

**Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Retardasi Mental**

**Dengan *Goal Setting* dan *Self Monitoring***

**SKRIPSI**



**Oleh: Muhammad Tri Admaja  
202010230311240**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2024**

**MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* SISWA RETARDASI MENTAL DENGAN  
*GOAL SETTING* DAN *SELF MONITORING***

# **SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai  
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**MUHAMMAD TRI ADMAJA**  
NIM : 202010230311240

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
**2024**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**MUHAMMAD TRI ADMAJA**

**Nim : 202010230311240**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 09 Juli 2024  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



**Putri Saraswati, S.Psi.,M.Psi**

Anggota I



**Dr. Istiqomah, M.Si**

Anggota II



**Alifah Nabilah Masturah, S.Psi.,M.A**



Mengesahkan

D e k a n,



**Dr. RR. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Tri Admaja  
NIM : 202010230311240  
Fakultas / Jurusan : Psikologi  
Perguruan tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang  
Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

“Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Retardasi Mental Dengan *Goal Setting* dan *Self Monitoring*”

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 25 Juli 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.

Yang menyatakan,

Muhammad Tri Admaja



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Retardasi Mental Dengan *Goal Setting* dan *Self Monitoring*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam Proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Siti Suminarti Fasikha, M.Si., Psikolog, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi., selaku ketua program studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus dosen pembimbing saya yang sudah meluangkan waktu dan pikiran serta membimbing saya dan arahan yang sangat berguna dan membantu saya hingga bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Nandy Agustin Syakarofath, S.Psi., M.A., selaku dosen wali penulis yang telah mendukung dan memberi pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. SMK Tunas Bangsa Malang, kepada Ibu Kepala Sekolah, GPK, dan bapak ibu guru yang telah memberikan izin dan membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
5. Ayah dan Ibu, yang selalu menyelipkan nama penulis dalam setiap doa doanya serta curahan kasih sayang yang tiada tara. Hal ini merupakan kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus memiliki motivasi dalam perkuliahan dan proses skripsi ini. Terima kasih telah memberikan motivasi dan juga dukungan kepada peneliti selama peneliti mengerjakan skripsi
6. Retha, Nova, Anisa, Krisna, Raul, dan teman-teman saya lainnya yang telah memberikan bantuan dan memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 27 Juni 2024

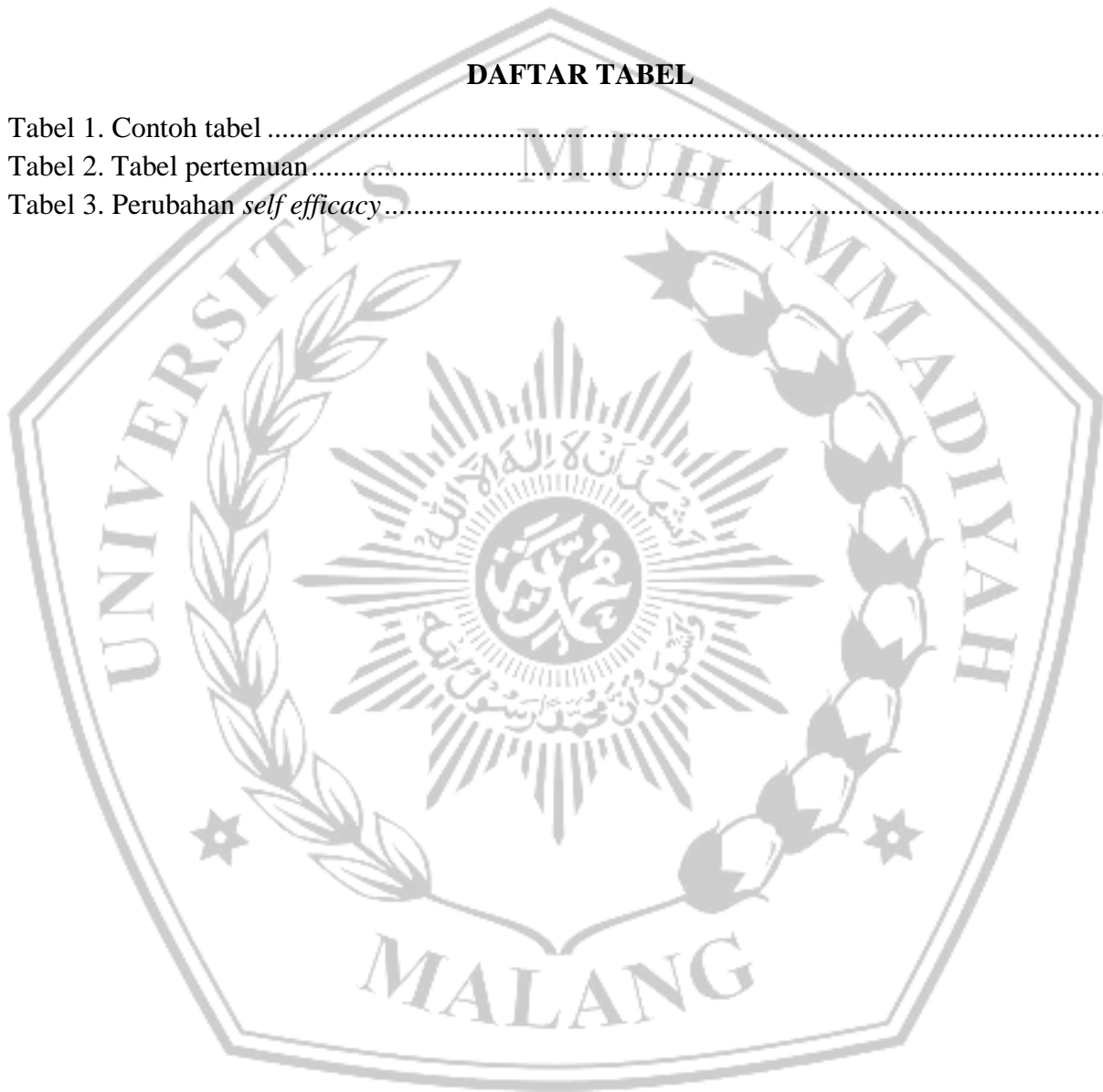
Muhammad Tri Admaja

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>Abstrak</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	2
<i>Self efficacy</i> .....	4
Dimensi <i>Self Efficacy</i> .....	4
Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	5
<i>Goal Setting</i> .....	5
Dimensi <i>Goal Setting</i> .....	5
Langkah-langkah <i>Goal Setting</i> .....	6
Kerangka Berpikir .....	6
Hipotesis .....	7
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	7
Rancangan Penelitian .....	7
Subjek Penelitian .....	7
Variabel dan Instrumen Penelitian .....	7
Prosedur dan Analisis Data .....	7
<b>HASIL PENELITIAN</b> .....	9
<b>DISKUSI</b> .....	12
<b>SIMPULAN DAN IMPLIKASI</b> .....	14
<b>REFERENSI</b> .....	15
<b>LAMPIRAN</b> .....	17

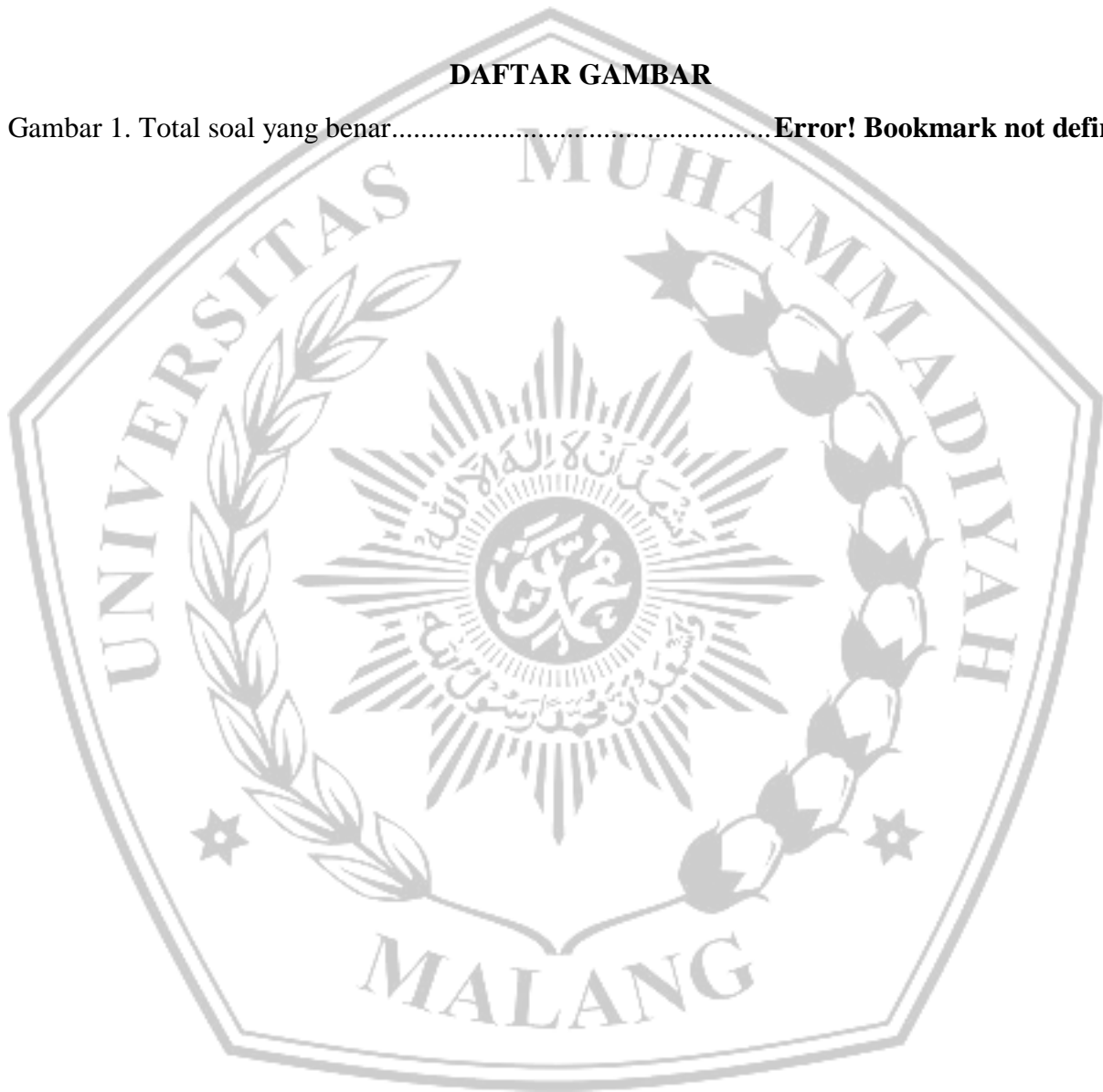
## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Contoh tabel .....	8
Tabel 2. Tabel pertemuan .....	9
Tabel 3. Perubahan <i>self efficacy</i> .....	10



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Total soal yang benar.....**Error! Bookmark not defined.**





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul.....	18
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	37
Lampiran 3. Pengerjaan Subjek.....	38
Lampiran 4. Tabel <i>self monitoring subject</i> .....	44
Lampiran 5. Lembar wawancara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	45
Lampiran 6. <i>Expert Judgement</i> Dosen Psikologi.....	46
Lampiran 7. <i>Expert Judgement</i> oleh GPK.....	47
Lampiran 8. <i>Ethical Clearance</i> .....	48
Lampiran 9. Surat Verifikasi Data.....	49
Lampiran 10. Surat Plagiasi.....	50
Lampiran 11. Dokumentasi Turun Lapang.....	51

## **Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Retardasi Mental Dengan *Goal Setting* dan *Self Monitoring***

Muhammad Tri Admaja  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang  
Email: [mtriadmaja240@webmail.umm.ac.id](mailto:mtriadmaja240@webmail.umm.ac.id)

**Abstrak.** *Self efficacy* mempunyai peran dalam terbentuknya kreativitas dan ketekunan dari individu. Siswa berkebutuhan khusus memiliki keterbatasan yang membuatnya mengalami beberapa kesulitan ketika mengikuti pembelajaran. Kesulitan yang dialami siswa berkebutuhan khusus biasanya dapat berupa kesulitan untuk fokus, kesulitan menyelesaikan tugas yang berat, mudah panik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode *goal setting* dan *self monitoring* dalam meningkatkan *self efficacy* siswa retardasi mental. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan kuasi eksperimen, dengan menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR). Subjek penelitian adalah siswa yang didiagnosa retardasi mental dengan IQ 64 hasil diagnosa dari psikolog. Hasil dari penelitian ini mendapatkan bahwa ada kenaikan *self efficacy* yang dimiliki oleh subjek, setelah dilakukannya intervensi *goal setting* dan *self monitoring*. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan metode untuk membantu siswa-siswa berkebutuhan khusus lain yang memiliki *self efficacy* rendah atau kurang. Metode yang digunakan bisa disesuaikan lagi sesuai dengan kemampuan siswa, agar siswa tidak keberatan menjalankan metode ini.

*Kata Kunci: efikasi diri, goal setting dan self monitoring, retardasi menta.*

**Abstract.** *Self efficacy* has a role in the formation of creativity and perseverance of individuals. Students with special needs have limitations that make them experience some difficulties when participating in learning. Difficulties experienced by students with special needs can usually be in the form of difficulty focusing, difficulty completing difficult tasks, and panic easily. This study aims to determine whether the *goal setting* and *self-monitoring* methods can increase the *self-efficacy* of mentally retarded students. This research uses a type of experimental research with a quasi-experimental design, using the *Single Subject Research* (SSR) approach. The research subjects were students diagnosed with mental retardation with an IQ of 64 diagnosed by a psychologist. The results of this study found that there was an increase in *self efficacy* possessed by the subject, after the intervention of *goal setting* and *self monitoring*. This research is expected to be an additional method to help other students with special needs who have low or lack of *self efficacy*. The method used can be adjusted again according to the student's ability, so that students do not mind running this method.

