



Psikoedukasi Berbasis Video dan Diskusi Kelompok dalam Meningkatkan Pengetahuan Motivasi Belajar

Siti Muzaro'atut Dawamah¹, Djudiyah²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author: ✉ sitimuzaroatut@gmail.com

ABSTRACT

Learning motivation is an important psychological factor that plays a role in determining students academic success. Adequate motivation encourages students to actively engage in the learning process, while low motivation can hinder the achievement of learning goals. Low student learning motivation is often influenced by a lack of self-awareness, weak environmental support, and a minimal understanding of the goals and benefits of learning. Therefore, appropriate intervention efforts are needed to improve students' knowledge regarding learning motivation. This study aims to determine the effectiveness of video-based psychoeducation and group discussions in improving students knowledge of learning motivation. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest model. The study subjects consisted of 33 students of Madrasah Tsanawiyah (MTs) in Malang City. The research instrument was a questionnaire on learning motivation knowledge administered before and after the intervention. Data were analyzed using a paired sample t-test to determine differences in pre-test and post-test scores. The analysis results showed a very significant difference between students' knowledge of learning motivation before and after the intervention ($t = -8.970$; $p < 0.001$). The average post-test score (mean = 7.12) was higher than the pre-test score (mean = 4.45). Furthermore, the effect size was very large (Cohens $d = 1.56$), indicating a strong intervention effect. These findings indicate that video-based psychoeducation and group discussions are effective in improving MTs students learning motivation and knowledge.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
15 December 2025
Revised
01 January 2025
Accepted
17 January 2025

Key Word

Psychoeducation, Learning Motivation, Self-Awareness, MTs Students

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/josr>



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana pembelajaran. Salah satu faktor berhasil tidaknya proses pembelajaran pada peserta didik adalah motivasi belajarnya. Bisa juga dikatakan, motivasi itu membangkitkan motif, membangkitkan daya gerak atau menggerakkan seseorang atau diri sendiri untuk berbuat sesuatu dalam rangka mencapai

suatu kepuasan atau tujuan. Motivasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan belajar peserta didik (Emda, 2018), menjelaskan bahwa motivasi merupakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Motivasi merupakan tahap awal dalam kegiatan belajar. Di dalam motivasi juga terdapat keinginan dan cita-cita yang tinggi. Sehingga siswa yang mempunyai motivasi belajar akan mengerti dengan apa yang menjadi tujuan dalam belajar. Tanpa adanya motivasi yang kuat, proses belajar cenderung berjalan pasif, tidak terarah, dan sulit mencapai hasil yang optimal. Namun, tidak semua siswa memiliki kondisi lingkungan keluarga yang mendukung tumbuhnya motivasi belajar. Keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi anak. Dukungan orang tua seperti perhatian, pengawasan belajar, dan pemberian dorongan emosional memiliki peran penting dalam membentuk motivasi belajar anak (Santrock, 2019). Ketika keluarga tidak mampu memberikan dukungan tersebut, baik karena faktor ekonomi, konflik keluarga, maupun kurangnya kesadaran pendidikan, siswa berisiko mengalami penurunan motivasi belajar.

Penelitian oleh (Rahmawati & Supriyono, 2020) menunjukkan bahwa kurangnya dukungan keluarga berpengaruh negatif terhadap semangat belajar siswa sekolah menengah. Siswa yang tidak mendapat perhatian dan apresiasi dari orang tua cenderung menunjukkan perilaku acuh terhadap tugas sekolah dan sering mengalami penurunan prestasi. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Fitriyani et al., 2022) yang menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan positif dengan motivasi belajar semakin tinggi dukungan keluarga, semakin tinggi pula motivasi belajar siswa.

