

**PROGRAM SEMANGAT BELAJAR (E-MOTIVATION SEMJAR) SEBAGAI UPAYA
UNTUK MENINGKATKAN PEMBERDAYAAN PENGELOLA PONDOK PESANTREN
MA'ARIFUL ULUM BANYUASIN**

**Suzanna¹, Dedi Haryanto², Yuniza³, Ika Guslanda Bustam⁴, Kgs. Muhammad
Faizal^{5*}**

^{1,3,4}Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang

²Universitas Muhammadiyah Palembang

⁵Institut Citra Internasional

Email Korespondensi: faizalcd14@gmail.com

Disubmit: 09 Oktober 2024

Diterima: 05 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.17908>

ABSTRAK

Kegiatan pembelajaran dengan memadukan kurikulum dasar pendidikan dengan pendidikan Islami melalui solat berjamaah, tilawah dan tadarus Al-quran, dzikir, hapalan surat merupakan program unggulan dari pondok pesantren ini. Terdapat kendala yang dirasakan oleh pengelola pondok yakni terbatasnya kemampuan tim pengajar dalam mengelola proses pembelajaran aktif yang berpusat pada siswa mewujudkan motivasi belajar yang tinggi bagi semua siswa menyelesaikan beberapa target hapalan Surat Al-Quran. Kegiatan pengembangan khususnya program motivasi belajar selama ini masih dikelola secara terpisah dan belum terorganisasi dan terintegrasikan dengan baik menggunakan sistem komputer. Tujuan dari pengabdian ini yaitu membantu peningkatan pelayanan akademik dan keterampilan pengurus Yayasan Ma'ariful Ulum untuk mewujudkan program pembelajaran yang aktif dan efektif dengan semangat motivasi sesuai dengan target waktu belajar siswa di pondok pesantren melalui pemanfaatan teknologi informasi. enam langkah metode pelaksanaan yang dilakukan mulai dari sosialisasi *E-Motivation Program SemJar: Semangar Belajar* (Psikomotivasi dan senam motivasi), pengenalan teknologi dan uji coba sistem, pelatihan dan pendampingan psikomotivasi, pelatihan dan pendampingan senam motivasi, penerapan teknologi dan evaluasi program. Terdapat Peningkatan pada Hasil yang didapat Kemampuan manajemen pengelolaan program pembelajaran meningkat menjadi 88% dengan *E-Motivation Program SemJar* (Semangar Belajar), Pengetahuan dan keterampilan pengelola dalam melakukan program psikomotivasi meningkat menjadi 91% dan pada program kebugaran meningkat menjadi 89%. *E-Motivation Program SemJar* (Semangar Belajar) mampu meningkatkan kemampuan pengelola dan pengajar dalam pelaksanaan program belajar, hal ini sejalan dengan output utama yaitu pemberdayaan pengelola

Kata Kunci: *E-Motivation Program*, Pengelola, Pemberdayaan

ABSTRACT

Learning activities by combining basic education curriculum with Islamic education through congregational prayer, recitation and tadarus of the Al-Quran, dhikr, memorization of letters are the flagship programs of this Islamic boarding school. There are obstacles felt by the management of the boarding school, namely the limited ability of the teaching team in managing the active learning process that is centered on students to realize high learning motivation for all students to complete several memorization targets of the Al-Quran. Development activities, especially learning motivation programs, have so far been managed separately and have not been well organized and integrated using a computer system. The purpose of this service is to help improve academic services and the skills of the Ma'ariful Ulum Foundation administrators to realize active and effective learning programs with a spirit of motivation in accordance with the target learning time of students at the Islamic boarding school through the use of information technology. Six steps of the implementation method carried out starting from the socialization of the E-Motivation Program SemJar: Semangar Belajar (Psychomotivation and motivational gymnastics), introduction of technology and system trials, psychomotivation training and mentoring, motivational gymnastics training and mentoring, application of technology and program evaluation. There is an increase in the results obtained. The ability of learning program management management increased to 88% with the SemJar E-Motivation Program (Semangat Belajar), Knowledge and skills of managers in implementing psychomotivation programs increased to 91% and in fitness programs increased to 89%. The SemJar E-Motivation Program (Semangat Belajar) is able to improve the ability of managers and teachers in implementing learning programs.

