa adalah pelatihan motivasi dengan judul "Motivasi Sang Juara" yang terdiri dari 4 sesi pelatihan dengan tujuan pelatihan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa serta mengubah persepsi siswa untuk menjadi lebih positif terhadap aktivitas belajar. Materi pelatihan terdiri dari materi tentang motivasi belajar, penetapan tujuan belajar dan manajemen waktu untuk belajar.

Alat ukur pada penelitian ini terdiri dari 3 alat ukur meliputi aspek pengetahuan yang terdiri dari 11 aitem alat ukur pengetahuan meliputi aspek motivasi belajar dan manajemen waktu. Nilai reliabilitas *alpha cronbach* menunjukkan hasil sebesar 0.675 untuk alat ukur aspek pengetahuan. Pada aspek afektif / sikap siswa menggunakan alat ukur skala motivasi belajar berupa skala Likert yang disusun oleh Susanto (2010) sejumlah 23 aitem dengan nilai *alpha cronbach* yaitu 0.868. Skala motivasi belajar ini didasarkan pada aspek pemaksaan diri, kemampuan mencapai tujuan yang relevan, tanggungjawab pribadi, kontrol emosi dan perilaku yang dapat mengarah pada pencapaian tujuan (Elliot, Kratochwill & Cook, 2000). Aspek perilaku belajar diukur dengan menggunakan penilaian terhadap rencana belajar yang dibuat oleh peserta dengan rentang nilai 1 – 7. Pengukuran dilakukan pada subjek penelitian berupa *pretest* dan *posttest* baik pada aspek pengetahuan, aspek afektif / sikap dan aspek perilaku. *Pretest* diberikan sebelum pelatihan dilakukan dan *posttest* diberikan setelah peserta mengikuti keseluruhan sesi pelatihan.

### Hasil Penelitian

Data penelitian dianalisa dengan menggunakan uji statistik non parametrik *wilcoxon signed rank test* karena tidak terpenuhinya uji asumsi statistik parametrik. Hasil uji statistik pada aspek pengetahuan menunjukkan nilai  $Z = -3.961$  ( $p < 0.000$ ) dengan nilai *mean pretest* sebesar 4.26 dan meningkat menjadi 8.57 pada saat *posttest*. Pada aspek afektif atau sikap siswa pada motivasi belajar menunjukkan hasil  $Z = -2.797$  ( $p < 0.000$ ) dengan nilai *pretest* sebesar 72.35 dan menjadi 75.22 pada saat *posttest*. Pada aspek perilaku belajar siswa didapatkan nilai  $Z = -4.267$  ( $p < 0.000$ ) dengan nilai *pretest* sebesar 1.22 menjadi 4.26 pada

gustiest. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan motivasi "Motivasi Sang Juara" terhadap motivasi belajar siswa SMK kelas X jurusan Otomotif.

Selain analisa data dengan menggunakan uji statistik maka data tentang pelaksanaan rencana belajar subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Evaluasi Pelaksanaan Rencana Belajar Subjek