Fenomena yang sama juga terjadi Hasil asesmen yang dilakukan melalui wawancara dan observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki motivasi belajar yang rendah, ditandai dengan perilaku pasif di kelas, kurang fokus, mudah teralihkan, serta kecenderungan membolos dan tidak . Siswa mengikuti kegiatan belajar bukan karena kesadaran atau kemauan dari diri sendiri, melainkan karena dorongan eksternal seperti perintah guru atau kewajiban sekolah. Permasalahan ini berkaitan erat dengan lemahnya kesadaran diri (self-awareness), di mana siswa belum mampu mengenali potensi, emosi, tujuan belajar, serta arah masa depannya. Banyak siswa belum menyadari hubungan antara proses belajar dengan cita-cita yang ingin dicapai, sehingga mereka tidak memiliki komitmen dan strategi belajar yang jelas. Selain faktor individu, lingkungan sekolah dan keluarga juga turut memengaruhi rendahnya motivasi belajar, seperti minimnya komunikasi antara

guru dan orang tua, pendekatan pembelajaran yang kurang variatif, dan belum terinternalisasinya nilai-nilai religius sebagai dasar semangat menuntut ilmu.

Pada kondisi seperti inilah dibutuhkan pemberian layanan Psikoedukasi sebagai upaya dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan mereka dengan bijak. karena salah satu fungsi Psikoedukasi fungsi preventif (pencegahan) dan fungsi kuratif (penyembuhan). Melihat masalah yang dihadapi oleh siswa, dapat diasumsikan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah lebih banyak disebabkan oleh sikap dan cara belajar siswa yang kurang tepat. Anak yang memiliki motivasi belajar rendah bisa saja merupakan anak yang cerdas secara akademik, namun tidak adanya rangsangan-rangsangan di dalam dirinya yang membuat dorongan kuat untuk belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa anak yang memiliki motivasi belajar yang rendah memerlukan stimulus-stimulus yang dapat membangkitkan semangatnya dalam belajar. Salah satu bentuk stimulus yang dapat digunakan yaitu dengan menampilkan model-model atau potret kehidupan pada situasi tertentu yang dapat mengubah perilaku dengan merangsang kesadaran dan pikiran siswa ke dalam masalah yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar pada siswa.

Program psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pengembangan kesadaran diri (self-awareness) sebagai dasar bagi mereka untuk mengenali potensi, mengelola emosi, memahami tujuan belajar, dan membentuk komitmen akademik yang berkelanjutan . Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi motivasi belajar sebagai faktor penting dalam keberhasilan akademik siswa, kajian yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri (self-awareness) sebagai dasar intervensi psikoedukatif pada siswa Mts masih terbatas. Penelitian sebelumnya umumnya menekankan peningkatan motivasi belajar melalui strategi eksternal, seperti pemberian reward, pengelolaan kelas, atau pelatihan strategi belajar, tanpa secara mendalam mengintegrasikan aspek kesadaran diri yang relevan dengan karakteristik perkembangan remaja awal. Padahal, masa Mts merupakan fase transisi penting yang ditandai dengan perubahan emosional, kognitif, dan sosial, sehingga siswa membutuhkan kemampuan untuk mengenali potensi diri, mengelola emosi, serta memahami tujuan belajar secara personal. Oleh karena itu, diperlukan penelitian intervensi berupa program psikoedukasi berbasis self-awareness yang disesuaikan dengan karakteristik siswa MTs guna meningkatkan motivasi belajar dan membentuk komitmen akademik yang berkelanjutan. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan (research gap) Secara khusus, program ini dirancang untuk membantu siswa memahami faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajarnya, mengenali kekuatan dan

kelemahan diri, serta mampu menetapkan tujuan belajar yang realistis dan bermakna. Selain itu, program ini bertujuan memperkuat dorongan intrinsik siswa dalam belajar, meningkatkan kepercayaan diri akademik, serta menumbuhkan perilaku disiplin dan rasa tanggung jawab terhadap proses belajar. Dalam lingkup yang lebih luas, program ini juga diharapkan dapat memperbaiki interaksi antara guru, siswa, dan orang tua melalui peningkatan pemahaman bersama tentang pentingnya kesadaran diri dalam menunjang keberhasilan belajar. Dengan demikian, psikoedukasi ini tidak hanya berfokus pada perubahan individu, tetapi juga pada penguatan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan psikologis serta akademik siswa secara optimal