*Keyword: Goal setting and self monitoring, mental retardation, self efficacy.*

*Self efficacy* mempunyai peran dalam terbentuknya kreativitas dan ketekunan dari individu yang akan mencapai tujuan yang individu harapkan (Nugraha & Hendrawan, 2019). Setiap siswa pasti mempunyai kemampuan berbeda-beda, begitu pula kemampuan yang dimiliki dirinya untuk menumbuhkan sebuah semangat dalam proses belajarnya (Ferdiansyah dkk., 2020). Siswa berkebutuhan khusus memiliki keterbatasan yang membuatnya mengalami beberapa kesulitan ketika mengikuti pembelajaran. Kesulitan yang dialami oleh siswa dari hasil observasi kepada siswa pada saat berada di sekolah dan juga wawancara kepada orang tua siswa pada tanggal 9 Oktober 2023, biasanya dapat berupa kesulitan untuk fokus, kesulitan menyelesaikan tugas yang berat, mudah panik. Fenomena yang terlihat dilapangan menunjukkan bahwa siswa kurang dalam *self efficacy* nya, ditunjukkan dengan siswa masih kurang yakin dengan kemampuannya ketika diberikan tugas siswa langsung berbicara tugas itu susah.

Budyanto (2010) menjelaskan bahwa retardasi mental adalah kondisi yang dicirikan oleh kekurangan yang mencolok dalam kemampuan intelektual dan perilaku adaptif, yang diekspresikan dalam kurangnya kemampuan dalam hal konseptual, sosial, dan keterampilan adaptif praktis. Anak dengan retardasi mental cenderung memiliki kelemahan di bagian interaksi sosial dan kognitif (Syalviana, 2019). Anak retardasi mental juga lemah dalam mengingat, menggeneralisasi, bahasa, konseptual dan juga kreativitasnya, sehingga mereka membutuhkan pendampingan yang khusus. Kelemahan pada kognitifnya rentan membuat mereka mengalami frustrasi, terutama saat dilihat dari sistem akademiknya. Individu retardasi mental cenderung mengalami keterlambatan dalam kemampuan membaca dan berhitung (Mangunsong, 2011). Subjek penelitian pada penelitian ini, memiliki hal yang sama, yaitu kesulitan dalam mengingat dan keterlambatan dalam menghitung. Hasil diagnosa dari psikolog yang telah dilakukan oleh subjek mendapatkan bahwa IQ subjek berada pada 64.

*Self efficacy* adalah sebuah keyakinan dari manusia atas kemampuan dirinya dalam melatih pengendalian fungsi diri dan beberapa kejadian yang terdapat di lingkungannya (Bandura, 1997). *Self efficacy* yang ideal adalah dimana ketika individu memiliki kemampuan sendiri dalam meningkatkan rasa percaya diri, sebuah keyakinan terhadap diri sendiri, dan rasa introspeksi terhadap dirinya sendiri (Ariswari & Megaputri, 2023). Menurut Hasanah dkk. (2019) *self efficacy* yang ideal adalah ketika seseorang mempunyai kemampuan untuk merencanakan dan menerapkan sebuah tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. Maka bisa disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* itu adalah orang yang percaya diri, yakin terhadap diri sendiri, mawas diri, dan memiliki kemampuan dan kecakapan tertentu. Bandura (1997) mengatakan *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan menjalankan beberapa tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

Menurut Sari (2020) individu yang mempunyai kemampuan *self efficacy* yang tinggi, pasti akan meningkatkan kemampuan diri untuk berusaha terus menerus. Lalu menurut Ferdiansyah dkk. (2020) Semakin tinggi sebuah *self efficacy* yang dimiliki maka semakin mudah individu tersebut dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Cervone dan Lawrence (2012) berpendapat jika seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi memunculkan usaha dan ketekunan yang lebih besar. Bagi individu siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi, mereka akan cenderung merasa yakin pada dirinya sendiri untuk bisa melakukan suatu hal yang dihadapi bahkan menjadikannya sebagai tantangan untuk diselesaikan (Daningrum dkk., 2021).

Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan mendapatkan sebuah hambatan pertumbuhan kemampuan yang diperlukan oleh seseorang (Sari, 2020). Menurut Ferdiansyah dkk. (2020) semakin rendah *self efficacy* siswa, semakin sulit juga siswa untuk menuntaskan pembelajarannya di sekolah. Bagi individu siswa yang memiliki *self efficacy* rendah, mereka akan cenderung merasa tidak yakin bahwa dirinya mampu melakukan suatu hal yang dihadapi, bahkan tidak menutup kemungkinan bahwa ketidakpercayaan tersebut dapat menyebabkan dirinya menggagalkan tindakan yang semestinya bisa untuk dilakukan (Daningrum dkk., 2021). Menurut Cervone dan Lawrence (2012) individu yang memiliki *self efficacy* rendah tidak menunjukkan upaya dan ketekunan. *Self efficacy* pada anak retardasi mental tergolong rendah, Susanti (2021) mengatakan bahwa adanya ketidakpercayaan akan diri siswa yang dipengaruhi oleh kondisi mereka yang memiliki keterbatasan. Bandura (1997) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, seperti faktor budaya melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang digunakan untuk sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai dampak dari keyakinan terhadap *self efficacy*. Untuk membimbing anak dengan retardasi mental agar menjadi individu yang lebih baik, terdapat beberapa tantangan, salah satunya adalah kurangnya kepercayaan diri individu tersebut terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yang sering disebut sebagai *self efficacy* (Susanti, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Faiq dan Fitriani (2023) dengan judul “Konseling behavior dalam meningkatkan minat belajar anak tunagrahita (Studi kasus SLB Negeri Jember)” dalam penelitian tersebut digunakan juga teknik *goal setting* untuk membantu dalam penelitian. Pada penelitian tersebut *goal setting* bisa digunakan untuk membuat target dan tujuan dari anak tunagrahita, seperti menulis, membaca, dan kegiatan lainnya yang bersifat pelajaran. Dengan *goal setting* penelitian yang dilakukannya mendapatkan hasil yang bagus, yaitu bisa meningkatkan motivasi belajar pada anak tunagrahita di SLB tersebut. Miltenberger (2016) menjelaskan bahwa *goal setting* ialah dimana individu atau seseorang menetapkan tujuan yang akan dicapai, berapa jangka waktu terjadinya perilaku yang diinginkan. Individu atau seseorang harus menetapkan target yang bisa dicapai. Individu juga diminta untuk monitoring diri, dengan cara mencatat segala kejadian yang terjadi pada saat program berjalan untuk evaluasi kedepannya.

Menurut Zakkariya (2019) terdapat kelebihan yang dimiliki oleh teknik *goal setting*, yaitu *goal setting* mampu untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membuat suatu tujuan yang ingin dicapai, *goal setting* juga mampu untuk meningkatkan motivasi, membantu seseorang untuk membuat perencanaan, *self regulated learning*, dan bisa memberikan umpan balik terhadap *goal* yang dibuat oleh seseorang. Teknik *goal setting* dan *self monitoring* pada penelitian ini menggunakan dimensi dari *goal setting* yang dijelaskan oleh Kreitner dan Kinichi (2001), yaitu *goal difficulty*, *goal specificity*, *feedback*, *participation*, dan *goal commitment*. Selain dari dimensi *goal setting* yang dijelaskan tadi, langkah-langkah *goal setting* dari Miltenberger (2016) juga digunakan, yaitu menetapkan tujuan yang akan dicapai dan memonitoring diri sendiri. Media *goal setting* dan *self monitoring* pada penelitian ini menggunakan tabel *self monitoring*, soal matematika, dan juga bahan bacaan untuk dikerjakan oleh subjek. Peneliti memilih teknik *goal*

*setting* dikarenakan subjek seringkali lupa dan kurang semangat terhadap tugas yang diberikan, teknik ini bisa membantu juga untuk subjek mengingat kegiatan yang akan dilakukan kedepannya.

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah apakah metode *goal setting* dan *self monitoring* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa retardasi mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode *goal setting* dan *self monitoring* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa retardasi mental. Dan untuk meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah diharapkan metode dalam penelitian ini dapat digunakan oleh sekolah, orang tua untuk mengembangkan kembali diri siswa. Sedangkan untuk manfaat teoritis penelitian ini adalah dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya kepada ABK selain retardasi mental. Diharapkan penelitian ini dapat membantu perkembangan penelitian tentang ABK.

### ***Self efficacy***

Bandura (1997) mengatakan bahwa *self efficacy* adalah sebuah keyakinan dari manusia atas kemampuan dirinya dalam melatih pengendalian fungsi diri dan beberapa kejadian yang terdapat di lingkungannya. Menurut Alwisol (2004) *self efficacy* adalah penilaian diri dimana individu berpikir apakah mereka bisa melakukan tindakan baik atau buruk, benar atau salah. Harahap dkk. (2021) mengatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk menghadapi berbagai situasi yang muncul dalam kehidupannya. *Self efficacy* tidak terkait dengan tingkat keterampilan yang dimiliki individu, melainkan dengan keyakinannya akan kemampuan untuk menggunakan keterampilan tersebut sebaik mungkin. *Self efficacy* mempengaruhi berbagai aspek kognisi individu. *Self efficacy* salah satu aspek psikologis yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas dan memecahkan masalah secara efektif

### **Dimensi *Self Efficacy***

Bandura (1997) mengatakan ada tiga dimensi dalam *self efficacy*, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*:

#### *a. Level*

Pada dimensi ini memiliki kaitan terhadap keahlian individu dalam bagaimana menuntaskan suatu pekerjaan yang memiliki kesusahan tidak sama. Seorang individu yang mempunyai efikasi diri tinggi, dapat merasakan suatu keyakinan yang tinggi juga terhadap kemampuannya dalam menjalankan tugas. Kebalikannya, individu yang mempunyai efikasi diri rendah ia akan mempunyai keyakinan rendah juga.

#### *b. Generality*

Pada dimensi ini memiliki kaitan yang mencakup luas pada bidang tugas maupun perilaku, yang dimana seseorang memiliki rasa percaya atas kemampuan yang dimiliki. Seorang individu memiliki kemampuan untuk menilai keyakinannya untuk menyelesaikan tugas. Mampu atau tidak seorang individu ketika menyelesaikan tugas pada bidang dan konteks tertentu.

#### *c. Strength*

Dalam dimensi ini memiliki kaitan terhadap seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya. Individu memiliki keyakinan yang kuat serta tekun kuat terhadap usaha

yang ingin ia bangun, meskipun mengalami kesulitan dan juga rintangan dalam menjalaninya.

### **Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy***

Empat faktor penting yang digunakan individu dalam membentuk efikasi diri menurut Bandura (1997), yaitu :

a. Pengalaman Keberhasilan (*mastery experience*).

Jika individu memiliki pengalaman keberhasilan, maka pengalaman keberhasilan itu akan menaikkan *self efficacy* dirinya. Jika individu memiliki pengalaman kegagalan, maka itu dapat menurunkan *self efficacy* diri.

b. Pengalaman Orang Lain (*vicarious experience*).

Individu melihat orang lain yang memiliki kemampuan sebanding dengan dirinya, lalu orang itu berhasil mengerjakan tugas, maka individu akan memiliki rasa kepercayaan diri. Sebaliknya, jika orang yang ia lihat mengalami kegagalan, maka akan menurunkan rasa kepercayaan diri dari individu tersebut.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*).

Individu diberikan arahan seperti nasehat, saran, dan bimbingan untuk meningkatkan keyakinan yang ada pada dirinya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut.

d. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Kondisi fisiologis akan menjadi patokan dari individu untuk menilai seberapa kemampuan yang dimilikinya. Individu yang mengalami ketegangan fisik pada saat berada di situasi yang tegang, maka individu akan menilai adanya ketidakmampuan dirinya pada situasi tersebut.

### ***Goal Setting***

Penetapan tujuan (*goal setting*) adalah strategi di mana individu menetapkan target untuk mengubah perilaku dan menentukan kapan perilaku itu harus dimunculkan (Miltenerger, 2012). Tujuan (*goal*) memiliki peran penting dalam mempengaruhi kepuasan individu karena berfungsi sebagai tolak ukur untuk menilai kinerja individu. Individu dengan tujuan yang jelas cenderung lebih mampu mengalihkan perhatian secara langsung, berupaya untuk melakukan aktivitas yang sesuai dengan tujuan, dan menghindari aktivitas yang tidak mendukung pencapaian tujuan tersebut. Tujuan yang spesifik dapat meningkatkan ketekunan individu, membimbing mereka untuk menghindari cemas, kecewa dan putus asa.

Penetapan tujuan (*goal setting*) disebutkan bahwa tidak dapat berjalan dengan efektif tanpa penambahan metode pemantauan diri (*self-monitoring*) (Miltenerger, 2012). Pemantauan diri (*self monitoring*) adalah aktivitas dimana individu mencatat perilaku atau target perilaku yang muncul, secara mandiri. Melalui aktivitas ini, individu diberi kesempatan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mencapai perubahan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Dengan demikian, individu dapat secara aktif menilai dan mengontrol perilaku yang ingin dimunculkan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

### ***Dimensi Goal Setting***

Dimensi dari goal setting menurut Kreitner dan Kinichi (2001) yakni:

a. *Goal Difficulty* (tingkat kesulitan tujuan) menggambarkan seberapa banyak usaha yang diperlukan untuk mencapai tujuan

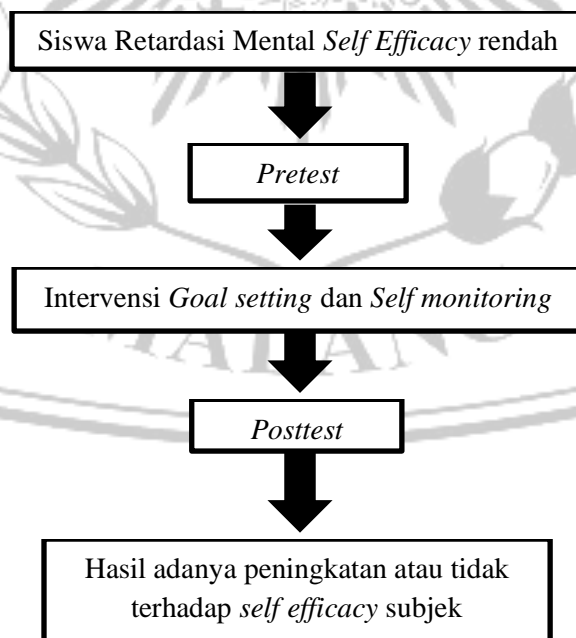
- b. *Goal Specificity* (spesifikasi tujuan) menggambarkan bahwa tujuan yang dilakukan bisa dihitung secara kuantitas. Tujuan yang sulit dan spesifik akan menuntun pencapaian yang akan dicapai secara kuantitas
- c. *Feedback* (umpan balik) adalah sebuah usaha untuk memberikan informasi kepada individu terkait apa yang akan dikerjakan dan apa yang diharapkan sehingga dapat menambahkan energinya. Umpan balik memberikan informasi yang berguna untuk menyesuaikan usaha dan strategi untuk mencapai tujuan.
- d. *Participation* (partisipasi) individu harus terlibat dalam goal setting ini, individu harus ikut untuk menyusun tujuan. Sehingga individu tahu bagaimana strategi yang akan digunakan untuk mencapai sebuah tujuan.
- e. *Goal Commitment* (komitmen tujuan) merupakan komitmen individu untuk bisa mencapai sebuah tujuan yang diinginkan.