No.	Inisial	Keterangan
1.	BP	BP hampir memenuhi target yang direncanakannya. Pada rencana pengerjaan tugas KWU maka hal tersebut belum selesai dilakukan. Kesulitan yang dirasakan adalah godaan untuk bermain game. Solusi BP adalah tetapi fokus dan berusaha menyelesaikan rencana yang telah dibuat.
2.	FS	FS merasa target belajarnya terpenuhi tetapi ada kendala untuk mencari bahan belajar Sejarah di internet karena kehabisan pulsa modem. Kesulitan yang dialami terutama pada pelajaran Bahasa Indonesia untuk membuat kalimat definisi dan kalimat deskripsi.
3.	AWS	AWS belum melakukan sepenuhnya rencana belajarnya. Kesulitan yang dihadapi adalah keinginan untuk menonton siaran bola, diajak bermain oleh teman-teman dan bermain <i>Facebook</i> atau <i>Twitter</i> . AWS belum menemukan solusi yang spesifik atas permasalahan yang dialaminya.
4.	AIK	Rencana belajar Bahasa Inggris dan mengerjakan tugas Sejarah belum dilakukan. AIK mengerjakan tugas sejarah di sekolah. Kesulitan yang dihadapi adalah rasa malas, tertidur saat membaca dan bermain <i>twitter</i> . Solusi yang berusaha dijalankan adalah berusaha bangun sebelum Mahgrib untuk belajar.
5.	AN	AN merasa target belajar belum terpenuhi karena rumah selalu dalam kondisi ramai. Banyak teman-teman AN yang datang untuk minta servis motor pada AN sehingga AN sulit untuk belajar. Usaha yang coba dilakukan adalah belajar sore hari pulang sekolah tetapi kendalanya adalah merasa kelelahan.
6.	AMB	AMB membuat target yang tidak terlalu tinggi untuk waktu belajarnya dan relatif bervariasi pada tiga hari tersebut antara 15 – 30 menit. AMB dapat melaksanakan semua rencana belajarnya kecuali pada hari Kamis. Kesulitan yang dialami AMB adalah tidak paham dengan materi dan keinginan untuk tidur.
7.	AR	Target waktu belajar AR terpenuhi. AR merencanakan belajar bahasa Indonesia tetapi buku Bahasa Indonesia dikumpulkan sehingga tidak bisa belajar sesuai rencana. Kendala yang dirasakan adalah rasa mengantuk pada saat belajar. AR mengatasi dengan mendengarkan musik memakai <i>headset</i> .
8.	AKH	AKH menargetkan belajar selama 20 menit tetapi belum ada rencana tersebut yang dilaksanakan. Kesulitan yang dirasakan adalah keinginan untuk ke warnet bermain FB atau menonton TV. AKH sebenarnya merasa terbantu dengan adanya jadwal belajar tetapi masih merasa sulit untuk merealisasikannya.
9.	ARF	Kesulitan yang dialami adalah rasa malas dan keinginan untuk menonton TV. Di samping itu ARF juga bermain <i>twitter</i> sehingga ada beberapa rencana belajar seperti PR Fisika yang tidak dikerjakan. Tugas Bahasa Indonesia tidak dikerjakan karena buku bahasa Indonesia dikumpulkan. ARF belum menemukan solusi yang tepat bagi rasa malas yang melandanya.
		AWJ merasa terbantu dengan adanya jadwal belajar tetapi belum dapat