Keywords: *E-Motivation Program, Manager, Empowerment*

1. PENDAHULUAN

Yayasan Pondok Pesantren Ma'ariful Ulum Banyuasin provinsi Sumatera Selatan yang didirikan pada tahun 1990, memiliki luas tanah 1100M2 berlokasi di jalan Kauman Raya Perum Griya Pesona Madani RT 16 RW 06 No 16 Blok C Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin. Yayasan ini memiliki izin resmi dari dinas kementerian Agama dari kabupaten Banyuasin pada tahun 1998. Yayasan sosial yang sangat aktif memberikan pelayanan akademik pembelajaran Islami. Sarana prasaranayang dimiliki oleh yayasan terdiri dari asrama anak laki-laki dan perempuan, ruang kantor dan administrasi dengan 3 komputer dan 1 printer, 8 ruang belajar, ruang pertemuan pengajar, ruang konsultasi, dapur, lapangan kegiatan olahraga dan masjid. Hasil pendataan jumlah siswa pondok pesantren dalam rentang waktu 6 bulan terakhir sebanyak 68 siswa perempuan dan 67 siswa. Pengurus yayasan sebanyak 18 orang terdiri dari 10 orang pengajar/guru dan 8 orang non akademis.

Kegiatan pembelajaran dengan memadukan kurikulum dasar pendidikan dengan pendidikan Islami melalui solat berjamaah, tilawah dan tadarus Al-quran, dzikir, hapalan surat merupakan program unggulan dari pondok pesantren ini. Program Motivasi belajar siswa dapat dikelola dengan baik melalui basis teknologi digital dengan mewujudkan *E-Motivation Program SemJar (Semangat Belajar)* yang terdiri dari deteksi skor motivasi dan intervensi program melalui dua program unggulan program psikoedukasi

motivasi dan program kebugaran senam motivasi. Program ini memberikan kontribusi secara nyata dengan dampak peningkatan pengelolaan layanan akademik siswa yang berupa penyelesaian masalah motivasi belajar siswa dan keluhan dirasakan oleh pengurus. Mulai dari deteksi motivasi belajar melalui pemanfaatan sistem teknologi informasi secara online yang diawali dengan deteksi dan klasifikasi motivasi siswa sampai pada implementasi dalam hal ini berfokus pada psikoedukasi motivasi dan senam motivasi. Sementara itu, fokus pengabdian yang juga menunjang kegiatan ini yaitu pemberian keterampilan bagi pengelola dan pengajar melalui kegiatan workshop dan pendampingan dan penerapan *E-Motivation program* SemJar: Semangat Belajar.

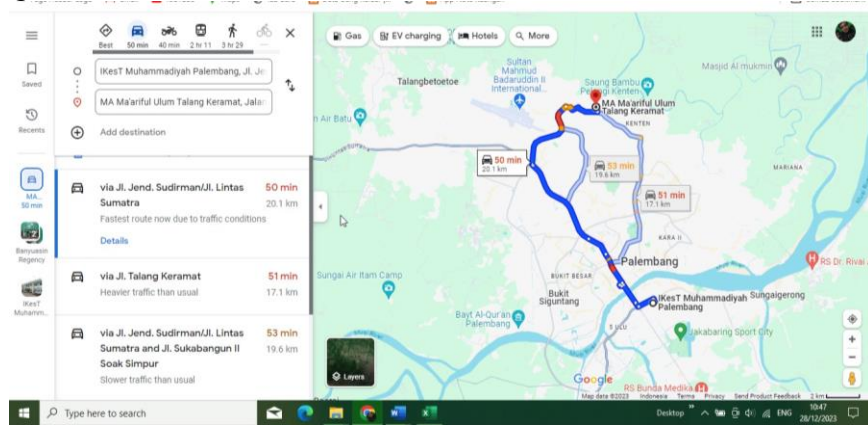
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Terdapat kendala yang dirasakan oleh pengelola pondok baik pengurus dan pengajar pondok pesantren yakni terbatasnya kemampuan tim pengajar dalam mengelola proses pembelajaran aktif yang berpusat pada siswa mewujudkan motivasi belajar yang tinggi bagi semua siswa menyelesaikan beberapa target hapalan Surat Al-Quran. Kegiatan pengembangan khususnya program motivasi belajar selama ini masih dikelola secara terpisah dan belum terorganisasi dan terintegrasi dengan baik menggunakan sistem komputer. Mulai dari belum ada penilaian motivasi belajar siswa, jadwal kegiatan, jadwal harian baik siswa dan pengajar kegiatan motivasi masih tersimpan di rak berkas dan lemari. Dokumen penunjang program kegiatan motivasi di atas tentunya akan sangat rentan tidak terkelola dengan baik, mudah rusak serta hilang.