### Langkah-langkah *Goal Setting*

Adapun cara melakukan *goal setting* menurut Miltenberger (2016), sebagai berikut:

1. Menetapkan tujuan yang akan di capai  
Menetapkan tujuan yang akan dicapai, berapa jangka waktu terjadinya perilaku yang diinginkan. Individu harus menetapkan target yang bisa ia capai. Pencapaian tujuan sangat penting untuk dilakukan pada tahap pertama program, dikarenakan hal ini kerap kali menjadi kriteria untuk penerapan kontingensi penguatan, dan penguatan awal umumnya meningkatkan kemungkinan bahwa orang tersebut akan bertahan dalam program tersebut
2. Pemantauan diri  
Individu memantau dirinya sendiri dalam kegiatan goal setting. Dimana individu memantau melalui tabel yang telah dibuat untuk diisi setiap hari ketika sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan.

### Kerangka Berpikir



### **Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah metode *goal setting* dan *self monitoring* mampu untuk meningkatkan *self efficacy* siswa retardasi mental.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan kuasi eksperimen. Kuasi eksperimen dijelaskan sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan (Cook, 1979). Pendekatan eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Single Subject Research* (SSR), dimana menurut Abraham dan Supriyati (2022) penelitian single subject adalah perlakuan perlu diberikan hanya pada satu individu saja. Awalnya subjek diberikan *pretest* terlebih dahulu untuk mengukur *self-efficacy* awal sebelum diberikan perlakuan. Lalu subjek diberikan perlakuan berupa goal setting. Kemudian subjek diberikan *posttest* untuk mengukur *self efficacy* setelah diberikannya perlakuan. Perlakuan yang diberikan adalah berupa metode goal setting.

### **Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di rumah subjek, salah satu siswa SMK Swasta Malang. Subjek penelitian adalah KSA, siswa kelas XI yang didiagnosa retardasi mental dengan IQ 64 hasil diagnosa dari psikolog. Pengambilan sample dengan menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik sampling *purposive sampling* dimana pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, subjek memiliki *self efficacy* yang kurang, ditandai dengan subjek yang seringkali mengeluh ketika mendapatkan tugas yang susah dan terus menerus.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Pada penelitian ini variabel X (*independent variable*) adalah *goal setting* dan *self monitoring*, *goal setting* adalah sebuah strategi dari individu menetapkan target untuk mengubah perilaku, sedangkan *self monitoring* adalah aktivitas individu memantau dirinya sendiri terkait aktivitas dimana target perilaku muncul atau tidak. Sedangkan variabel Y (*dependent variable*) adalah *self efficacy*. *Self efficacy* adalah sebuah keyakinan dari individu atas kemampuan yang dimiliki oleh individu. Instrumen penelitian variabel Y menggunakan wawancara yang berasal dari dimensi yang dijelaskan oleh Bandura (1997). Dimensi dari *self efficacy* kemudian dibuat menjadi *guide* wawancara untuk digunakan sebagai *pretest* dan *posttest*. *Guide* wawancara dilakukan *expert judgement* terlebih dahulu oleh dosen Psikologi dan juga GPK lulusan Psikologi. *Goal setting* dan *self monitoring* menggunakan soal matematika dan juga bacaan yang sudah dilakukan *expert judgement* oleh dosen Psikologi dan juga GPK lulusan Psikologi.

### **Prosedur dan Analisis Data**

Peneliti melakukan observasi dan wawancara terlebih dahulu untuk mengidentifikasi dan menentukan perumusan masalah yang akan diambil dalam penelitian yang ada pada subjek. Kemudian dari identifikasi yang sudah dilakukan, maka berlanjut ke bagian penentuan masalah yang didapatkan dari hasil wawancara dan observasi kepada subjek. Ditemukannya bahwa *self*



*efficacy* pada subjek ada kekurangan dan perlu untuk ditingkatkan. Maka pada penelitian ini dilakukan percobaan untuk meningkatkan *self efficacy* subjek. Ditentukan kembali menggunakan metode apa yang cocok bagi subjek, ditemukannya metode *goal setting* dan *self monitoring* ini yang bisa digunakan untuk subjek yang terkadang lupa tentang tugasnya. Peneliti sudah menemukan masalah yang ada pada subjek, sehingga mendapatkan apa yang perlu ditingkatkan, kemudian peneliti menyusun laporan penelitian terlebih dahulu dan membuat rancangan *goal setting* dan *self monitoring* yang bagaimana akan digunakan oleh subjek. Penyusunan laporan sudah dilakukan oleh peneliti dan peneliti sudah menentukan metode *goal setting* dan *self monitoring* yang akan digunakan untuk intervensi kepada subjek. Setelah selesai dalam laporan, maka bisa dilakukannya *pretest* berupa wawancara dari dimensi *self efficacy* yang dijelaskan oleh Bandura (1997) untuk mengukur *self efficacy* awal yang dimiliki oleh subjek sebelum dilakukan *goal setting*.

Proses *goal setting* dan *self monitoring* yang akan dilakukan subjek adalah:

Pertama-tama subjek diberikan target sasaran yang akan subjek tuju, yaitu subjek dapat mampu menyelesaikan tugas matematika yang diberikan dan juga membaca tentang beberapa artikel yang sudah peneliti sediakan, lalu subjek menuliskan apa yang sudah ia baca pada tabel yang sudah disediakan oleh peneliti. Tabel yang telah disediakan diisi sendiri oleh subjek, terkait apa yang subjek akan kerjakan pada hari itu.

**Tabel 1. Contoh tabel**

Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan	Target Sasaran	Keterangan
10 Maret 2024	10.00-11.30	Mengerjakan soal	Mampu mengerjakan 20 Soal	Masih kesusahan pada nomor 2
dst.				

Pada Tabel 1 bagian hari dan tanggal, waktu, kegiatan, target sasaran diisi oleh subjek sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai (mengerjakan soal matematika dan membaca). Soal matematika yang digunakan pada penelitian ini sudah dilakukan *expert judgment* dengan cara melihat apakah soal matematika sudah bisa digunakan untuk subjek dan sudah sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh subjek, dilakukan pada tanggal 25 April 2024, bersama dengan guru pendamping khusus yang merupakan sarjana Psikologi, soal matematika yang digunakan sudah sesuai dengan kemampuan yang dimiliki subjek dan sudah bisa digunakan oleh subjek. Kolom kegiatan berisi tentang kegiatan subjek yang akan dilaksanakan pada hari dan jam tersebut. Target sasaran berisi target yang harus diselesaikan oleh subjek. Lalu pada bagian keterangan, diisi oleh subjek setelah kegiatan pada hari itu telah selesai. Keterangan berisi tentang keterangan tambahan pada saat sesi dilakukan, apakah subjek mengalami kesulitan, dll. Sembari melakukan kegiatan target tujuan, subjek tetap diawasi oleh *significant others* yang ada di dekat subjek, seperti orang tua subjek. Kemudian dilakukan *posttest* menggunakan *guide* wawancara yang diambil dari dimensi *self efficacy* Bandura (1997) setelah intervensi yang telah dilakukan. Dilanjutkan dengan mengolah data dari hasil yang didapatkan selama intervensi dijalankan. Hasil data tersebut dapat menunjukkan adanya perubahan atau bahkan penurunan *self efficacy* yang dimiliki subjek.

**Tabel 2. Tabel pertemuan**

<b>Pertemuan</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Keterangan</b>
1	<i>Pretest</i> berupa wawancara kepada subjek	60 menit	
2	Mengerjakan Soal Matematika Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	60 menit 20 menit	
3	Mengerjakan Soal Matematika Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	60 menit 20 menit	
4	Mengerjakan Soal Matematika Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	60 menit 20 menit	Diberikan jeda cukup lama (30 menit-60 menit)
5	Mengerjakan Soal Matematika Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	60 menit 20 menit	antara mengerjakan soal dengan membaca cerita
6	Mengerjakan Soal Matematika Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	60 menit 20 menit	
7	Mengerjakan Soal Matematika Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	60 menit 20 menit	
8	<i>Posttest</i> berupa wawancara kepada subjek	60 menit	

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tabel antara *pretest* dan *posttest*, memperlihatkan apakah ada perubahan antara sebelum diberikan metode *goal setting* dan *self monitoring* (*pretest*) dengan setelah diberikan metode *goal setting* dan *self monitoring* (*posttest*). Skoring dari hasil intervensi dalam penelitian ini menggunakan program komputer *Microsoft Excel* untuk membuat grafik yang memperlihatkan terkait adanya peningkatan soal matematika yang benar setiap harinya.

### HASIL PENELITIAN

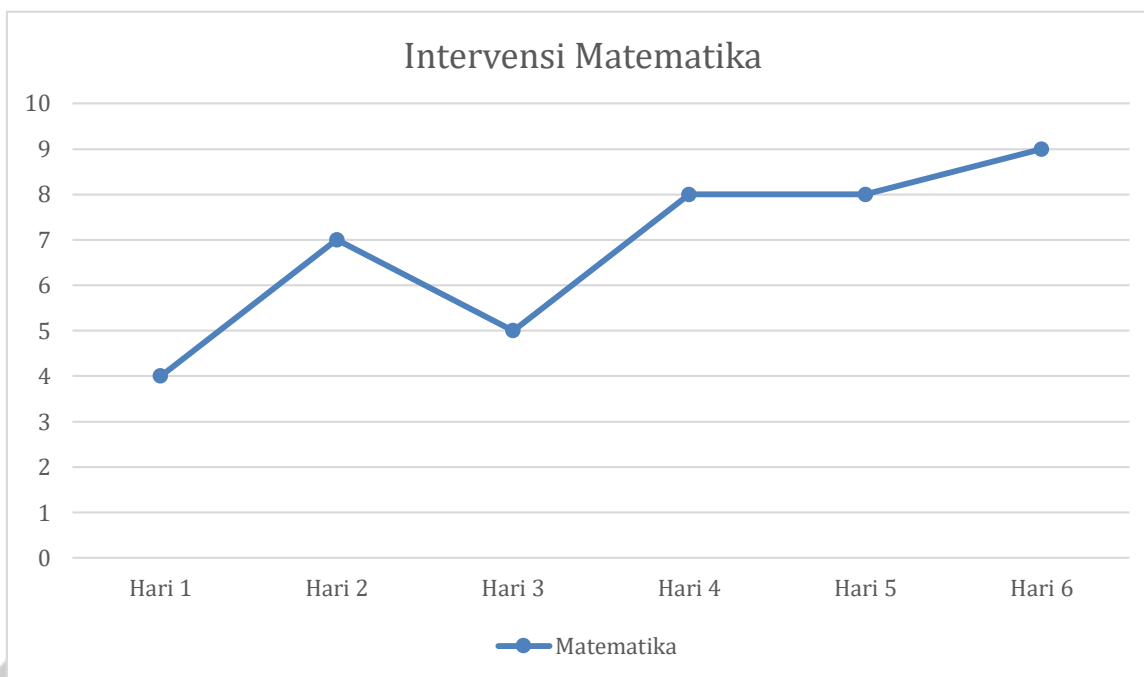
Setelah dilakukan pengambilan data kepada subjek, data yang dihasilkan adalah berupa *pretest*, intervensi dan *posttest*.

**Tabel 3. Perubahan *self efficacy***

<i>Baseline (Pretest)</i>	<i>Followup (Posttest)</i>
1. Belum bisa mengerjakan tugas matematika penjumlahan bersusun (satuan dan belasan) 2. Belum mengetahui cara untuk mengerjakan soal matematika bersusun dan soal cerita 3. Semangat yang dimiliki bisa berubah-ubah atau semangat yang dimiliki naik turun.  4. Pernah mendapatkan nilai jelek, merasakan kecewa tapi mencoba lagi untuk mendapat nilai bagus.	1. Bisa menyelesaikan dengan benar penjumlahan bersusun (satuan dan belasan) 2. Sudah mengerti caranya untuk mengerjakan soal matematika bersusun dan soal cerita 3. Ketika mendapatkan nilai yang jelek dan juga kesusahan dalam mengerjakan, subjek tidak kehilangan semangat belajar, subjek akan terus berusaha untuk mendapatkan nilai terbaik. Subjek sudah bisa semangat terus untuk lebih baik. Semangat yang dimiliki subjek sudah konsisten. 4. Bisa memotivasi diri sendiri “harus di coba lagi sampai bisa”. Awalnya merenung sambil bicara kepada diri sendiri kalau saya bisa.

Pada saat *pretest* didapatkan bahwa subjek belum bisa mengerjakan tugas yang terlalu susah bagi subjek. Tetapi dalam hal lain subjek masih terlihat bagus, subjek ingin tahu bagaimana mencari cara agar bisa mengerjakan tugas dengan cepat. Subjek juga bercerita dimana subjek ingin mempelajari berbagai tugas susah yang diberikan untuk dikerjakan. Semangat pada subjek terkadang ada terkadang tidak ada, ketika subjek merasakan kelelahan semangat yang dimiliki cenderung tidak ada. Ketika subjek mendapatkan nilai jelek pada saat di sekolah, subjek mengatakan bahwa merasakan kecewa dengan hasil yang di dapat, tetapi subjek ingin mencoba lagi di kesempatan berikutnya agar mendapatkan nilai yang lebih baik.