10.	AWJ	melaksanakannya dengan maksimal. Kesulitannya adalah kegemaran membaca novel dan bermain twitter. AWJ belum menemukan solusi yang tepat atas permasalahan yang dihadapinya.
11.	AES	Realisasi rencana belajar AES tidak sesuai dengan target. Kesulitan yang dialami adalah ketidakpahaman akan materi. Pada Fisika AES susah untuk menghitung sedangkan pada Seni Budaya, AES merasa kesulitan untuk menghafal. Solusi yang dilakukan bagi pelajaran Fisika adalah menghafalkan rumus.
12.	EP	Rencana yang belum dilakukan adalah belajar Bahasa Inggris karena EP merasa kesulitan memahami materi atau mengartikannya. EP tidak ada teman untuk diajak berdiskusi sehingga merasa malas dan tergoda untuk menonton TV. EP belum menemukan solusi terkait permasalahan tersebut.
13.	EBN	EBN menjalankan semua rencana belajar yang telah dibuatnya hanya saja tidak sesuai dengan target yang direncanakannya. Kesulitan yang dialami adalah kebingungan untuk memahami materi khususnya pada pelajaran Matematika.
14.	DS	Rencana belajar yang belum terlaksana adalah rencana belajar matematika karena masih kesulitan dengan cara mengerjakannya. DS berusaha mengerjakan tetapi tidak dapat menyelesaikan karena tidak ada yang membimbing. Kesulitan lain yang dirasakan adalah merasa lelah setelah pulang sekolah.
15.	APS	APS menargetkan waktu belajar selama 1 jam. Kesulitan yang dialami adalah rasa malas, menonton TV atau diajak main oleh teman. APS saat ini berusaha untuk bersikap asertif menolak ajakan teman. Kegiatan yang dilakukan juga bervariasi dari belajar dan mengerjakan tugas.
16.	BHR	BHR berhasil memenuhi target belajar yang dirancangnya. Bila ada gangguan belajar maka ia memilih untuk mengunci kamarnya. BHR juga terkadang menelpon kakak kelas untuk bertanya materi yang tidak dipahaminya.
17.	BR	Waktu belajar yang ditargetkan oleh BR tidak sepenuhnya terpenuhi. Pada target belajar 1 jam maka BR belajar hanya 30 menit. Kesulitan yang dialami adalah perasaan mengantuk, keinginan menonton TV. Ia belum menemukan solusi yang tepat atas permasalahan belajarnya.
18.	BYC	Rencana belajar BYC pada pelajaran Bahasa Inggris belum dilaksanakan sebab ia tidak paham dengan materinya. Tugas pada pelajaran Bahasa Indonesia untuk pembuatan portofolio juga belum dilakukan. Kesulitan yang dialami adalah ajakan teman untuk bermain, rasa malas dan ketidakpahaman akan materi.
19.	CFD	CFD merencanakan untuk belajar Fisika tetapi hal ini belum dilaksanakan sebab ia masih merasa kesulitan untuk memahami materi Fisika tersebut. Kesulitan yang dialami dalam belajar adalah rasa malas. Di samping itu pelaksanaan belajar juga belum sepenuhnya sesuai target.
20.	AAT	Rencana belajar yang belum dilaksanakan adalah belajar untuk Kewirausahaan karena masih belum paham akan materi sehingga kesulitan mengerjakan soal-soal yang ada. Pada pelajaran Sejarah buku dikumpulkan sehingga AAT sulit untuk membaca materi.
21.	FBR	FBR tidak pernah membuat rencana belajar sebelumnya. Ia hanya belajar bila merasa ingin untuk belajar sehingga FBR merasa kesulitan ketika diminta untuk membuat rencana belajar. Rencana belajar yang terealisasi adalah membuat desain kaos untuk tugas Kewirausahaan.

22	AAH	AAH memenuhi target belajar yang telah direncanakannya tetapi ia masih kesulitan dengan pemahamannya akan materi terutama pada pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kewirausahaan. Kesulitan lain adalah adanya gangguan dari adik saat belajar dan banyaknya ajakan dari teman untuk bermain.
23	AJ	AJ belum mencapai target dengan maksimal sebab waktu belajar yang ditargetkan selama 1 jam hanya terpenuhi kira-kira 30 menit. Kesulitan yang dialami adalah ketidakpahaman akan materi, rasa malas dan ajakan bermain dari teman.

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki komitmen yang cukup baik untuk merealisasikan rencana belajar yang telah disusun oleh subjek. Merujuk pada hasil tersebut terlihat adanya perubahan yang cukup positif pada perilaku belajar subjek khususnya di luar jam pelajaran di sekolah.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan motivasi “Motivasi Sang Juara” terhadap motivasi belajar siswa SMK jurusan Otomotif kelas X. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Santrock (2006) dan Schunk (2012) yang menyatakan bahwa motivasi dapat berpengaruh pada aktivitas belajar yang dilakukan oleh individu. Kegiatan pelatihan ini bertujuan agar motivasi belajar subjek dapat tumbuh setelah mendapatkan pengetahuan tentang motivasi dan teknik-teknik tentang pengaturan waktu dalam belajar. Subjek belajar untuk membuat prioritas kegiatan yang harus dilakukannya meskipun sebelumnya subjek belum terbiasa melakukannya. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Covey (2001) bahwa remaja cenderung kurang mempertimbangkan skala prioritas kegiatan yang akan dilakukannya yang meliputi seberapa penting kegiatan tersebut dan seberapa mendesak kegiatan tersebut. Di samping itu, pemberian pengetahuan tentang motivasi serta teknik-teknik tentang manajemen waktu lewat pelatihan ini akan meningkatkan pemahaman subjek tentang kondisi belajar yang dihadapi subjek sehingga hal ini dapat berpengaruh pada *sense of competence* yang dimiliki oleh subjek pada situasi belajarnya. Ryan & Deci (2000 dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa aktivitas-aktivitas yang menumbuhkan perasaan mampu (*sense of competence*) pada diri individu akan mengembangkan motivasi intrinsik pada individu sehingga individu menjadi lebih tekun dalam melakukan aktivitasnya. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini maka pelatihan motivasi ini dapat menjadi sarana untuk meningkatkan *sense of competence* yang dimiliki oleh siswa sehingga siswa menjadi lebih bersemangat dalam belajar.