Sementara itu, juga implementasi dari program psikoedukasi motivasi untuk siswa pondok dalam proses pembelajaran belum optimal dilakukan oleh pengajar. Hal ini terlihat belum adanya program edukasi yang khusus membahas tentang psikomotivasi, identifikasi skor motivasi, identifikasi mekanisme coping siswa dalam penyelesaian masalah. Suasana interaksi belajar, yaitu pengajar bingung memotivasi, siswa kurang motivasi belajar, malas, lesu, banyak siswa yang mengantuk serta kurang antusias dalam belajar. Kegiatan bimbingan motivasi hanya sebatas pada evaluasi diri yang dilakukan setelah selesai kegiatan tadarusan pada malam hari serta pencatatan kegiatan evaluasi masih dalam bentuk manual dan tersimpan dalam buku catatan di lemari. Sementara itu, selama ini kegiatan kebugaran yang dilakukan tidak rutin dan tidak terjadwal dengan baik oleh guru olahraga. Olahraga yang dilakukan belum dilengkapi dengan pemeriksaan fisik dan tingkatan aktifitas harian. Pemilihan latihan atau aktifitas dan musik penunjang senam belum disesuaikan dengan tujuan kebugaran yang dikaitkan dengan dampak dari senam.

Tim telah melakukan survey awal dengan berkordinasi langsung dengan pemilik yayasan serta semua pengurus yang terdiri dari perawat dan terapis. Masalah actual yang dirasakan oleh mitra yaitu Pondok Pesantren Ma'riful Ulum Banyuasin. Kegiatan pengembangan program motivasi belajar selama ini masih dikelola secara terpisah dan belum terorganisasi dan terintegrasi dengan baik menggunakan sistem komputer. Dokumen penunjang program kegiatan motivasi di atas tentunya sangat rentan tidak terkelola dengan baik, mudah rusak serta hilang. Rumusan pertanyaan dari uraian masalah di atas yaitu terbatasnya kemampuan manajemen mitra berupa pengetahuan dan keterampilan pengurus dan pengajar dalam

pengelolaan sistem program motivasi belajar siswa dan implementasinya secara optimal melalui pemanfaatan sistem informatika. Berikut hasil tangkapan lokasi pengabdian yang telah selesai dikerjakan oleh tim pengabdian pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Cybercounseling sebagai salah satu strategi pelaksanaan bimbingan dan konseling yang secara umum dapat dilakukan dengan mudah, praktis, secara rahasia, dengan memanfaatkan teknologi serta penggunaan alat elektronik seperti komputer, laptop, smartphone (Bastemur & Bastemur, 2015; Petrus & Sudibyo., 2017). Penerapan *cybercounseling* dapat dilakukan melalui pesan teks, gambar, video animasi dan lebih terjamin kerahasiaan data karena memang tidak ada pertemuan secara langsung (Scholl et al., 2017). Aplikasi dijelaskan sebagai salah satu unit dari perangkat lunak yang dibuat bertujuan untuk melayani kebutuhan pada beberapa aktivitas mulai dari sistem pendidikan, perniagaan, pelayanan publik, pelayanan kesehatan, hiburan dan lain-lain (Putra et al., 2020). Rancang bangun aplikasi merupakan sebuah kegiatan yang menjalankan hasil analisa ke dalam bentuk perangkat lunak yang akan menciptakan sistem baru ataupun menambah fitur pada sistem sebelumnya (Alkadri & Insani, 2019; Purwanto, 2018). Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dijelaskan mengenai rancang bangun aplikasi yaitu kegiatan melakukan penterjemahan hasil analisa kedalam bentuk sebuah paket perangkat lunak yang kemudian bertujuan menciptakan sebuah sistem baru ataupun dapat juga memperbaiki sistem yang sudah ada.