Setelah dilakukannya intervensi mengerjakan soal matematika dan juga membaca, lalu dilakukannya *posttest*. Pada *posttest* didapatkan bahwa ada hal yang meningkat dari subjek, dimana subjek sudah lebih berusaha untuk membuat dirinya semangat mengerjakan soal yang lebih susah yang subjek kesusahan pada awalnya. Keyakinan yang tumbuh di dalam diri subjek juga meningkat, dimana subjek menyatakan bahwa subjek pasti yakin bisa mengerjakan tugas yang lebih sulit, yang sebelumnya subjek kesusahan untuk mengerjakannya. Saat intervensi berlangsung dan subjek diberikan tugas, setiap hari subjek meningkatkan kemampuannya, walaupun setiap tugas pada hari-hari awal subjek belum mendapatkan nilai yang maksimal subjek tetap semangat untuk mengerjakannya dan tidak kehilangan semangat belajarnya. Subjek sudah mampu memotivasi dirinya sendiri kalau semua tugas yang susah harus di coba hingga bisa, dan merenung untuk dirinya sendiri dan mengatakan bahwa dirinya pasti bisa. Cara itu terbukti dengan subjek menunjukkan adanya perubahan pada hasil nilai yang terus meningkat setiap harinya.



**Gambar 1. Total soal yang benar**

Pada hari pertama subjek hanya benar 4 soal matematika yang dikerjakannya subjek mengalami kesusahan pada hari pertama, sehingga menyebabkan subjek hanya benar 4 soal. Pada hari kedua subjek mengalami peningkatan, soal matematika yang subjek kerjakan menjadi benar 7, subjek sudah mulai belajar sendiri dari hari sebelumnya. Pada hari ketiga, subjek mengalami penurunan, dikarenakan subjek mengerjakan soal secara terburu-buru dan tidak terlalu fokus karena subjek hanya memiliki waktu yang sedikit dikarenakan subjek harus berangkat magang. Pada hari keempat, subjek mengalami peningkatan kembali, dikarenakan subjek sudah kembali fokus dan tidak terburu-buru. Pada hari kelima sama seperti hari keempat, subjek masih bagus dalam mengerjakan soal matematikanya. Pada hari terakhir yaitu hari keenam, subjek mengalami peningkatan kembali. Subjek hanya salah 1 soal saja pada hari terakhir. Subjek mengalami peningkatan setiap hari saat mengerjakan soal matematika, terkecuali pada hari ketiga, subjek mengalami penurunan dikarenakan kondisi subjek yang sedang tidak pas untuk mengerjakan tetapi subjek tetap berusaha untuk bisa mengerjakan soal matematika tersebut.

Untuk bagian membaca, subjek membaca setelah mengerjakan soal matematika. Untuk membaca subjek bisa lancar dan baik, subjek paham dan ingat dengan apa yang dia baca, bahkan apa yang ia baca pada hari sebelumnya, masih subjek ingat hingga hari terakhir. Tidak ada kendala yang dialami subjek pada bagian membaca. Untuk waktu membaca, waktu membaca subjek lumayan cepat untuk membaca teks singkat yang peneliti sediakan. Pada *self monitoring*, subjek berhasil mengisi dengan baik tabel yang telah disediakan oleh peneliti. Subjek menulis tentang kesulitannya pada hari pertama dan hari kedua.

*Pretest* dan intervensi memiliki jeda satu hari. Untuk intervensi dilakukan setiap hari tanpa jeda dan berurutan. Intervensi dan *posttest* dilakukan tanpa jeda, setelah intervensi hari terakhir dilakukan, *posttest* dilakukan pada hari berikutnya. Intervensi dan *posttest* dilakukan tanpa jeda karena subjek tidak memiliki waktu yang banyak karena subjek sedang sibuk untuk kegiatan magang sekolahnya.

## DISKUSI

Anak retardasi mental memiliki keterbatasan dalam pembelajar dikarenakan kapasitas tingkat kecerdasan mereka yang ada di bawah rata-rata anak normal (Jazim dkk., 2018). Hal tersebut pun dirasakan oleh subjek, dimana subjek sering kali merasakan kesulitan untuk mengerjakan tugasnya, seperti tugas matematika. Subjek mengeluh susah jika bertemu dengan soal matematika yang subjek tidak bisa kerjakan. Seperti pada awalnya intervensi dilakukan subjek mendapatkan nilai yang belum baik, tetapi seiring berjalannya waktu dan juga semangat untuk belajar dari subjek meningkat, nilai yang subjek dapatkan pun meningkat. Setelah mengerjakan soal-soal matematika, subjek mempelajari kesalahan yang subjek dapatkan dimana, kesusahannya apa, subjek belajar bagaimana yang benar.

Disamping dari memiliki kesulitan dalam belajar, subjek memiliki semangat yang besar untuk bisa dalam pembelajaran atau hal-hal yang dirasa dirinya mengalami kesulitan. Hal itu terbukti dari subjek pada saat mengerjakan soal matematika ini, subjek pada awalnya mengalami kesulitan ketika mengerjakan. Pada hari setelahnya subjek mengalami peningkatan kemampuannya. Subjek sudah bisa mengerjakan apa yang pada awalnya masih mengalami kesulitan. Peningkatan soal yang benar, merupakan bukti bahwa subjek termotivasi untuk belajar dan teratur dalam pembelajarannya pada saat dirumah.

Menurut Kemis dan Rosnawati (2013), terdapat beberapa prinsip umum dalam pembelajaran anak dengan retardasi mental, yaitu: prinsip motivasi, prinsip latar/konteks, prinsip keterarahan, prinsip hubungan sosial, prinsip belajar melalui latihan, prinsip individualisasi, prinsip penemuan, dan prinsip pemecahan masalah. Dalam mengerjakan tugas ini juga subjek memunculkan beberapa dari proses belajarnya. Sesuai yang dijelaskan oleh Kemis dan Rosnawati (2013) subjek memunculkan motivasi untuk bisa mengerjakan dan menyelesaikan tugas walaupun pada awalnya subjek merasakan kesusahan dalam mengerjakan. Adanya hubungan sosial pada saat subjek mengerjakan, yaitu menanyakan kepada orang tua dan juga terkadang kepada peneliti terkait benar salah tugas yang subjek kerjakan. Subjek juga belajar sambil berlatih, dimana intervensi ini dapat menjadi wadah untuk subjek belajar dan berlatih terkait kemampuan matematika yang dimiliki subjek. Prinsip menemukan dan pemecahan masalah, subjek juga melakukan itu pada saat subjek merasa kesulitan dan menemukan bahwa subjek ada salah mengerjakan pada soal matematika.

Menurut Kinichi dan Kreitner (2001), penetapan tujuan memiliki empat mekanisme kerja. Pertama, menetapkan tujuan dapat mengarahkan perhatian individu untuk lebih fokus pada pencapaian tersebut. Kedua, tujuan membantu mengatur usaha yang dilakukan individu untuk mencapainya. Ketiga, tujuan meningkatkan ketekunan individu dalam mencapai sasaran. Keempat, tujuan membantu individu menetapkan strategi dan melakukan tindakan sesuai dengan rencana. Dari penelitian yang dilakukan oleh Pratiningsih dan Sahrah (2016) didapatkan bahwa dalam *goal setting* itu sendiri mampu untuk meningkatkan *self efficacy* dari individu, dikarenakan dalam *goal*

*setting* itu individu bisa menetapkan hal-hal yang akan dilakukan agar menjadi tertata agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan. *Goal setting* bukan hanya membuat individu itu menentukan tujuan dan menetapkan tujuan saja, tapi bisa juga untuk menguatkan *self efficacy*. Menurut Kreitner dan Kinichi (2001) dengan dilakukannya penyusunan tujuan, akan menuntun perhatian seseorang untuk fokus pada satu perhatian pada apa yang penting, dan dengan adanya tujuan juga akan membantu untuk mengatur usaha dan juga memotivasi seseorang.

Untuk menentukan *goal setting* sendiri itu memerlukan beberapa hal, seperti yang dijelaskan menurut Kreitner dan Kinichi (2001), yang pertama adalah tingkat kesulitan tujuan, melihat terlebih dahulu tingkat kesulitan yang akan dituju, apa saja usaha yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Peneliti menentukan tingkat kesulitan tujuan terlebih dahulu untuk subjek, bagaimana kemampuan subjek dalam mengerjakan soal matematika, seperti halnya dimensi *self efficacy* yang pertama menurut Bandura (1997) yaitu level. Dimana *level* adalah keahlian dari individu itu sendiri yang bisa membuat individu itu yakin terhadap kemampuannya. Kedua adalah spesifikasi tujuan, yaitu dimana gambaran dari tujuan yang akan dibuat apakah bisa dilakukan sesuai kemampuan apa tidak. *Feedback* atau umpan balik, dimana subjek mendapatkan umpan balik terhadap kegiatan *goal setting* yang dilakukan oleh subjek. Keikutsertaan subjek dalam menyusun *goal setting* juga berpengaruh, agar subjek juga tau apa yang akan subjek lakukan dalam *goal setting* untuk meningkatkan *self efficacy* nya. Komitmen dari subjek juga diperlukan, dimana *goal setting* akan berjalan dengan lancar jika subjek juga berkomitmen untuk menjalankannya secara teratur.

Keberhasilan subjek meningkatkan *self efficacy* nya juga dipengaruhi dari faktor-faktor yang bisa mempengaruhi *self efficacy* itu sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Bandura (1997), ada beberapa faktor yang bisa membentuk *self efficacy* dari individu. Faktor yang pertama adalah pengalaman keberhasilan, dimana pengalaman subjek saat berhasil mengerjakan satu persatu soal setiap harinya dari soal yang menurut subjek susah hingga tidak ada lagi soal yang susah menurut subjek. Dari pengalaman keberhasilan subjek itulah bisa membantu subjek meningkatkan *self efficacy* nya. Faktor yang kedua adalah persuasi verbal, dimana subjek mendapatkan arahan nasehat, motivasi, saran dan juga bimbingan yang dilakukan oleh orang tua subjek dan juga peneliti agar membantu subjek bisa lebih semangat untuk belajar secara tekun dan giat. Faktor selanjutnya ialah kondisi fisiologis dari subjek, faktor ini adalah faktor dari individu atau subjek itu sendiri terhadap dirinya, apakah dirinya mampu mengerjakan atau tidak. Faktor ini ibaratnya adalah kemampuan subjek untuk memberikan motivasi kepada dirinya sendiri untuk semangat dan keyakinan untuk mengerjakan soal. Faktor-faktor itu sudah ada di diri subjek setelah mengerjakan soal matematika dan membaca yang diberikan peneliti, faktor itu ada hingga hari terakhir mengerjakan dan juga pada saat *posttest*.

Dari dimensi *goal setting* yang dijelaskan oleh Kreitner dan Kinichi (2001) dan juga faktor faktor yang bisa mempengaruhi *self efficacy* yang dijelaskan oleh Bandura (1997), saling berhubungan. *Goal setting* mampu mempengaruhi *self efficacy* agar meningkat. Dari *goal setting* itu sendiri individu menentukan tujuan yang akan dicapai, seperti yang dikatakan oleh Miltenberger (2012) *goal setting* atau penetapan tujuan adalah strategi dari individu untuk menuliskan tingkatan target perubahan perilaku dan kapan perilaku tersebut dimunculkan. Subjek pada penelitian kali ini ingin ditingkatkan *self efficacy* yang dimiliki, melalui metode *goal setting* dengan cara pengerjaan tugas matematika dan juga membaca. Subjek telah berhasil melakukan *goal setting* itu sendiri, dimana

subjek ingin mencoba menyelesaikan soal-soal matematika dan juga bacaan yang telah disediakan oleh peneliti, subjek mencatat kegiatan yang telah dilakukannya selama intervensi, dan subjek mencatat kesulitannya ketika mengerjakan soal atau membaca.

Pada penelitian ini terdapat kekurangan, yaitu tidak adanya jeda waktu antara intervensi dan *posttest*. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu yang dimiliki oleh subjek penelitian yang sedang menjalani kegiatan magang. Keterbatasan tersebut mengakibatkan penelitian ini tidak dapat menyertakan jeda antara fase intervensi dan *posttest*. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memberikan jeda yang memadai antara tahapan-tahapan penelitian, seperti *pretest*, intervensi, dan *posttest*, guna memperoleh hasil yang lebih baik, akurat, dan valid.

### SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Dapat disimpulkan bahwa *goal setting* bisa untuk meningkatkan *self efficacy* pada anak retardasi mental pada penelitian kali ini. Terbukti adanya kenaikan secara perlahan setiap harinya yang dialami oleh subjek. Subjek juga menjadi lebih semangat mengerjakan soal setiap harinya. *Goal setting* membuat subjek paham terkait apa yang harus dilakukan subjek pada hari itu dan mampu meningkatkan *self efficacy* subjek, hal ini terlihat dari saat *pretest*, *posttest* dan juga pada saat pengerjaan tugas atau intervensi.

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan bisa menjadi tambahan metode untuk membantu siswa-siswa berkebutuhan khusus lain yang memiliki *self efficacy* rendah atau kurang. Metode ini bisa dipakai oleh orang tua untuk pengajaran dirumah atau guru untuk metode belajar di sekolah. Metode *goal setting* ini menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa. Dilihat dari hasil yang meningkat setiap harinya hingga pada hari terakhir. Metode yang digunakan bisa disesuaikan lagi sesuai dengan kemampuan siswa, agar siswa tidak keberatan menjalankan metode ini.