Menurut Sardiman (Isnawati & Samian, 2015) motivasi akademik adalah faktor psikologis yang tidak bersifat intelektual, memiliki peran khusus dalam meningkatkan rasa semangat, kegembiraan, serta antusiasme dalam proses belajar. Selain itu, menurut Winkel yang diadaptasi dari (Rosa, 2020) menjelaskan bahwa motivasi akademik merupakan faktor yang berada dalam psikologis siswa yang mendorong mereka untuk memulai, mengarahkan, dan terus melaksanakan kegiatan belajar agar mencapai tujuan yang di harapkan. Motivasi mempunyai beberapa macam menurut sudut pandang yang berbeda-beda, antara lain (1) dilihat dari premis perkembangannya, ada motivasi intrinsik dan motivasi yang dipelajari, (2) motivasi jasmani (fisik) dan motivasi rohani. Refleks, naluri otomatis, dan keinginan merupakan bentuk motivasi fisik. Sementara itu, motivasi rohani adalah hal-hal yang diinginkan, (3) dilihat dari caranya, menjadi intrinsic motivation dan extrinsic motivation (Sardiman, 2007). Motivasi instrinsik adalah kualitas yang sudah ada dari dalam dan tidak perlu disemangati dari luar. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah sikap yang dimotivasi oleh rangsangan dari luar.

Menurut Vallerand et al., (1992) motivasi akademik terdiri dari tiga aspek penting, yaitu adanya dorongan yang berasal dari dalam diri (motivasi intrinsik), dorongan yang berasal dari luar diri (motivasi ekstrinsik), dan individu yang menolak adanya dorongan (amotivasi). Motivasi intrinsik merupakan suatu dorongan untuk memperoleh rasa kepuasan pada diri sendiri, lalu motivasi ekstrinsik adalah suatu dorongan dalam melakukan aktivitas untuk memperoleh imbalan dari aktivitas tersebut, dan amotivasi adalah keadaan dimana individu merasa tidak memiliki dorongan untuk melakukan suatu aktivitas, merasa tidak kompeten untuk melakukannya, tidak percaya diri dengan apa yang akan dihasilkan (Deci & Ryan, 2000).

Motivasi belajar yang tinggi dapat tercermin pada siswa ketika siswa memiliki sikap tekun dalam menyelesaikan tugas, gigih dalam mengatasi hambatan, memiliki dorongan dalam dirinya untuk berprestasi, memiliki

semangat belajar yang kuat, mempunyai minat yang besar terhadap pengetahuan baru, memiliki tekad yang kuat dan tujuan jangka panjang, senang mengeksplorasi hal baru dan menyelesaikan masalah, serta selalu ingin aktif dalam kegiatan di kelas (Maryanto et al., 2013). Hasil penelitian (Darmawati, 2017) mendapatkan bahwa secara parsial prestasi belajar siswa SMA Kota Tuban dipengaruhi secara signifikan oleh motivasi akademik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan semakin baik motivasi akademik maka prestasi akademik akan meningkat. Dalam penelitian (Sunadi, 2013) mendapatkan hasil bahwa motivasi akademik memberikan pengaruh positif bagi prestasi akademik siswa di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya.

Motivasi akademik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan prestasi akademik seorang siswa. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, umumnya motivasi akademik berdampak pada pencapaian prestasi akademis seseorang. Tinggi rendah nya motivasi akademik seseorang selalu berdampak pada tinggi rendah nya prestasi akademik seseorang. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian seperti, dalam penelitian (Siregar, 2017) bila memiliki tingkat motivasi yang baik para siswa maka tingkat prestasi akademik semakin tinggi. Dengan kata lain, untuk meningkatkan prestasi akademik siswa dapat melakukan beberapa upaya agar target yang diinginkan tercapai, kesadaran bahwa sekolah memiliki peran penting bagi setiap orang untuk mendapatkan masa depan yang cerah, sadar dengan adanya persaingan antar individu diluar sana untuk berusaha mendapatkan yang terbaik.