Santrock (2006) menyatakan bahwa harapan siswa serta penilaian siswa tentang dirinya juga akan berpengaruh pada motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa. Adanya pelatihan ini membantu siswa untuk melihat dirinya menjadi lebih positif dengan adanya materi tentang pengenalan diri yaitu pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan yang dimiliki oleh siswa. Di samping itu materi pelatihan juga membantu siswa untuk memiliki harapan yang lebih positif terhadap proses belajar yang dijalaninya. Hasil survei awal pada siswa sebelum pelatihan menunjukkan bahwa siswa merasa malas untuk melakukan aktivitas belajar dan siswa tampaknya juga tidak memahami bagaimana melakukan manajemen waktu terhadap aktivitas belajarnya. Salah satu materi pada pelatihan ini mengajak siswa untuk memiliki pandangan yang positif pada aktivitas belajarnya serta mendorong siswa membuat perencanaan belajar yang sesuai dengan kemampuannya. Ryan & Deci (2009 dalam Wentzel & Wigfield, 2009) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pilihan dalam melakukan aktivitasnya cenderung akan meningkat motivasi intrinsiknya untuk melakukan aktivitas tersebut. Pada saat membuat perencanaan belajar siswa memiliki pilihan untuk membuat rencana yang sesuai dengan kemampuannya. Pembuatan rencana belajar ini disesuaikan dengan konsep SMART (MTD Training, 2010) sehingga siswa diajak lebih realistis untuk menyusun rencana belajar sesuai dengan kondisi dirinya. Pada rencana belajar yang telah dilakukan maka siswa mendapatkan umpan balik yang positif serta penegasan sehingga hal ini secara tidak langsung akan meningkatkan *sense of competence* yang dimiliki oleh siswa. Adanya *sense of competence* akan membuat siswa memiliki penilaian yang lebih positif pada aktivitas belajarnya. Penilaian yang positif yang dilakukan siswa pada aktivitas belajarnya dapat berpengaruh pada motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa sehingga siswa menjadi lebih tekun dalam belajar.

Beberapa keterbatasan pada penelitian ini adalah waktu pengamatan pada aspek afektif serta aspek perilaku dengan tenggang waktu yang relatif pendek sehingga peneliti kurang dapat melihat konsistensi perubahan yang ditunjukkan oleh subjek. Di samping itu keseluruhan alat ukur berupa *self report* memiliki keterbatasan dalam mengungkap kondisi subjek yang sebenarnya sehingga akan lebih baik bila pengukuran juga dapat dilakukan dengan membandingkan hasil *self report* subjek dengan observasi yang dilakukan pada subjek.

### Simpulan dan Saran

Simpulan hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pelatihan motivasi "Motivasi Sang Juara" terhadap motivasi belajar siswa SMK kelas X jurusan Otomotif.

Peningkatan terdapat baik pada aspek pengetahuan, aspek afektif atau sikap dan aspek perilaku yang berhubungan dengan motivasi belajar yang dimiliki oleh subjek.