## REFERENSI

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain kuasi eksperimen dalam pendidikan: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy. The Exercise of Control*. New York. W.H. Froeman and Company.
- Budiyanto, Rahardja, D. & Sujarwanto. (2010). *Pengantar Pendidikan Luar Biasa*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Cervone, D. & Lawrence A. P. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Cook, T. D. (1979). *Quasi Experimentation: Design & Analysis Issues For Field Setting*. Boston: Houghton Mifflin Company
- Daningrum, E. S., Maharani, A., Sudandang, A. F., & Makhmudah, U. (2022). The effectiveness of group sounseling to improve student self efficacy. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 5(2), 481-487. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59383>
- Faiq, A. S., & Fitriani, A. (2023). Konseling behavioral dalam meningkatkan minat belajar anak tunagrahita (Studi kasus slb negeri jember). *Indonesian Journal of Disability Research*, 1(1), 55-67. <https://disabilitas.uinkhas.ac.id/index.php/IJDR/article/view/5>
- Ferdiansyah, A., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran self efficacy siswa terhadap pembelajaran. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(1), 16-23. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i1.4214>
- Hasanah, U., Dewi, N. R., & Rosyida, I. (2019). Self-Efficacy siswa smp pada pembelajaran model learning cycle 7e (elicit, engange, explore, explain, elaborate, evaluate, and extend). In *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 2, 551-555. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/prisma/article/view/29053>
- Harahap, J. Y., Hayati, R., & Yarshal, D. (2021). Pengaruh self efficacy dalam belajar pada mahasiswa melalui model pembelajaran diskusi kelompok. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7828-7833. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2249>
- Jazim, J., Agustina, R., Farida, N., & Nurlaila, S. (2018). Layanan bimbingan belajar bagi anak retardasi mental di kelas III SLB Catur Bina Bangsa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(3), 49-54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v7i3.25434>
- Kemis dan Rosnawati, Ati. (2013). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. Jakarta: Luxima Metro Media



- Kreitner, R & Kinichi, A. (2001). *Organizational Behaviour* (5th ed). New York: MC Graw-Hill
- Mangunsong, F. (2011). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* (1st ed.). Depok: LPSP3 UI.
- Megaputri, P. S., & Ariswari, N. P. L. (2023). Self efficacy siswa SD kelas 5 terhadap prestasi belajar dikelasnya di SDN 5 Jinengdalem. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 417-428. <http://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v8i1.3207>
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures* (5th ed.). Wadsworth, Cengage Learning, United State of America
- Miltenberger, G. R. (2016). *Behavior Modification: Principles and Procedures* (6th ed.). University of South Florida
- Nugraha, F., & Hendrawan, B. (2019). Pengembangan Karakter Self Efficacy pada Siswa Berkebutuhan Khusus Melalui Pembelajaran Self Regulated Learning. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 40-45. <http://doi.org/10.35568/earlychildhood.v3i2.664>
- Pratiningsih & Sahrah. (2016) Pengaruh pelatihan goal setting terhadap efikasi diri manajer tingkat di pt bat Yogyakarta. <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/396>
- Sari, T. T. (2020). Self-efficacy dan dukungan keluarga dalam keberhasilan belajar dari rumah di masa pandemi Covid-19. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 127-136. <http://doi.org/10.31537/ej.v4i2.346>
- Susanti, R. H. (2021). Media video edukasi untuk meningkatkan efikasi diri anak tuna grahita. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 2(2), 104-111. <https://doi.org/10.33292/mayadani.v2i2.71>
- Syalviana, E. (2019). Metode multisensori sebagai penanganan kesulitan membaca siswa retardasi mental. *AL-MAIYYAH: Media Transformasi Gender dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, 12(1), 60-70.
- Zakariyya, F. (2019). Pelatihan “Goal Setting” untuk meningkatkan orientasi masa depan pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(3), 136-149. DOI: [10.22146/gamajpp.44081](https://doi.org/10.22146/gamajpp.44081)



**LAMPIRAN**

Lampiran 1. Modul



The cover features a yellow and white grid background. At the top left is the UMM logo (Universitas Muhammadiyah Malang). At the top center is the Faculty of Psychology logo (Fakultas Psikologi) with the tagline 'Applying Psychology Wellbeing Humanity'. At the top right is a sun icon. The title 'Modul Penelitian: Meningkatkan Self Efficacy dengan Goal Setting' is prominently displayed in the center. At the bottom, there are two cartoon characters: a boy on the left and a girl on the right wearing glasses. The author's name and ID are listed at the bottom right. A large, faint watermark of the UMM logo is visible on the right side of the cover.

**Modul Penelitian:**  
**Meningkatkan Self Efficacy dengan Goal Setting**

Oleh:  
Muhammad Tri Admaja  
(202010230311240)

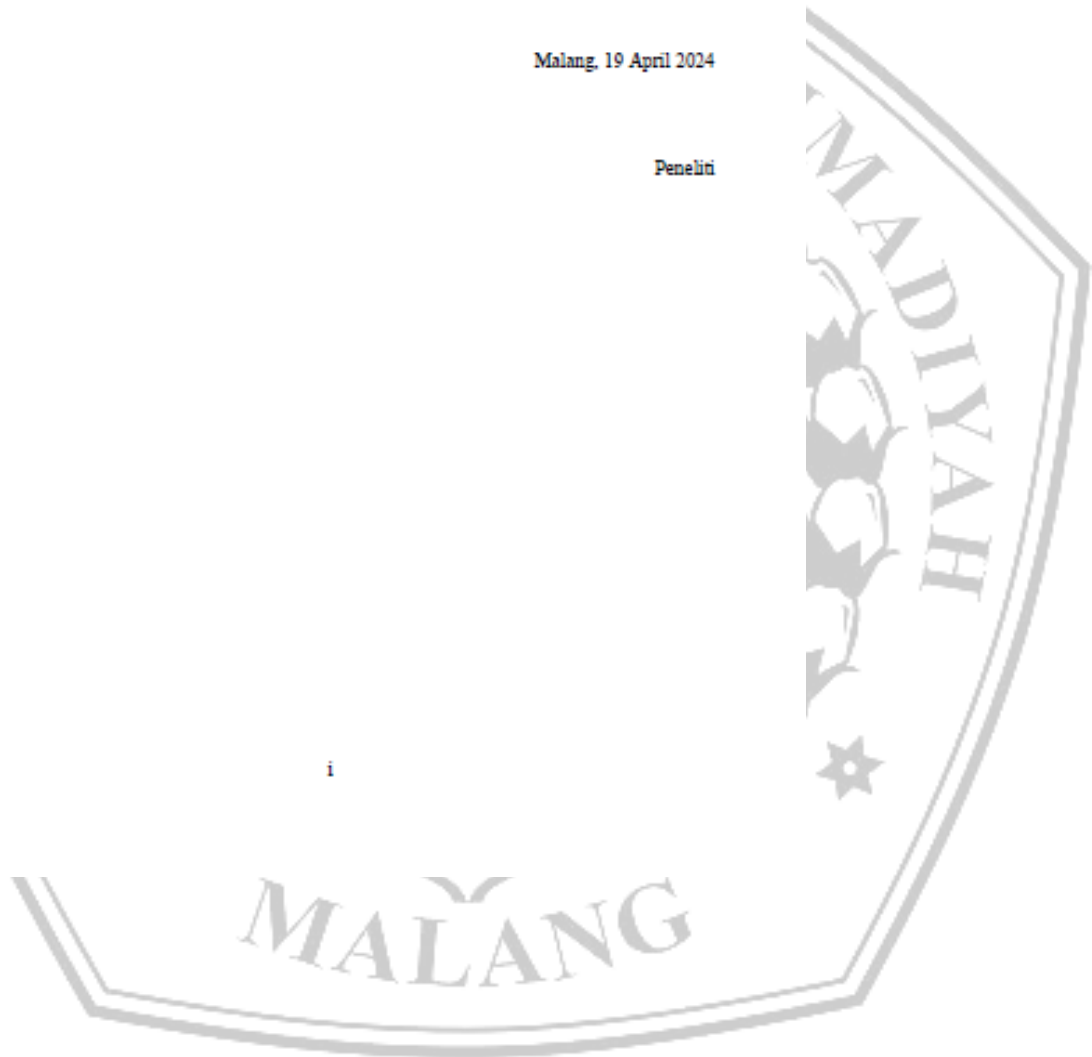
**Kata Pengantar**

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan modul ini. Tak lupa shalaw dan salam saya sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, yang membawa kita ke jalan-Nya. Menindaklanjuti kegiatan turun lapang pengambilan data skripsi, maka saya mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Malang mengharapkan bimbingan dari semua pihak agar pelaksanaan kegiatan turun lapang pengambilan data skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.

Modul ini merupakan buku pendamping bagi subjek dan pihak lainnya yang terlibat untuk membantu memudahkan memahami tata cara yang akan dilakukan. Semoga dengan adanya modul ini dapat memberikan yang terbaik untuk kemajuan subjek dan pihak lainnya.

Malang, 19 April 2024

Peneliti



**Daftar Isi**

Kata Pengantar .....	i
Daftar Isi .....	ii
Bagian 1 .....	1
Pendahuluan .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	1
C. Metode Penelitian .....	2
D. Alur Penelitian .....	2
E. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	3
Bagian 2 .....	4
Penjabaran Pelaksanaan .....	4
A. Hari Pertama .....	4
B. Hari Kedua .....	5
C. Hari Ketiga .....	7
D. Hari Keempat .....	9
E. Hari Kelima .....	11
F. Hari Keenam .....	12
G. Hari Ketujuh .....	14
H. Hari Kedelapan .....	16
Daftar Pustaka .....	17
Lampiran .....	18

## Bagian 1

### Pendahuluan

#### A. Latar Belakang

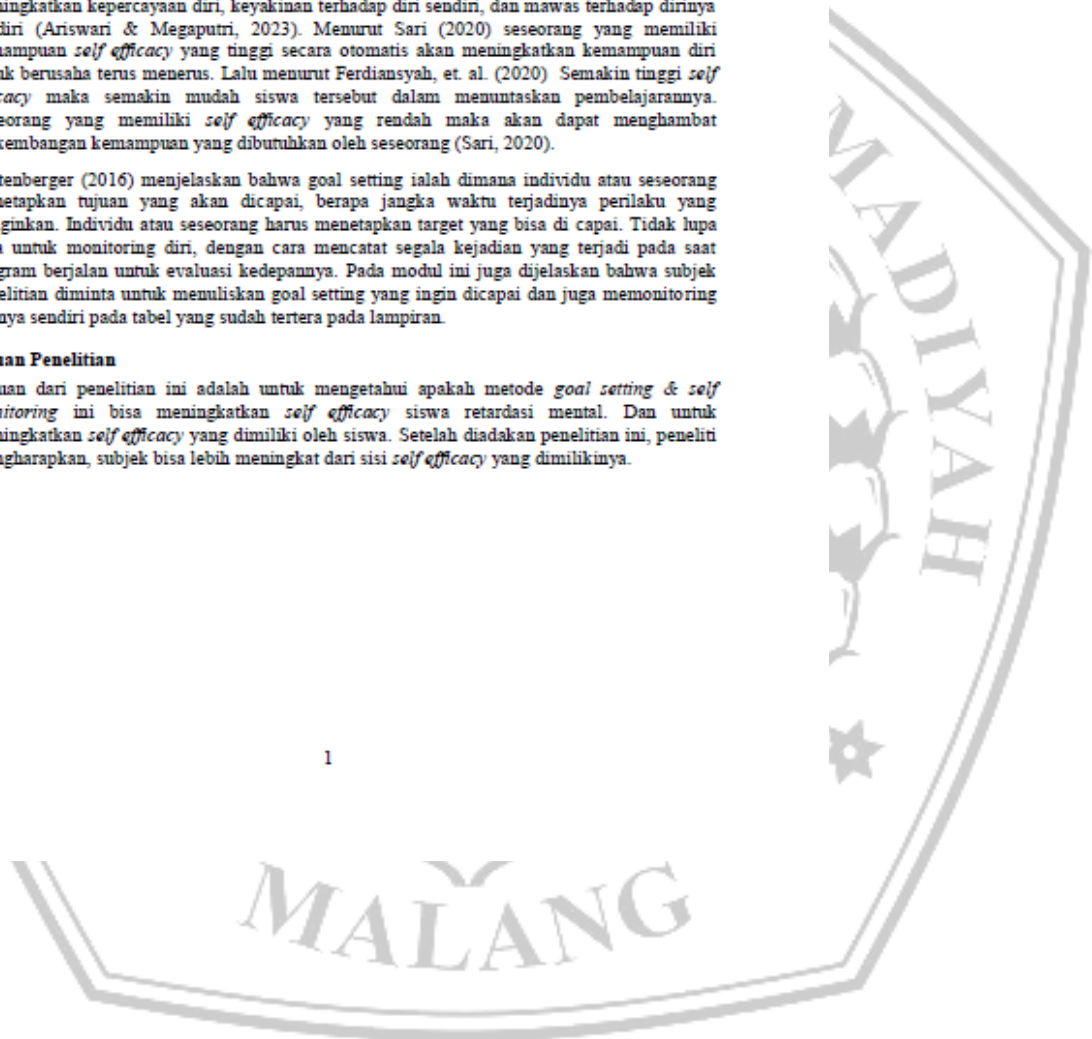
*Self efficacy* mempunyai peran dalam terbentuknya kreativitas dan ketekunan dari individu yang akan mencapai tujuan yang individu harapkan (Nugraha & Hendrawan, 2019). Setiap siswa pasti memiliki kemampuan yang berbeda-beda, begitu pula kemampuan yang dimiliki dirinya untuk membangkitkan semangat dalam proses pembelajarannya (Ferdiansyah, et. al., 2020). Siswa berkebutuhan khusus memiliki keterbatasan yang membuatnya mengalami beberapa kesulitan ketika mengikuti pembelajaran.

*Self efficacy* yang ideal adalah dimana ketika individu memiliki kemampuan diri dalam meningkatkan kepercayaan diri, keyakinan terhadap diri sendiri, dan mawas terhadap dirinya sendiri (Ariswari & Megaputri, 2023). Menurut Sari (2020) seseorang yang memiliki kemampuan *self efficacy* yang tinggi secara otomatis akan meningkatkan kemampuan diri untuk berusaha terus menerus. Lalu menurut Ferdiansyah, et. al. (2020) Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin mudah siswa tersebut dalam menuntaskan pembelajarannya. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah maka akan dapat menghambat perkembangan kemampuan yang dibutuhkan oleh seseorang (Sari, 2020).

Miltenberger (2016) menjelaskan bahwa goal setting ialah dimana individu atau seseorang menetapkan tujuan yang akan dicapai, berapa jangka waktu terjadinya perilaku yang diinginkan. Individu atau seseorang harus menetapkan target yang bisa di capai. Tidak lupa juga untuk monitoring diri, dengan cara mencatat segala kejadian yang terjadi pada saat program berjalan untuk evaluasi kedepannya. Pada modul ini juga dijelaskan bahwa subjek penelitian diminta untuk menuliskan goal setting yang ingin dicapai dan juga memonitoring dirinya sendiri pada tabel yang sudah tertera pada lampiran.

#### B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode *goal setting & self monitoring* ini bisa meningkatkan *self efficacy* siswa retardasi mental. Dan untuk meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa. Setelah diadakan penelitian ini, peneliti mengharapkan, subjek bisa lebih meningkat dari sisi *self efficacy* yang dimilikinya.



### C. Metode Penelitian

#### 1. Pretest

Pada awal pertemuan dilakukannya pretest terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat *self efficacy* awal yang dimiliki oleh subjek, dengan metode wawancara.