Psikoedukasi dinilai sebagai intervensi pencegahan awal yang fleksibel, mudah diakses, dan efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan psikologis individu (Weiss et al., 2024). Psikoedukasi mengombinasikan pembelajaran kognitif dengan pengalaman langsung, sehingga memungkinkan peserta mengembangkan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis dalam kehidupan sehari-hari (Kolb, 1984). Menurut (Mayer, 2009), penyampaian materi melalui presentasi yang memadukan penjelasan verbal dan media visual dapat meningkatkan pemahaman konsep, terutama pada peserta yang masih memiliki pengetahuan awal yang terbatas.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi dilingkungan sekolah dan komunitas efektif meningkatkan pemahaman Motivasi Belajar. Program psikoedukasi yang diberikan kepada siswa Mts di kota malang, Misalnya menggunakan metode ceramah, permainan, vidio dan diskusi kelompok dan hasilnya terlihat dalam peningkatkan pemahaman (Mayer, 2009).

Berdasarkan uraian tersebut, rendahnya motivasi belajar siswa MTs tidak hanya dipengaruhi faktor eksternal, tetapi juga berkaitan dengan rendahnya kesadaran diri siswa dalam memahami potensi, emosi, dan tujuan belajarnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program psikoedukasi berbasis self-awareness dalam meningkatkan motivasi belajar siswa MTs di Kota Malang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi sekolah dalam merancang layanan psikoedukasi yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa serta memperkuat motivasi belajar secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan model one-group pre-test-post-test design, di mana psikoedukasi diberikan sebagai intervensi kepada peserta, kemudian diukur perbedaan tingkat pemahaman tentang Motivasi Belajar sebelum dan sesudah intervensi. Pre-experimental adalah penelitian yang mempelajari satu kelompok dan memberikan intervensi selama eksperimen, Pre-experimental design adalah desain penelitian yang mempelajari satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol, sehingga pengaruh perlakuan dinilai melalui perbandingan hasil sebelum dan sesudah intervensi (Sugiyono, 2019).

Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian yakni Siswa MTs di wilayah Kota Malang. Partisipan penelitian berjumlah 40 orang, namun terdapat 7 Siswa tidak Hadir dalam Psikoedukasi. Oleh karena itu, jumlah keseluruhan partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 33 Siswa yang menjalani pre-test dan post-test.

Prosedur dan Analisa Data

Prosedur dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti meminta izin kepada sekolah untuk melakukan asesmen kebutuhan dan psikoedukasi. Setelah mendapatkan izin, peneliti melakukan asesmen kepada kepala sekolah, guru, dan juga 6 orang siswa yang merupakan Siswa Mts di kota malang. Dari hasil asesmen didapatkan kebutuhan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang Motivasi Belajar. Setelah melakukan asesmen kebutuhan, peneliti merancang program intervensi berupa psikoedukasi, materi dan modul dipersiapkan pada tahap ini.

Tabel 1.
Rincian Program

Sesi	Tujuan	Tahapan	Durasi (Menit)
1	Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai motivasi belajar, kesadaran diri, dan kesadaran emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator membuka kegiatan dan menyampaikan tujuan program psikoedukasi. 2. Peserta mengisi pre-test untuk mengukur pemahaman awal terkait motivasi belajar. 3. Fasilitator menyampaikan materi mengenai konsep kesadaran diri dan kesadaran emosi. 4. Peserta diajak mengenali emosi yang sering muncul saat belajar (malas, bosan, cemas, bingung, lelah, semangat). 5. Peserta melakukan refleksi diri melalui pertanyaan-pertanyaan sederhana. 6. Peserta mengikuti mini games "Pohon Motivasi" dengan menuliskan emosi, waktu kemunculan, dan dampaknya terhadap semangat belajar. 7. Fasilitator menyampaikan materi tentang pentingnya mengenali diri, kekuatan dan kelemahan, serta kaitannya dengan semangat belajar dan perencanaan masa depan. 8. Sesi tanya jawab dan diskusi singkat. 	60 menit
2	Meningkatkan pemahaman peserta mengenai arti, tujuan belajar, serta menumbuhkan motivasi intrinsik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator menyampaikan materi mengenai arti dan tujuan belajar, bahwa belajar dilakukan untuk masa depan diri sendiri. 2. Materi dikaitkan dengan konsep <i>Self-Determination Theory</i> (otonomi, kompetensi, dan dukungan sosial). 3. Peserta melakukan refleksi minat dan bakat melalui pertanyaan terpandu. 	50 menit