Web *browser* digunakan untuk menampilkan hasil *website*. Web *browser* yang sering digunakan mulai dari Mozilla Firefox, Google Chrome, dan Safari. Pada perancangan bangun aplikasi disarankan untuk menggunakan lebih dari satu web *browser* untuk memastikan desain website dapat tampil sempurna di berbagai web *browser* (Andriansah et al., 2019). Adapun bahasa pemrograman website yang akan dipakai yaitu bahasa yang tentunya mudah dipahami oleh sistem komputer. Beberapa jenis pemrograman yang umum digunakan diantaranya HTML (*hyper text markup language*), CSS (*cascading style sheets*), Javascript, dan PHP (Abdulloh, 2017). *Push notification* sebagai salah satu media penyampaian informasi dari developer aplikasi ditujukan kepada penggunaannya baik pada aplikasi web ataupun mobile.

Media ini dapat mengirimkan informasi terbaru dan update mengenai aplikasi secara real time, sehingga semua pesan yang penting yang relevan dapat segera tersampaikan kepada pengguna meskipun tanpa aplikasi tersebut dijalankan. Penerapan *push notification* dilakukan dengan proses pembacaan informasi terbaru ke server dilakukan oleh aplikasi *client* secara periode (Isikligil et al., 2017). Sementara itu, library yang mengelola pengiriman push notification yaitu *firebase messaging cloud* (FCM), memiliki manfaat mengefisienkan penggunaan *bandwith* serta daya pada perangkat (Khawas & Shah, 2018). Pada PkM ini anggota tim pengusul dari program kemitraan masyarakat dengan *E-Motivation Program* dilakukan berdasarkan penelitian yang sudah didanai oleh Riset Muhammadiyah yakni tentang pada kepuasan siswa terhadap layanan sistem akademik dengan menggunakan Serqual (Haryanto, 2020). Hasil penelitian lainnya yang juga berkaitan dengan rancangan pembelajaran pada siswa secara online yang terintegrasi pada laboratorium komputer (Haryanto, 2022). Selain itu juga, untuk program intervensi yang ada dalam program psikoedukasi bersumber dari hasil penelitian terdahulu mengenai masalah motivasi, psikososial penerapan psikomotivasi pada kelompok remaja dengan tingkat stres dan masalah motivasi belajar (Suzanna et al., 2014). Beberapa pilihan psikoedukasi yang dapat digunakan mulai dari relaksasi *slow deep breathing*, afirmasi positif, hipnosis lima jari, assertive training, *story telling*, SEFT (*spiritual emotion freedom technique*), *motivational interviewing* (Kusumawaty & Suzanna, 2020; Suzanna et al., 2023). Ditambahkan juga dari anggota pengabdian pernah melakukan penelitian yang menjelaskan mengenai indikator sebuah intervensi baik berupa senam ataupun exercise dapat melalui pengukuran Timed Up and Go Test (Bustam et al., 2019).

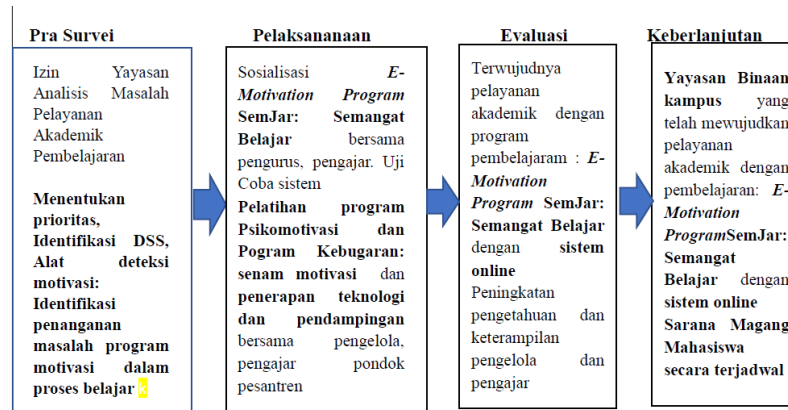
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan dan jogging memiliki banyak manfaat positif diantaranya adalah terhadap fungsi kognitif pada anak-anak dan remaja, daya ingat, konsentrasi hingga peningkatan pemahaman anak terhadap materi bahan ajar di sekolah (Altermann & Gröpel, 2024; Reigal et al., 2020). Hasil penelitian tersebut sangat relevan dan sangat dibutuhkan pada masa pertumbuhan anak-anak. Anak-anak dan remaja dengan tingkat kebugaran yang lebih tinggi menunjukkan konsentrasi yang lebih tinggi, jika dibandingkan dengan anak-anak yang tidak melakukan aktivitas fisik (Ding et al., 2022; Gao et al., 2018; Robert Cronin Yung Peng, Rose Khavari & Dominique C. Hinshaw¹, Lalita A. Shevde¹, 2017). Stimulasi perkembangan kognitif yang tepat pada anak-anak dan remaja akan membantu penyesuaian dan adaptasi psikososial (Pascoe et al., 2020) yang lebih baik terhadap lingkungan, kesehatan mental yang baik hingga peningkatan kualitas hidup (Ding et al., 2022). Selain itu, aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja merupakan hal yang penting karena fase ini akan membentuk kebiasaan hidup sehat yang baik, yang dapat mempengaruhi lifestyle semasa dewasa serta terhindar dari obesitas (Paduano et al., 2021) dan penyakit tidak menular lainnya (Hanifah et al., 2023). Agar aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak dan remaja dapat memberikan manfaat yang maksimal maka dalam kegiatan ini penulis mengadopsi aktivitas fisik berdasarkan pedoman utama (key guidelines) (David M. Buchner, MD et al., 2008). Selain memperhatikan pedoman utama dalam melakukan aktivitas fisik, kegiatan aktivitas fisik yang diberikan harus sesuai dengan usia partisipan, menyenangkan dan bervariasi. Hal penting lainnya adalah harus mengikuti Frequency, Intensity, Type and Time (FITT) principle (Gimpaya & Pablo, 2023; O'Brien et al., 2023). Pada