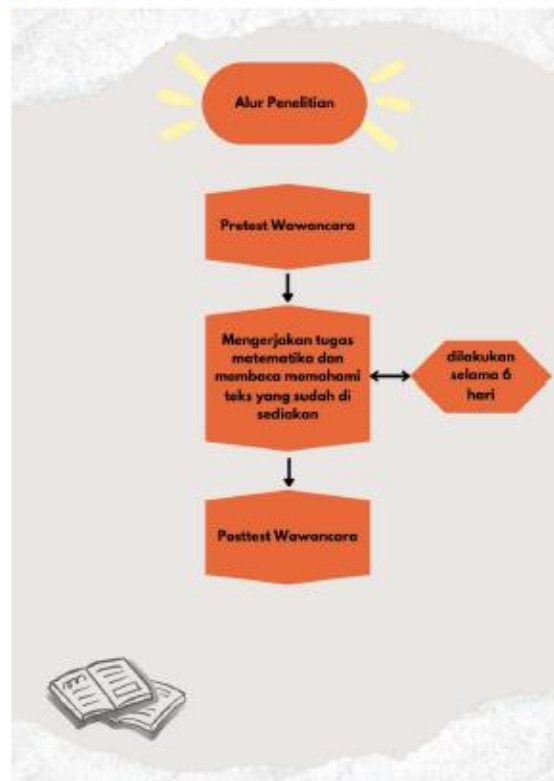
#### 2. Intervensi

Setelah pretest, maka dilanjutkan untuk pengambilan data subjek, untuk meningkatkan *self efficacy* subjek, dengan metode mengerjakan tugas matematika dan membaca.

#### 3. Posttest

Terakhir dilakukannya posttest dengan metode wawancara kembali untuk mengetahui apakah setelah intervensi, subjek mengalami peningkatan *self efficacy* atau tidak.

### D. Alur Penelitian



## E. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan	
1	Pre-test berupa wawancara kepada subjek	60 menit	-	
2	Mengerjakan Soal Matematika	60 menit	Diberikan jeda cukup lama (30menit-60menit) antara mengerjakan soal dengan membaca cerita	
	Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	20 menit		
3	Mengerjakan Soal Matematika	60 menit		
	Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	20 menit		
4	Mengerjakan Soal Matematika	60 menit		
	Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	20 menit		
5	Mengerjakan Soal Matematika	60 menit		
	Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	20 menit		
6	Mengerjakan Soal Matematika	60 menit		
	Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	20 menit		
7	Mengerjakan Soal Matematika	60 menit		
	Membaca teks lalu menceritakan kembali (merangkum teks yang sudah dibacakan)	20 menit		
8	Post-test berupa wawancara kepada subjek	60 menit		-



## Bagian 2

### Penjabaran Pelaksanaan

#### A. Hari Pertama

Tujuan	Mengetahui tentang <i>self efficacy</i> yang dimiliki subjek
Metode	Wawancara
Durasi	60 menit
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kertas catatan</li> <li>2. Alat perekam</li> <li>3. Bulpoin</li> </ol>
Tahapan Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan terlebih dahulu oleh peneliti</li> <li>2. Peneliti menjelaskan bagaimana proses pretest itu, dan apa itu pretest</li> <li>3. Pretest dimulai oleh peneliti</li> <li>4. Pretest selesai dilaksanakan, dan penelitian pada hari pertama selesai.</li> </ol>

Guide Wawancara:

Level:

1. Khaka bisa nggak mengerjakan tugas yang susah?
2. Kalau kamu punya tugas yang susah, apa yang biasanya kamu lakuin?

Generality:

1. Kalau ada tugas yang sulit, sebetulnya kamu yakinkah kamu bisa menyelesaikan tugas itu? Apa buktinya kamu bisa menyelesaikan tugas itu?

Strength:

1. Jika ada soal pelajaran yang sulit apakah anda tetap mengerjakannya semampu anda atau anda memilih menyerah dan meninggalkannya?
2. Apakah anda yakin dengan kemampuan yang anda miliki?
3. Ketika mendapatkan nilai jelek apakah anda akan kehilangan semangat dalam belajar?
4. Apakah anda bisa memberikan semangat kepada diri anda sendiri ketika mengalami kesulitan? Bagaimana caranya?

## B. Hari Kedua

Tujuan	Meningkatkan <i>self efficacy</i> subjek secara perlahan melalui metode <i>goal setting</i> dengan mengerjakan tugas matematika dan membaca teks yang sudah disediakan
Metode	Mengerjakan tugas
Durasi	80 menit
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar soal</li> <li>2. Alat tulis</li> <li>3. Alat perekam</li> </ol>
Tahapan Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini seperti apa.</li> <li>2. Kemudian jika subjek sudah paham tentang kegiatannya, peneliti membagikan lembar soal terlebih dahulu dan menjelaskan cara mengerjakannya bagaimana, serta menjelaskan waktu pengerjaan berapa lama.</li> <li>3. Lalu subjek mengisi terlebih dahulu tabel yang sudah disediakan untuk mencatat kegiatan yang dilakukan subjek pada hari itu.</li> <li>4. Jika subjek sudah paham dan siap untuk mengerjakan, maka pengerjaan soal matematika bisa dimulai.</li> <li>5. Lalu jika subjek sudah selesai mengerjakan tugasnya lalu subjek mengisi kembali di tabel yang sudah disediakan, subjek mengisi keterangan tentang apa yang dirasakan subjek pada saat mengerjakan soal matematika tersebut.</li> <li>6. Subjek diberikan istirahat, sebelum lanjut untuk kegiatan membaca teks.</li> <li>7. Subjek selesai istirahat lalu dilanjutkan untuk kegiatan membaca teks yang sudah di sediakan.</li> <li>8. Sudah selesai membaca, subjek menceritakan ke peneliti tentang apa yang telah ia baca dari teks tadi, atau singkatnya apa yang dipahami oleh subjek terkait apa yang dibaca tadi.</li> </ol>

Tabel pengisian harian saat kegiatan mengerjakan tugas matematika dan membaca

No.	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan	Target Sasaran	Keterangan
1					
2					
3					
4					
5					
6					

**\*Soal Matematika**

Nama :

Tanggal :

Kelas :

Waktu :

1.  $5 + 10 =$
2.  $2 + 6 =$
3.  $20 + 10 =$
4.  $25 + 30 =$
5.  $56 + 89 =$
6.  $78 + 31 =$
7.  $61 + 5 =$
8.  $100 + 25 =$
9.  $1000 + 500 =$
10. Bela miliki uang Rp.25.000, lalu ibu memberikan uang lagi sebanyak Rp.15.000. Berapakah uang yang dimiliki Bela sekarang?

## Artikel 1.

- Keyboard

Keyboard merupakan unit input yang paling penting dalam suatu pengolahan data dengan komputer. Keyboard dapat berfungsi memasukkan huruf, angka, karakter khusus serta sebagai media bagi pengguna untuk melakukan perintah-perintah lainnya yang diperlukan, seperti menyimpan file dan membuka file. Penciptaan keyboard untuk komputer berasal dari model mesin ketik yang diciptakan dan dipatenkan oleh Christopher Latham pada tahun 1868, dan pada tahun 1887 diproduksi dan dipasarkan oleh perusahaan Remington. Keyboard yang digunakan sekarang ini adalah jenis QWERTY, pada tahun 1973 keyboard ini diresmikan sebagai keyboard standar ISO (International Standard Organization). Jumlah tombol pada keyboard ini berjumlah 104 tuts. Keyboard sekarang yang kita kenal memiliki beberapa jenis port, yaitu port serial, ps2, usb dan wireless

## C. Hari Ketiga

Tujuan	Meningkatkan <i>self efficacy</i> subjek secara perlahan melalui metode <i>goal setting</i> dengan mengerjakan tugas matematika dan membaca teks yang sudah disediakan
Metode	Mengerjakan tugas
Durasi	80 menit
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar soal</li> <li>2. Alat tulis</li> <li>3. Alat perekam</li> </ol>
Tahapan Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini seperti apa.</li> <li>2. Kemudian jika subjek sudah paham tentang kegiatannya, peneliti membagikan lembar soal terlebih dahulu dan menjelaskan cara mengerjakannya bagaimana, serta menjelaskan waktu pengerjaan berapa lama.</li> <li>3. Lalu subjek mengisi terlebih dahulu tabel yang sudah disediakan untuk mencatat kegiatan yang dilakukan subjek pada hari itu.</li> <li>4. Jika subjek sudah paham dan siap untuk mengerjakan, maka pengerjaan soal matematika bisa dimulai.</li> <li>5. Lalu jika subjek sudah selesai mengerjakan tugasnya</li> </ol>

	<p>lahu subjek mengisi kembali di tabel yang sudah disediakan, subjek mengisi keterangan tentang apa yang dirasakan subjek pada saat mengerjakan soal matematika tersebut.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Subjek diberikan istirahat, sebelum lanjut untuk kegiatan membaca teks.</li> <li>7. Subjek selesai istirahat lalu dilanjutkan untuk kegiatan membaca teks yang sudah di sediakan.</li> <li>8. Sudah selesai membaca, subjek menceritakan ke peneliti tentang apa yang telah ia baca dari teks tadi, atau singkatnya apa yang dipahami oleh subjek terkait apa yang dibaca tadi.</li> </ol>
--	---

**\*Soal Matematika**

Nama : \_\_\_\_\_ Tanggal : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_ Waktu : \_\_\_\_\_

1.  $250 + 40 =$
2.  $341 + 50 =$
3.  $220 + 57 =$
4.  $156 + 80 =$
5.  $125 + 91 =$
6.  $231 + 12 =$
7.  $13 + 133 =$
8.  $111 + 11 =$
9.  $2000 + 1000 =$
10. Fikri membeli buku seharga Rp.10.000, penghapus seharga Rp.2.000. Berapakah yang harus dibayarkan oleh Fikri?

**Artikel 2.**

- **Mouse**

Fungsi mouse adalah untuk perpindahan pointer atau kursor secara cepat. Selain itu, dapat sebagai perintah praktis dan cepat dibanding dengan keyboard. Mouse mulai digunakan secara maksimal sejak sistem operasi telah berbasiskan GUI (Graphical User Interface), sinyal-sinyal listrik sebagai input device mouse ini dihasilkan oleh bola kecil di dalam mouse, sesuai dengan pergeseran atau pergerakannya. Sebagian besar mouse terdiri dari tiga tombol, umumnya hanya dua tombol yang digunakan yaitu tombol kiri dan kanan. Saat ini mouse dilengkapi pula dengan tombol penggulung (scroll), dimana letak tombol ini

terletak ditengah. Istilah penekanan tombol kiri disebut dengan klik (click) dimana penekanan ini akan berfungsi bila mouse berada pada objek yang ditunjuk, tetapi bila tidak berada pada objek yang ditunjuk penekanan ini akan diabaikan. Selain itu terdapat pula istilah lainnya yang disebut dengan menggeser (drag) yaitu menekan tombol kiri mouse tanpa melepaskannya dengan sambil digeser. Drag ini akan mengakibatkan objek akan berpindah atau tersalin ke objek lain dan kemungkinan lainnya. Penekanan tombol kiri mouse dua kali secara cepat dan teratur disebut dengan klik ganda (double click) sedangkan menekan tombol kanan mouse satu kali disebut dengan klik kanan (right click).

#### D. Hari Keempat

Tujuan	Meningkatkan <i>self efficacy</i> subjek secara perlahan melalui metode <i>goal setting</i> dengan mengerjakan tugas matematika dan membaca teks yang sudah disediakan
Metode	Mengerjakan tugas
Durasi	80 menit
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar soal</li> <li>2. Alat tulis</li> <li>3. Alat perekam</li> </ol>
Tahapan Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini seperti apa.</li> <li>2. Kemudian jika subjek sudah paham tentang kegiatannya, peneliti membagikan lembar soal terlebih dahulu dan menjelaskan cara mengerjakannya bagaimana, serta menjelaskan waktu pengerjaan berapa lama.</li> <li>3. Lalu subjek mengisi terlebih dahulu tabel yang sudah disediakan untuk mencatat kegiatan yang dilakukan subjek pada hari itu.</li> <li>4. Jika subjek sudah paham dan siap untuk mengerjakan, maka pengerjaan soal matematika bisa dimulai.</li> <li>5. Lalu jika subjek sudah selesai mengerjakan tugasnya lalu subjek mengisi kembali di tabel yang sudah disediakan, subjek mengisi keterangan tentang apa yang dirasakan subjek pada saat mengerjakan soal matematika tersebut.</li> <li>6. Subjek diberikan istirahat, sebelum lanjut untuk</li> </ol>

	<p>kegiatan membaca teks.</p> <p>7. Subjek selesai istirahat lalu dilanjutkan untuk kegiatan membaca teks yang sudah di sediakan.</p> <p>8. Sudah selesai membaca, subjek menceritakan ke peneliti tentang apa yang telah ia baca dari teks tadi, atau singkatnya apa yang dipahami oleh subjek terkait apa yang dibaca tadi.</p>
--	---

**\*Soal Matematika**

Nama :

Tanggal :

Kelas :

Waktu :

1.  $165 + 76 =$
2.  $389 + 56 =$
3.  $480 + 55 =$
4.  $650 + 12 =$
5.  $145 + 66 =$
6.  $177 + 73 =$
7.  $1000 + 5000 =$
8.  $5000 + 2000 =$
9. Feri memiliki apel 5 buah, lalu ibu meminta apel 2 buah. Berapakah apel Feri?
10. Gina mempunyai strawberry sebanyak 5 kotak, lalu Gina membeli lagi strawberry 2 kotak. Berapa kotak strawberry yang dimiliki Gina?

**Artikel 3**

- **Touchpad**

Unit masukan ini biasanya dapat kita temukan pada laptop dan notebook, yaitu dengan menggunakan sentuhan jari. Biasanya unit ini dapat digunakan sebagai pengganti mouse. Selain touchpad adalah model unit masukan yang sejenis yaitu pointing stick dan trackball

- **Light Pen**

Light pen adalah pointer elektronik yang digunakan untuk modifikasi dan mendesign gambar dengan screen (monitor). Light pen memiliki sensor yang dapat mengirimkan sinyal cahaya ke komputer yang kemudian direkam, dimana layar monitor bekerja dengan merekam enam sinyal elektronik setiap baris per detik.