		4. Peserta menuliskan tujuan belajar sederhana yang ingin dicapai dalam satu bulan. 5. Peserta menonton video edukatif "Berawal dari Kegagalan" . 6. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan tujuan belajar dan hambatan yang mungkin dihadapi. 7. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas.	
		8. Fasilitator memberikan penguatan dan umpan balik.	
3	Membekali peserta dengan strategi belajar praktis dan membangun komitmen belajar	1. Fasilitator menyampaikan materi mengenai tantangan belajar yang sering dialami (malas, sulit fokus, tugas menumpuk, distraksi gawai). 2. Fasilitator menjelaskan strategi belajar praktis (belajar 20 menit – istirahat 5 menit, membuat daftar tugas, jadwal belajar tetap, mengurangi distraksi). 3. Peserta mendiskusikan strategi yang paling sesuai dengan kondisi masing-masing. 4. Peserta menyusun kontrak belajar kelompok yang berisi target belajar, pembagian peran, jadwal belajar, dan strategi menghadapi rasa malas. 5. Fasilitator menutup kegiatan dengan refleksi singkat dan penguatan komitmen belajar 6. Peserta mengisi post-test untuk mengukur pemahaman akhir terkait motivasi belajar.	40 menit

Pada tahap pelaksanaan, psikoedukasi dilaksanakan dalam tiga sesi dengan metode presentasi, pemutaran video, dan diskusi kelompok. Metode presentasi digunakan untuk menyampaikan materi secara terstruktur guna membangun pemahaman awal peserta, sesuai dengan *First Principles of Instruction* yang menekankan pentingnya penyajian informasi secara jelas

(Merrill, 2002). Pemutaran video berfungsi memperkuat pemahaman melalui kombinasi visual dan auditori, sebagaimana dijelaskan dalam *Cognitive Theory of Multimedia Learning* yang menyatakan bahwa pembelajaran multimedia meningkatkan pemrosesan dan retensi informasi (Mayer, 2009). Selanjutnya, diskusi kelompok diterapkan untuk mendorong partisipasi aktif dan pemaknaan materi secara kolaboratif, sejalan dengan teori *Cooperative Learning* dan *Active Learning* yang menekankan keterlibatan peserta dalam proses belajar (Johnson & Johnson, 1999).

Pada sesi pertama, peserta diajak untuk mengenal diri dan emosi melalui pengenalan konsep kesadaran diri dan kesadaran emosi. Peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengenali perasaan yang muncul saat belajar, seperti rasa malas, bosan, cemas, bingung, lelah, maupun semangat. Peserta juga diajak melakukan refleksi diri melalui pertanyaan-pertanyaan sederhana untuk mengenali emosi yang sedang dialami. Selanjutnya, peserta mengikuti kegiatan mini games “Pohon Motivasi” untuk menuliskan emosi yang sering muncul, waktu kemunculannya, serta pengaruhnya terhadap semangat belajar. Pemberian materi tentang pentingnya mengenali diri agar siswa mengetahui kekuatan dan kelemahan diri, memahami apa yang membuat semangat serta mampu menentukan pilihan hidup dan masa depan dengan lebih baik.

Selanjutnya Sesi kedua berfokus pada materi tentang arti dan tujuan belajar. Peserta diberikan pemahaman bahwa belajar bukan hanya untuk guru atau nilai, melainkan untuk masa depan mereka sendiri. Materi disampaikan dengan mengaitkan konsep motivasi berdasarkan *Self-Determination Theory* yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan dukungan sosial. Peserta juga dibimbing untuk mengenali minat dan bakat melalui pertanyaan reflektif, serta diminta untuk menuliskan tujuan belajar sederhana yang ingin dicapai dalam jangka waktu satu bulan.