Saran-saran yang dapat diberikan terkait hasil penelitian ini antara lain :

- a. Sekolah dapat melanjutkan evaluasi dan pemberian umpan balik yang positif terhadap rencana belajar yang telah dibuat oleh subjek sehingga perubahan perilaku belajar subjek menjadi lebih konsisten. Selain itu pelatihan ini juga dapat diberikan pada siswa-siswa di kelas lain untuk meningkatkan motivasi belajar siswa secara keseluruhan di sekolah. Penyesuaian materi pelatihan dapat dilakukan dengan melihat karakteristik jenjang kelas serta jurusan siswa di sekolah.
- b. Alat ukur dapat dimodifikasi sehingga tidak hanya sebatas pada bentuk *self report* tetapi juga metode lain seperti observasi sehingga perubahan perilaku yang dilaporkan oleh subjek dapat dibandingkan dengan hasil pengukuran yang didapatkan dari metode lain. Dengan demikian data yang didapatkan lewat pengukuran menjadi lebih variatif dan terpercaya.

#### Daftar Pustaka

- Covey, S. (2001). *The 7 Habits of Highly Effective Teens (7 Kebiasaan Remaja yang Sangat Efektif)*. Terjemahan. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Compton, W.C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont : Thomson Wadsworth.
- Chioma, F. & Ekpete, O.A. (2011). Time Management for Result Oriented Learning. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. vol. 2(5). p.27-34.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan (2015, November 19). Evaluasi Perolehan Data SMK. Retrieved from <http://datapokok.ditpsmk.net/#>
- Dinas Pendidikan Surabaya (2015, November 20). Siapkan Sertifikasi Siswa SMK agar Pedagogis Hadapi MEA. Retrieved from [http://dispendik.surabaya.go.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3628:siapkan-sertifikasi-siswa-smk-agar-pedagogis-hadapi-mea-2&catid=2&Itemid=101&lang=en](http://dispendik.surabaya.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=3628:siapkan-sertifikasi-siswa-smk-agar-pedagogis-hadapi-mea-2&catid=2&Itemid=101&lang=en)
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Cook, J.L. (2000). *Educational Psychology : Effective Teaching, Effective Learning 3<sup>rd</sup> edition*. USA : McGraw Hill.
- Haynes, M. E. (2001). *Personal Time Management*. Boston : Course Technology.
- Lemos, M.S. & Verissimo, L. (2014). The Relationships between Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Achievement, Along Elementary School. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. v.112. 930-938.



- Leon, J., Nunez, J.L. & Liew J. (2015). Self Determination and STEM Education : Effects of Autonomy, Motivation and Self Regulated Learning on High School Math Achievement. *Learning and Individual Differences*. v.43. 156-163.
- MTD Training (2010). *Successful Time Management*. USA : MTD Training & Ventus Publishing APS.
- Pan, Y., & Gauvain, M. (2012). The Continuity of College Students' Autonomous Learning Motivation and Its Predictors : A Three-Year Longitudinal Studies. *Learning and Individual Differences*. 22(1). 92-99.
- Santrock, J.W. (2006). *Educational Psychology*. USA: McGraw-Hill, Inc.
- Susanto, V.T. (2010). Motivasi Belajar pada Remaja ditinjau dari Intensitas Penggunaan Facebook. *Skripsi tidak diterbitkan*. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Strike, K.T & Nickelsen, J. (2011). *Mentoring The Educational Leader : A Practical Framework for Success*. Maryland : Rowman and Littlefield Education.
- Schunk, D.H. (2012). *Learning Theories. An Educational Perspective 6th edition*. Boston : Pearson, Inc.
- Wiest, D.J., Wong, E.H., Cervantes, J.M., Craik, L., Kreil, D. A. (2001). Intrinsic Motivation among Regular, Special, and Alternative Education High School Students. *Adolescence*. Vol.36 (41), p. 111-26.
- Wentzel, K.R & Wigfield, A. (2009). *Handbook of Motivation at School*. New York : Routledge.
- Zeller, D. (2009). *Successful Time Management for Dummies*. Indiana : Wiley Publishing, Inc.