## E. Hari Kelima

Tujuan	Meningkatkan <i>self efficacy</i> subjek secara perlahan melalui metode <i>goal setting</i> dengan mengerjakan tugas matematika dan membaca teks yang sudah disediakan
Metode	Mengerjakan tugas
Durasi	80 menit
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar soal</li> <li>2. Alat tulis</li> <li>3. Alat perekam</li> </ol>
Tahapan Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini seperti apa.</li> <li>2. Kemudian jika subjek sudah paham tentang kegiatannya, peneliti membagikan lembar soal terlebih dahulu dan menjelaskan cara mengerjakannya bagaimana, serta menjelaskan waktu pengerjaan berapa lama.</li> <li>3. Lalu subjek mengisi terlebih dahulu tabel yang sudah disediakan untuk mencatat kegiatan yang dilakukan subjek pada hari itu.</li> <li>4. Jika subjek sudah paham dan siap untuk mengerjakan, maka pengerjaan soal matematika bisa dimulai.</li> <li>5. Lalu jika subjek sudah selesai mengerjakan tugasnya lalu subjek mengisi kembali di tabel yang sudah disediakan, subjek mengisi keterangan tentang apa yang dirasakan subjek pada saat mengerjakan soal matematika tersebut.</li> <li>6. Subjek diberikan istirahat, sebelum lanjut untuk kegiatan membaca teks.</li> <li>7. Subjek selesai istirahat lalu dilanjutkan untuk kegiatan membaca teks yang sudah di sediakan.</li> <li>8. Sudah selesai membaca, subjek menceritakan ke peneliti tentang apa yang telah ia baca dari teks tadi, atau singkatnya apa yang dipahami oleh subjek terkait apa yang dibaca tadi.</li> </ol>



**\*Soal Matematika**

Nama : Tanggal :

Kelas : Waktu :

1.  $10 + 13 =$
2.  $61 + 56 =$
3.  $50 + 55 =$
4.  $102 + 43 =$
5.  $156 + 3 =$
6.  $216 + 62 =$
7.  $1500 + 2500 =$
8.  $1000 + 3000 =$
9. Andi membeli permen sebanyak 2 buah, lalu Ayah memberikan lagi 1 buah permen. Berapakah jumlah permen yang dimiliki Andi?
10. Angku memiliki uang Rp.6.000, lalu ibu memberikan uang jajan Rp.10.000. Berapakah uang Angku sekarang?

**Artikel 4**

- Joy Stick dan Games Paddle  
Alat ini biasa digunakan pada permainan (games) komputer. Joy stick biasanya berbentuk tongkat, sedangkan games paddle biasanya berbentuk kotak atau persegi terbuat dari plastik dilengkapi dengan tombol-tombol yang akan mengatur gerak suatu objek dalam komputer.
- Scanner  
Scanner adalah sebuah alat yang dapat berfungsi untuk meng-copy atau menyalin gambar atau teks yang kemudian di simpan ke dalam memori komputer. Dari memori komputer selanjutnya, disimpan dalam harddisk ataupun floppy disk. Fungsi scanner ini mirip seperti mesin fotocopy, perbedaannya adalah mesin fotocopy hasilnya dilihat pada kertas sedangkan scanner hasilnya dapat ditampilkan melalui monitor terlebih dahulu sehingga kita dapat melakukan perbaikan atau modifikasi dan kemudian dapat disimpan kembali baik dalam bentuk file text maupun file gambar.

**F. Hari Keenam**

Tujuan	Meningkatkan <i>self efficacy</i> subjek secara perlahan melalui metode <i>goal setting</i> dengan mengerjakan tugas matematika dan membaca teks yang sudah disediakan
--------	--

Metode	Mengerjakan tugas
Durasi	80 menit
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar soal</li> <li>2. Alat tulis</li> <li>3. Alat perekam</li> </ol>
Tahapan Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini seperti apa.</li> <li>2. Kemudian jika subjek sudah paham tentang kegiatannya, peneliti membagikan lembar soal terlebih dahulu dan menjelaskan cara mengerjakannya bagaimana, serta menjelaskan waktu pengerjaan berapa lama.</li> <li>3. Lalu subjek mengisi terlebih dahulu tabel yang sudah disediakan untuk mencatat kegiatan yang dilakukan subjek pada hari itu.</li> <li>4. Jika subjek sudah paham dan siap untuk mengerjakan, maka pengerjaan soal matematika bisa dimulai.</li> <li>5. Lalu jika subjek sudah selesai mengerjakan tugasnya lalu subjek mengisi kembali di tabel yang sudah disediakan, subjek mengisi keterangan tentang apa yang dirasakan subjek pada saat mengerjakan soal matematika tersebut.</li> <li>6. Subjek diberikan istirahat, sebelum lanjut untuk kegiatan membaca teks.</li> <li>7. Subjek selesai istirahat lalu dilanjutkan untuk kegiatan membaca teks yang sudah di sediakan.</li> <li>8. Sudah selesai membaca, subjek menceritakan ke peneliti tentang apa yang telah ia baca dari teks tadi, atau singkatnya apa yang dipahami oleh subjek terkait apa yang dibaca tadi.</li> </ol>

**\*Soal Matematika**

Nama : Tanggal :

Kelas : Waktu :

1.  $90 + 51 =$
2.  $540 + 100 =$
3.  $240 + 450 =$
4.  $631 + 126 =$
5.  $5000 + 4000 =$
6.  $3500 + 1500 =$
7.  $2000 + 1500 =$
8. Dini membeli sepatu seharga Rp.100.000, lalu kaos kaki seharga Rp.15.000. Berapa yang harus dibayar Dini?
9. Fikri memiliki mangga sebanyak 10 buah, lalu diberikan lagi oleh kakaknya 3 buah. Berapakah mangga yang dimiliki Fikri?
10. Krisna membeli pensil sebanyak 15 biji, lalu temannya memberikan lagi pensil sebanyak 2 biji. Berapa pensil yang dimiliki Krisna?

**Artikel 5**

- Mikropon dan Headphone  
Fungsi dari kedua barang ini adalah untuk merekam atau memasukkan suara yang akan disimpan dalam memori komputer atau untuk mendengarkan suara. Dengan mikropon kita dapat merekam suara ataupun dapat berbicara kepada orang yang kita inginkan dalam online.
- Printer  
Printer adalah sebuah peralatan dari komputer yang dapat mencetak teks atau gambar ke media kertas.

**G. Hari Ketujuh**

Tujuan	Meningkatkan <i>self efficacy</i> subjek secara perlahan melalui metode <i>goal setting</i> dengan mengerjakan tugas matematika dan membaca teks yang sudah disediakan
Metode	Mengerjakan tugas
Durasi	80 menit
Alat dan Bahan	1. Lembar soal 2. Alat tulis

	3. Alat perekam
Tahapan Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini seperti apa.</li> <li>2. Kemudian jika subjek sudah paham tentang kegiatannya, peneliti membagikan lembar soal terlebih dahulu dan menjelaskan cara mengerjakannya bagaimana, serta menjelaskan waktu pengerjaan berapa lama.</li> <li>3. Lalu subjek mengisi terlebih dahulu tabel yang sudah disediakan untuk mencatat kegiatan yang dilakukan subjek pada hari itu.</li> <li>4. Jika subjek sudah paham dan siap untuk mengerjakan, maka pengerjaan soal matematika bisa dimulai.</li> <li>5. Lalu jika subjek sudah selesai mengerjakan tugasnya lalu subjek mengisi kembali di tabel yang sudah disediakan, subjek mengisi keterangan tentang apa yang dirasakan subjek pada saat mengerjakan soal matematika tersebut.</li> <li>6. Subjek diberikan istirahat, sebelum lanjut untuk kegiatan membaca teks.</li> <li>7. Subjek selesai istirahat lalu dilanjutkan untuk kegiatan membaca teks yang sudah di sediakan.</li> <li>8. Sudah selesai membaca, subjek menceritakan ke peneliti tentang apa yang telah ia baca dari teks tadi, atau singkatnya apa yang dipahami oleh subjek terkait apa yang dibaca tadi.</li> </ol>

## \*Soal Matematika

Nama :

Tanggal :

Kelas :

Waktu :

1.  $15 + 60 =$
2.  $150 + 45 =$
3.  $250 + 150 =$
4.  $5000 + 5000 =$
5.  $1500 + 1500 =$
6.  $2000 + 5000 =$

7. Dinda memiliki uang Rp. 50.000, kemudian ayah memberikan Dinda uang lagi sebagai uang saku pada hari itu sebanyak Rp. 17.000. Berapa jumlah uang yang dimiliki Dinda setelah ayah menambahkan uangnya?
8. Rama memiliki kartu untuk mainan sebanyak 30 kartu, kemudian Rama membeli lagi sebanyak 20 kartu. Berapa total kartu yang dimiliki setelah Rama membeli kartu lagi?
9. Sinta diberikan uang oleh ayah sebanyak Rp.15.000, kemudian Sinta diberikan lagi uang oleh ibu sebanyak Rp.10.000. Jadi berapa total uang yang dimiliki Sinta setelah diberikan uang oleh ayah dan ibu?
10. Zuko mempunyai kelereng 32 biji, lalu Zuko membeli lagi kelereng sebanyak 10 biji. Berapa kelereng yang dimiliki Zuko sekarang?


#### Artikel 6

- Monitor memiliki fungsi untuk menampilkan informasi hasil olahan dari komputer, seperti teks, gambar, video atau grafik. Monitor juga memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan komputer, seperti menjalankan program, mengedit dokumen, dan masih banyak lagi. Monitor berfungsi untuk memutar konten media seperti film dan presentasi. Monitor memungkinkan pengguna untuk melihat dan mengelola tampilan dari komputer.

#### H. Hari Kedelapan

Tujuan	Setelah dilakukannya intervensi, subjek akan dilakukan posttest, untuk mengetahui apakah adanya peningkatan <i>self efficacy</i> atau tidak
Metode	Wawancara
Durasi	60 Menit
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kertas catatan</li> <li>2. Alat perekam</li> <li>3. Bulpoin</li> </ol>
Tahapan Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan terlebih dahulu, menjelaskan kegiatan pada hari ini seperti apa</li> <li>2. Subjek sudah paham dengan kegiatan hari ini, lalu dilaksanakan wawancara (posttest) untuk mengetahui adanya peningkatan atau tidak</li> <li>3. Jika sudah selesai maka hasilnya dicatat dan akan dilakukan olah data.</li> </ol>

## Lampiran 2. Informed Consent



**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**LABORATORIUM PSIKOLOGI**  
 labpsikologi@umm.ac.id

**KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)**




Nama saya adalah Muhammad Tri Admaja NIM: 202010230311240, nomor *Handphone* 081336730148 yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan pengambilan data untuk skripsi dengan dosen pembimbing Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.


Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi subjek dalam proses pengambilan data untuk skripsi yang akan dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan. Lokasi penelitian akan dilaksanakan di sekolah SMK Tunas Bangsa. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil dari pengambilan data skripsi, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam dan foto untuk dokumentasi. Dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam dan foto akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil data yang sudah saya peroleh dan saran yang saya berikan **TANPA** menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Dengan demikian, kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Selain itu, Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda maupun keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa Muhammad Tri Admaja NIM: 202010230311240, nomor *Handphone* 081336730148 adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen pembimbing Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi. Saya selaku orang tua memutuskan untuk (~~Bersedia/ Tidak Bersedia~~\*) anak saya menjadi subjek dan berpartisipasi dalam proses praktikum ini. (\*coret salah satu)

Malang, 29 April 2024

<p>Mahasiswa</p>  <p>Muhammad Tri Admaja)</p>	<p>Pendamping Subjek</p>  <p>( Isma'ul )</p>
<p>Mengetahui,</p> <p>Dosen Pembimbing</p>  <p>(Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi)</p>	



Kampus I  
 Jl. Bancung I Malang, Jawa Timur  
 P. +62 341 501 253 (t.keleng)  
 F. +62 341 860 435

Kampus II  
 Jl. Bancungan Sutem No.188 Malang, Jawa Timur  
 P. +62 341 551 149 (t.kareesi)  
 F. +62 341 552 062

Kampus III  
 Jl. Raya Tlogomas No.240 Malang, Jawa Timur  
 P. +62 341 464 318 (t.keleng)  
 F. +62 341 460 435  
 E. webmaster@umm.ac.id

## Lampiran 3. Pengerjaan Subject

Soal Matematika

Nama : K H A K A

Tanggal : 4 Mei 2024

Kelas : 11 / tkj

Waktu :

1.  $5 + 10 = 20$  15
2.  $2 + 6 = 12$  8
3.  $20 + 10 = 30$
4.  $25 + 30 = 55$
5.  $56 + 89 = 145$
6.  $78 + 31 = 117$  109
7.  $61 + 5 = 111$  66
8.  $100 + 25 = 350$  125
9.  $1000 + 500 = 600$  1500

10. Bela memiliki uang Rp.25.000, lalu ibu memberikan uang lagi sebanyak Rp.15.000.  
Berapakah uang yang dimiliki Bela sekarang? = 40.000

$$\begin{array}{r} 5 \\ 20 \\ \hline 25 \end{array} + \begin{array}{r} 10 \\ 30 \\ \hline 40 \end{array} = \begin{array}{r} 20 \\ 10 \\ \hline 30 \end{array} + \begin{array}{r} 1 \\ 78 \\ \hline 79 \end{array} + \begin{array}{r} 100 \\ 25 \\ \hline 125 \end{array} + \begin{array}{r} 1 \\ 15 \\ \hline 16 \end{array} +$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ 6 \\ \hline 12 \end{array} + \begin{array}{r} 56 \\ 89 \\ \hline 145 \end{array} + \begin{array}{r} 61 \\ 5 \\ \hline 66 \end{array} + \begin{array}{r} 7000 \\ 500 \\ \hline 7500 \end{array} +$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ 10 \\ \hline 15 \end{array} + \begin{array}{r} 78 \\ 31 \\ \hline 109 \end{array} + \begin{array}{r} 61 \\ 5 \\ \hline 66 \end{array} + \begin{array}{r} 100 \\ 25 \\ \hline 125 \end{array} +$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ 500 \\ \hline 1500 \end{array} + \begin{array}{r} 1 \\ 25 \\ \hline 26 \end{array} +$$

Nama :

Tanggal :

Kelas :

Waktu :

1.  $250 + 40 = 290$
2.  $341 + 50 = 391$
3.  $220 + 57 = 277$
4.  $156 + 80 = 236$
5.  $125 + 91 = 216$
6.  $231 + 12 = 243$
7.  $13 + 133 = 146$
8.  $111 + 11 = 122$
9.  $2000 + 1000 = 3000$