Selanjutnya, menonton video edukatif yang berjudul “Berawal dari Kegagalan” Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok, di mana peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil. Setiap kelompok mendiskusikan tujuan belajar yang ingin dicapai serta hambatan yang mungkin dihadapi dalam proses belajar. Hasil diskusi kemudian dipresentasikan di depan kelas untuk melatih keberanian, kemampuan komunikasi, serta menumbuhkan dukungan sosial antar peserta.

Pada sesi terakhir, peserta diberikan materi mengenai strategi dan komitmen diri dalam belajar. Materi mencakup berbagai tantangan belajar yang sering dialami, seperti sulit fokus, malas memulai, tugas menumpuk, serta distraksi dari penggunaan gawai. Peserta juga dibekali dengan strategi belajar

praktis, seperti teknik belajar 20 menit dengan istirahat 5 menit, membuat daftar tugas, menentukan jadwal belajar tetap, serta mengurangi gangguan saat belajar. Kegiatan ditutup dengan tugas kelompok berupa penyusunan kontrak belajar kelompok, yang berisi target belajar bersama, pembagian peran antar anggota, jadwal belajar kelompok, serta strategi menghadapi rasa malas secara bersama-sama.

Pengukuran pre-test dan post-test menggunakan pertanyaan yang dibuat oleh peneliti berdasarkan materi yang sudah dibuat dalam modul. Lembar pre-post test terdiri dari 10 item pertanyaan uraian singkat yang harus dijawab oleh peserta. Contoh item adalah “Belajar karena merasa itu penting untuk masa depan termasuk motivasi ? Jawaban peserta akan dinilai berdasarkan indikator penilaian 0-1 yang sudah dibuat oleh peneliti, dimana 0 berarti Jawaban peserta salah sedangkan 1 berarti jawaban Benar.

Dalam penelitian psikoedukasi, tujuan utama analisis data adalah untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, bukan untuk melakukan generalisasi parametrik yang kompleks. Oleh karena itu, analisis difokuskan pada uji beda antara hasil pre-test dan post-test. Menurut (Gravetter & Wallnau, 2017), uji beda berpasangan digunakan untuk membandingkan dua pengukuran yang berasal dari subjek yang sama guna mengetahui adanya perubahan setelah perlakuan. Pendekatan ini lazim digunakan dalam desain pretest-posttest pada penelitian intervensi psikologis, termasuk psikoedukasi (Field, 2013).

Teknik Analisis Data Analisis

Data menggunakan analisis data Uji Sample ttest statistik nonparametrik IBM SPSS versi 29 digunakan untuk melihat perbandingan data sebelum psikoedukasi (pretest) dan setelah psikoedukasi (posttest), serta didukung analisis kualitatif berdasarkan observasi dan refleksi peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini diuji menggunakan t test untuk mengetahui efektifitas psikoedukasi yang dilakukan. Adapun hasil uji t test sebagai berikut:

Tabel 2.

Paired sampel test

Paired Samples Test								
Me an	Std. Devi ation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One- Side d p	Two- Side d p
			Lower	Upper				

P ai r 1	pre - postt est	- 2.66 667	1.707 83	.29729	- 3.2722 4	- 2.0611 0	- 8.9 70	32	<.00 1	<.001
-------------------	-----------------------	------------------	-------------	--------	------------------	------------------	----------------	----	-----------	-------

Hasil uji t test menemukan $t = -8.970$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan motivasi belajar serta strategi pembelajaran Mean pada saat pre test lebih rendah (Mean = 4,45) dibanding dengan Mean pada saat post test (Mean = 7.12). Hal ini menunjukkan bahwa Psikoedukasi yang dilakukan cukup efektif untuk membantu siswa memahami serta meningkatkan pengetahuan motivasi belajar siswa. Pemberian psikoedukasi yang terstruktur, interaktif, dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa mampu meningkatkan pemahaman mengenai makna belajar, tujuan akademik, serta strategi belajar yang adaptif. Hasil uji Mean sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Mean

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	4.4545	33	1.78695	.31107
	posttest	7.1212	33	1.19262	.20761

Selain signifikansi statistik, ukuran efek dianalisis untuk menilai kekuatan pengaruh intervensi secara praktis. Hasil analisis menunjukkan nilai Cohen's $d = 1,56$ dan nilai koreksi Hedges' $g = 1,53$.

**Tabel 4.
Paired Samples Effect Sizes**

				95% Confidence Interval		
			Standardizer a	Point Estimate	Lower	Upper
Pair 1	pre - posttest	Cohen's d	1.70783	-1.561	-2.067	-1.044
		Hedges' correction	1.74920	-1.525	-2.018	-1.020

Tabel 4 menunjukkan besaran efek intervensi psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan motivasi belajar siswa berdasarkan perbandingan skor pre-test dan post-test. Nilai Cohen's d sebesar 1,70783 termasuk kategori efek besar menurut kriteria Cohen, yang menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak yang kuat terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Nilai Hedges' correction sebesar 1,74920 menguatkan temuan tersebut karena

telah menyesuaikan ukuran sampel yang relatif kecil. Interval kepercayaan 95% pada Cohen's d berada pada rentang -2,067 hingga -1,044 dan pada Hedges' correction berada pada rentang -2,018 hingga -1,020, yang seluruhnya tidak melintasi angka nol, sehingga menunjukkan bahwa efek intervensi bersifat konsisten dan bermakna secara praktis.

Discussion

Hasil analisis data penelitian menunjukkan nilai $t = -8,970$ dengan $p < 0,001$, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang sangat signifikan tingkat pengetahuan motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan efektif mampu meningkatkan pengetahuan motivasi belajar siswa. Secara deskriptif, terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan motivasi belajar antara hasil pre-test ($M = 4,45$; $SD = 1,79$) dan post-test ($M = 7,12$; $SD = 1,19$), dengan selisih rata-rata sebesar 2,67 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan positif dalam aspek pengetahuan motivasi belajar setelah mengikuti program psikoedukasi. Selain itu, nilai *effect size* yang tergolong besar (Cohen's $d = 1,56$) mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak praktis yang kuat. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga mencerminkan perubahan yang nyata dalam tingkat motivasi belajar siswa setelah pelaksanaan psikoedukasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar individu dapat meningkatkan motivasi belajar (Ryan & Deci, 2000). Melalui psikoedukasi, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai strategi belajar dan tujuan akademik, sehingga meningkatkan rasa kompetensi dan keyakinan diri dalam belajar. *Control-Value Theory of Achievement Emotions* (Pekrun, 2006) menjelaskan bahwa motivasi belajar siswa dipengaruhi oleh emosi akademik yang muncul dari persepsi kontrol terhadap tuntutan belajar dan nilai yang diberikan terhadap aktivitas akademik. Psikoedukasi berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar serta strategi menghadapi tekanan akademik, sehingga memperkuat rasa kontrol dan memaknai belajar sebagai aktivitas yang bernilai. Selain itu, *Attribution Theory* menegaskan bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh cara individu mengatribusikan keberhasilan dan kegagalan.

Melalui psikoedukasi, siswa diarahkan untuk membangun atribusi yang lebih adaptif, seperti memandang kesulitan belajar sebagai akibat dari strategi yang dapat diperbaiki, bukan sebagai keterbatasan kemampuan permanen. Proses ini berkontribusi pada meningkatnya harapan keberhasilan dan