10. Fikri membeli buku seharga Rp.10.000, penghapus seharga Rp.2.000. Berapakah yang harus dibayarkan oleh Fikri?  $30.000$   $12.000$

$$\begin{array}{r}
 250 \\
 \underline{40} \\
 290
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 341 \\
 \underline{50} \\
 391
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 220 \\
 \underline{57} \\
 277
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 156 \\
 \underline{80} \\
 236
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 125 \\
 \underline{91} \\
 216
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 231 \\
 \underline{12} \\
 243
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 133 \\
 \underline{13} \\
 146
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 111 \\
 \underline{11} \\
 122
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 133 \\
 \underline{13} \\
 146
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 2000 \\
 \underline{1000} \\
 3000
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 70 \\
 \underline{2} \\
 72
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 156 \\
 \underline{80} \\
 236
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 70 \\
 \underline{2} \\
 72
 \end{array}$$



\* Perburu-buru

Nama :

Tanggal :

Kelas :

Waktu :

- ~~1.~~  $165 + 76 = 241$   
~~2.~~  $389 + 56 = 445$   
~~3.~~  $480 + 55 = 535$   
~~4.~~  $650 + 12 = 662$   
~~5.~~  $145 + 66 = 211$   
~~6.~~  $177 + 73 = 250$   
 7.  $1000 + 5000 = 6000$   
 8.  $5000 + 2000 = 7000$

9. Feri memiliki apel 5 buah, lalu ibu meminta apel 2 buah. Berapakah apel Feri? 3  
 10. Gina mempunyai strawberry sebanyak 5 kotak, lalu Gina membeli lagi strawberry 2 kotak. Berapa kotak strawberry yang dimiliki Gina? 7

$$\begin{array}{r}
 105 \\
 76 \\
 \hline
 181
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 389 \\
 56 \\
 \hline
 445
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 480 \\
 55 \\
 \hline
 535
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 650 \\
 12 \\
 \hline
 662
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 145 \\
 66 \\
 \hline
 211
 \end{array}$$
  

$$\begin{array}{r}
 177 \\
 73 \\
 \hline
 250
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 1000 \\
 5000 \\
 \hline
 6000
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 5000 \\
 2000 \\
 \hline
 7000
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 5 \\
 2 \\
 \hline
 7
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 5 \\
 2 \\
 \hline
 7
 \end{array}$$

Nama :

Tanggal :

Kelas :

Waktu :

1.  $10 + 13 = 23$
2.  $61 + 56 = 117$
3.  $50 + 55 = 105$
4.  $102 + 43 = 145$
5.  $156 + 3 = 219$
6.  $216 + 62 = 278$
7.  $1500 + 2500 = 4000$
8.  $1000 + 3000 = 4000$
9. Andi membeli permen sebanyak 2 buah, lalu Ayah memberikan lagi 1 buah permen. Berapakah jumlah permen yang dimiliki Andi? 3
10. Angku memiliki uang Rp.6.000, lalu ibu memberikan uang jajan Rp.10.000. Berapakah uang Angku sekarang? 70.000

$$\frac{10}{13} + \frac{61}{56} + \frac{50}{55} + \frac{102}{43} + \frac{156}{3} + \frac{216}{62} + \frac{1500}{2500} + \frac{1000}{3000} + \frac{1000}{4000}$$

$$\frac{2}{1} + \frac{6}{10} +$$

Nama :

Tanggal :

Kelas :

Waktu :

1.  $90 + 51 = 141$
2.  $540 + 100 = 640$
3.  $240 + 450 = 340$
4.  $631 + 126 = 757$
5.  $5000 + 4000 = 9000$
6.  $3500 + 1500 = 5000$
7.  $2000 + 1500 = 3500$
8. Dini membeli sepatu seharga Rp.100.000, lalu kaos kaki seharga Rp.15.000. Berapa yang harus dibayar Dini?  $205.000$   $115.000$
9. Fikri memiliki mangga sebanyak 10 buah, lalu diberikan lagi oleh kakaknya 3 buah. Berapakah mangga yang dimiliki Fikri?  $13$
10. Krisna membeli pensil sebanyak 15 biji, lalu temannya memberikan lagi pensil sebanyak 2 biji. Berapa pensil yang dimiliki Krisna?  $17$

$$\begin{array}{r} 90 \\ 51 \\ \hline 141 \end{array} + \begin{array}{r} 540 \\ 100 \\ \hline 640 \end{array} + \begin{array}{r} 240 \\ 100 \\ \hline 340 \end{array} + \begin{array}{r} 631 \\ 126 \\ \hline 757 \end{array} + \begin{array}{r} 5000 \\ 4000 \\ \hline 9000 \end{array} + \begin{array}{r} 3500 \\ 1500 \\ \hline 5000 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2000 \\ 1500 \\ \hline 3500 \end{array} + \begin{array}{r} 700 \\ 15 \\ \hline 715 \end{array} + \begin{array}{r} 10 \\ 3 \\ \hline 13 \end{array} + \begin{array}{r} 15 \\ 2 \\ \hline 17 \end{array} + \begin{array}{r} 700 \\ 15 \\ \hline 715 \end{array}$$

Nama :

Tanggal :

Kelas :

Waktu :

1.  $15 + 60 = 75$
2.  $150 + 45 = 195$
3.  $250 + 150 = 400$
4.  $5000 + 5000 = 10.000$
5.  $1500 + 1500 = 4.000 + 3.000$
6.  $2000 + 5000 = 7.000$
7. Dinda memiliki uang Rp. 50.000, kemudian ayah memberikan Dinda uang lagi sebagai uang saku pada hari itu sebanyak Rp. 17.000. Berapa jumlah uang yang dimiliki Dinda setelah ayah menambahkan uangnya?  $67.000$
8. Rama memiliki kartu untuk mainan sebanyak 30 kartu, kemudian Rama membeli lagi sebanyak 20 kartu. Berapa total kartu yang dimiliki setelah Rama membeli kartu lagi?  $50$
9. Sinta diberikan uang oleh ayah sebanyak Rp.15.000, kemudian Sinta diberikan lagi uang oleh ibu sebanyak Rp.10.000. Jadi berapa total uang yang dimiliki Sinta setelah diberikan uang oleh ayah dan ibu?  $25.000$
10. Zuko mempunyai kelereng 32 biji, lalu Zuko membeli lagi kelereng sebanyak 10 biji. Berapa kelereng yang dimiliki Zuko sekarang?  $42$

$$\begin{array}{r}
 15 \\
 60 \\
 \hline
 75
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 150 \\
 45 \\
 \hline
 195
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 250 \\
 150 \\
 \hline
 400
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 5000 \\
 5000 \\
 \hline
 10000
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 1500 \\
 1500 \\
 \hline
 4000
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 2000 \\
 5000 \\
 \hline
 7000
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 50 \\
 17 \\
 \hline
 67
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 30 \\
 20 \\
 \hline
 50
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 15 \\
 10 \\
 \hline
 25
 \end{array}
 +
 \begin{array}{r}
 32 \\
 10 \\
 \hline
 42
 \end{array}$$

## Lampiran 4. Tabel self monitoring subject

Tabel Self Monitoring

No.	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan	Target Sasaran	Keterangan
1	4 May 2024	04.16.47	Soal Perhitungan	10 soal	kesulitan di nomor 8-9
		01.44.63	membaca artikel	memahami isi bacaan	
2	5 May 2024	09.45.98	Soal Perhitungan	10 soal	kesulitan di nomor 5
		2.17	membaca soal buku tki	menambah ilmu	
3	6 May 2024	10.09.69	Soal Perhitungan		
		07.00	membaca touch pad laptop		
4	7 May 2024	01.21.05	membaca	menambah ilmu	
		07.33.47	soal Perhitungan	menambah ilmu	
5	8 May 2024	02.75.55	membaca	menambah ilmu	
	5 May 2024	7.43	soal Perhitungan	lebih banyak belajar	
6	9 May 2024	10.48.46	membaca		
		6.21	soal Perhitungan	menambah ilmu	

Lampiran 5. Lembar wawancara *Pretest* dan *Posttest*

Guide Wawancara:

Level:

1. Khaka bisa nggak mengerjakan tugas yang susah? *Belum bisa, berusaha mengerjakan*
2. Kalau kamu punya tugas yang susah, apa yang biasanya kamu lakukan? *Perajari terus mencari tau caranya, bagaimana bisa mengerjakan dengan cepat.*

Generality:

1. Kalau ada tugas yang sulit, sebetulnya kamu yakinkah kamu bisa menyelesaikan tugas itu? Apa buktinya kamu bisa menyelesaikan tugas itu? *Mempelajari dulu sampai benar sudah paham, jika masih susah terus pelajari. yakin pasti bisa, kanjaha*

Strength:

1. Jika ada soal pelajaran yang sulit apakah anda tetap mengerjakannya semampu anda atau anda memilih menyerah dan meninggalkannya? *akan mengerjakan yang sesuai yang saya bisa, paling tidak mengerti.*
2. Apakah anda yakin dengan kemampuan yang anda miliki? *yakin 100% pada jurusan ftj*
3. Ketika mendapatkan nilai jelek apakah anda akan kehilangan semangat dalam belajar? *tidak, semangat terus walau tersandung kehilangan semangat*
4. Apakah anda bisa memberikan semangat kepada diri anda sendiri ketika mengalami kesulitan? Bagaimana caranya? *Bisa-bisa, dalam hari ngomong " pasti bisa "*

4

Guide Wawancara:

Level:

1. Khaka bisa nggak mengerjakan tugas yang susah? *Awalnya susah, tapi lama kelamaan gampang mencoba mengerjakan terus. ada 3x percobaan sampai bisa*
2. Kalau kamu punya tugas yang susah, apa yang biasanya kamu lakukan? *dicoba terus hingga bisa*

Generality:

1. Kalau ada tugas yang sulit, sebetulnya kamu yakinkah kamu bisa menyelesaikan tugas itu? Apa buktinya kamu bisa menyelesaikan tugas itu? *dicoba terus sampai ketemu jawaban yang paling benar*

Strength:

1. Jika ada soal pelajaran yang sulit apakah anda tetap mengerjakannya semampu anda atau anda memilih menyerah dan meninggalkannya? *tidak, saya akan mencoba terus*
2. Apakah anda yakin dengan kemampuan yang anda miliki? *yakin, buktinya saya bisa mengerjakan*
3. Ketika mendapatkan nilai jelek apakah anda akan kehilangan semangat dalam belajar? *Ketika mendapat nilai jelek, saya tidak akan kehilangan semangat belajar.*
4. Apakah anda bisa memberikan semangat kepada diri anda sendiri ketika mengalami kesulitan? Bagaimana caranya? *Bisa memotivasi diri sendiri " harus di coba lagi sampai bisa awalnya meremung sambil bicara kepada diri sendiri kalau saya bisa*

## Lampiran 6. Expert Judgement Dosen Psikologi

**Expert Judgement**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.

Jabatan : Dosen Psikologi

Telah membaca prosedur dan modul penelitian yang berjudul "**Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Retardasi Mental Dengan *Goal Setting & Self Monitoring***" oleh:

Nama : Muhammad Tri Admaja

NIM : 202010230311240


Setelah memperhatikan kisi-kisi instrumen, variabel, indikator, butir pertanyaan dan memperhatikan keseluruhan modul penelitian, maka masukan untuk peneliti adalah:

- Lebih menjelaskan tata cara goal setting & self monitoring
- Lebih sederhanakan pertanyaan wawancara pre & post test
- Soal matematika mengikuti kemampuan subjek

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 25 April 2024

Expert Judgement

  
(Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.)

## Lampiran 7. Expert Judgement oleh GPK

**Expert Judgement**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Khilmi Firdaus, S.Psi.

Jabatan : GPK

Telah membaca prosedur dan modul penelitian yang berjudul "**Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Retardasi Mental Dengan Goal Setting & Self Monitoring**" oleh:

Nama : Muhammad Tri Admaja

NIM : 202010230311240

Setelah memperhatikan kisi-kisi instrumen, variabel, indikator, butir pertanyaan dan memperhatikan keseluruhan modul penelitian, maka masukan untuk peneliti adalah:

- Perhatikan Sesi yang akan difalangi, sesuaikan lagi
- Menambahkan soal matematika cerita
- Soal matematika dari paling mudah - susah, perhatikan lagi kemampuan subjek
- Sempurnakan bentuk hitung angka
- Sederhanakan kata & bahasa pada wawancara pre & post

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 25 April 2024


Expert Judgement





(M. Khilmi Firdaus, S.Psi.)



## Lampiran 8. Ethical Clearance



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI**  
psikologi.umm.ac.id | komisetikfapsi@umm.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN**  
**RESEARCH ETHICS APPROVAL**  
Nomor: E.6.m/119/KE-FPsi-UMM/IV/2024

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:  
*Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:*

**“Meningkatkan Self-Efficacy Siswa *Slow Learner* Dengan Modifikasi Perilaku Manajemen Diri (*Self-Management*)”**  
**“Increasing The Self-Efficacy Of Slow Learner Student With Behavior Modification Self-Management”**

**Peneliti** : Muhammad Tri Admaja  
*Investigator*


**Institusi** : Universitas Muhammadiyah Malang  
*Institution*

Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko-manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

*The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.*



Malang, 22 April 2024  
Ketua,  
*Chair,*



**Dr. Istiqomah, M. Si**  
NIP-UMM. 150813071976

**Kampus I**  
Jl. Bendung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

**Kampus II**  
Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 090

**Kampus III**  
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id

## Lampiran 9. Surat Verifikasi Data



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

**SURAT KETERANGAN**

No: E.6.a/551/Lab-Psi/UMM/VI/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Muhammad Tri Admaja  
NIM : 202010230311240  
Dosen Pembimbing : 1) Putri Saraswati, M.Psi  
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.  
Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Malang, 25 Juni 2024  
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si



## Lampiran 10. Surat Plagiasi



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

**SURAT KETERANGAN**

No: E.6.a/622/Lab-Psi/UMM/VI/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Muhammad Tri Admaja  
 NIM : 202010230311240  
 Dosen Pembimbing : 1) Putri Saraswati, M.Psi  
 2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

## 1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Retardasi Mental Dengan Goal Setting & Self Monitoring	25%	6%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*Malang, 28 Juni 2024  
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si



Lampiran 11. Dokumentasi Turun Lapang