ketekunan belajar. Lebih lanjut, dalam kerangka *Self-Regulated Learning Theory* psikoedukasi membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, perencanaan, serta pemantauan proses belajar, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan motivasi belajar yang berkelanjutan. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan motivasi belajar yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai intervensi, keyakinan akademik, dan keterlibatan siswa dalam proses belajar.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi psikoedukasi motivasi belajar yang menggabungkan pendekatan atribusi, *Self-Regulated Learning*, dan aktivitas reflektif berbasis pengalaman siswa dalam satu rangkaian intervensi singkat dan terstruktur. Program tidak hanya menyampaikan konsep motivasi secara teoritis, tetapi juga melibatkan siswa dalam proses mengenali emosi belajar, menyusun tujuan personal, serta membangun komitmen melalui kontrak belajar kelompok. Pendekatan ini memperluas praktik psikoedukasi yang selama ini cenderung bersifat satu arah, dengan menempatkan siswa sebagai subjek aktif yang merefleksikan pengalaman belajarnya sendiri. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru berupa model psikoedukasi praktis yang kontekstual untuk siswa MTs, yang berfokus pada penguatan keyakinan akademik dan keterlibatan belajar sebagai dasar peningkatan motivasi belajar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penggunaan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk memastikan bahwa peningkatan motivasi belajar yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi psikoedukasi. Faktor eksternal, seperti tuntutan akademik, dinamika kegiatan sekolah, dukungan lingkungan belajar, serta kondisi emosional siswa di luar sesi intervensi, berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Kedua, jumlah peserta yang relatif kecil dan homogen, yaitu hanya melibatkan siswa yang aktif berorganisasi dari satu sekolah, membatasi generalisasi temuan pada populasi siswa dengan latar belakang dan karakteristik motivasi belajar yang lebih beragam. Ketiga, data penelitian diperoleh melalui instrumen *self-report* yang rentan terhadap bias subjektif, termasuk kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap sosialnya diharapkan. Keempat, penelitian ini berfokus pada pengukuran aspek pemahaman dan persepsi motivasi belajar, sehingga belum dapat menggambarkan secara komprehensif apakah peningkatan tersebut diikuti oleh perubahan perilaku belajar nyata, seperti peningkatan ketekunan, keterlibatan belajar, atau prestasi akademik. Terakhir, durasi intervensi yang relatif singkat

belum memungkinkan untuk menilai keberlanjutan dampak psikoedukasi terhadap motivasi belajar siswa dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi berbasis video dan diskusi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan motivasi belajar siswa. Pemberian psikoedukasi yang terstruktur, interaktif, dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa mampu meningkatkan pemahaman mengenai makna belajar, tujuan akademik, serta strategi belajar yang adaptif. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, didukung oleh nilai effect size yang sangat besar, sehingga menegaskan bahwa intervensi memiliki dampak praktis yang kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya penguatan kesadaran diri, keyakinan akademik, dan kesiapan siswa dalam mengelola proses belajar secara lebih terarah dan bermakna.

Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bagi sekolah, guru, dan konselor dalam merancang program intervensi bagi siswa yang menunjukkan motivasi belajar rendah. Psikoedukasi motivasi belajar dapat digunakan sebagai alternatif intervensi yang aplikatif, relatif singkat, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja, khususnya bagi siswa yang kurang memiliki dorongan belajar dan mudah mengalami penurunan keterlibatan akademik. Integrasi psikoedukasi dalam layanan bimbingan dan konseling atau kegiatan pengembangan diri di sekolah berpotensi meningkatkan kesiapan psikologis siswa, menumbuhkan motivasi intrinsik, serta mendorong keterlibatan belajar yang lebih aktif. Selain itu, pada tataran kebijakan pendidikan, temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis siswa dengan motivasi belajar rendah sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan bermakna, tidak semata-mata berorientasi pada capaian akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawati, D. (2017). Pengaruh motivasi akademik terhadap prestasi belajar siswa SMA di Kota Tuban. *Jurnal Pendidikan*, 18(2), 134-142.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Emda, A. (2018). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172-182. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>

- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- Fitriyani, N., Irmawati, I., & Sari, D. P. (2022). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 45-56.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). Cengage Learning.
- Isnawati, N., & Samian, S. (2015). Hubungan antara motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa. *Psikodimensia*, 14(1), 1-15.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development. *Prentice Hall, Inc.*, 1984, 20-38.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7223-8.50017-4>
- Maryanto, M., Suryani, N., & Hartono, H. (2013). Motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 1(3), 221-230.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315-341.
<https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Rahmawati, A., & Supriyono, Y. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan motivasi belajar siswa sekolah menengah pertama di Surakarta. *Jurnal Ilmiah Konseling Dan Pendidikan*.
- Rosa, D. (2020). Motivasi akademik siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 9(1), 55-63.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Santrock, J. W. (2019). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sardiman, A. M. (2007). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Raja Grafindo Persada.
- Siregar, N. (2017). Hubungan motivasi belajar dengan prestasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 22-30.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.