anak-anak dan remaja usia 6 hingga 17 tahun sebaiknya melakukan setidaknya 60 menit (1 jam) atau lebih aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat minimal 3 kali dalam seminggu. Hal lain harus diperhatikan adalah sifat otot beradaptasi terhadap beban pada saat melakukan aktivitas fisik, sehingga dosis setiap pemberian intensitas harus mengalami peningkatan (progressive) (Plotkin et al., 2022).

Fokus pengabdian kegiatan ini yaitu memberikan kontribusi secara nyata berupa penyelesaian masalah motivasi belajar siswa dan keluhan dirasakan oleh pengurus. Mulai dari deteksi motivasi belajar melalui pemanfaatan sistem teknologi informasi secara online yang diawali dengan deteksi dan klasifikasi motivasi siswa sampai pada implementasi dalam hal ini berfokus pada psikoedukasi motivasi dan senam motivasi. Sementara itu, fokus pengabdian yang juga menunjang kegiatan ini yaitu pemberian keterampilan bagi pengelola dan pengajar melalui kegiatan workshop dan pendampingan dan penerapan *E-Motivation program SemJar: Semangat Belajar*. Hasil penelitian tim pengabdian pernah melakukan pengelolaan program psikoedukasi motivasi belajar siswa dan program kebugaran pada kelompok anak dan remaja. Program Motivasi belajar siswa dapat dikelola dengan baik melalui basis teknologi digital dengan mewujudkan *E-Motivation Program SemJar (Semangat Belajar)* yang terdiri dari deteksi skor motivasi dan intervensi program melalui dua program unggulan program psikoedukasi motivasi dan program kebugaran senam motivasi.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui dengan beberapa metode mulai dari pelatihan dengan pengajaran secara langsung, demonstrasi serta pendampingan pada pengurus dan pengajar pondok pesantren yayasan Ma'riful Ulum Banyuasin. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan semua pengurus dan pengajar dengan waktu yang telah disepakati bersama. Sebelum pelatihan dimulai dilakukan pretest terlebih dahulu dengan menggunakan lembar penilaian observasi pengetahuan dan keterampilan pengurus serta pengajar dalam melakukan pengelolaan program motivasi belajar siswa. Hal ini sebagai langkah awal keterampilan dasar yang dimiliki oleh pengurus dan pengajar. Setelah pretes dilakukan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan (workshop) dengan beberapa metode mulai dari ceramah, tanya jawab, diskusi, role play dan praktik dilanjutkan pendampingan uji coba sistem. Tahapan akhir dilakukan dengan postes yang diikuti oleh 28 orang peserta pelatihan. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung kurang lebih 3 bulan. Terdapat skema dari alur pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2. Alur Skema Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang dilaksanakan dalam PkM yang dilakukan untuk penyelesaian permasalahan mitra dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

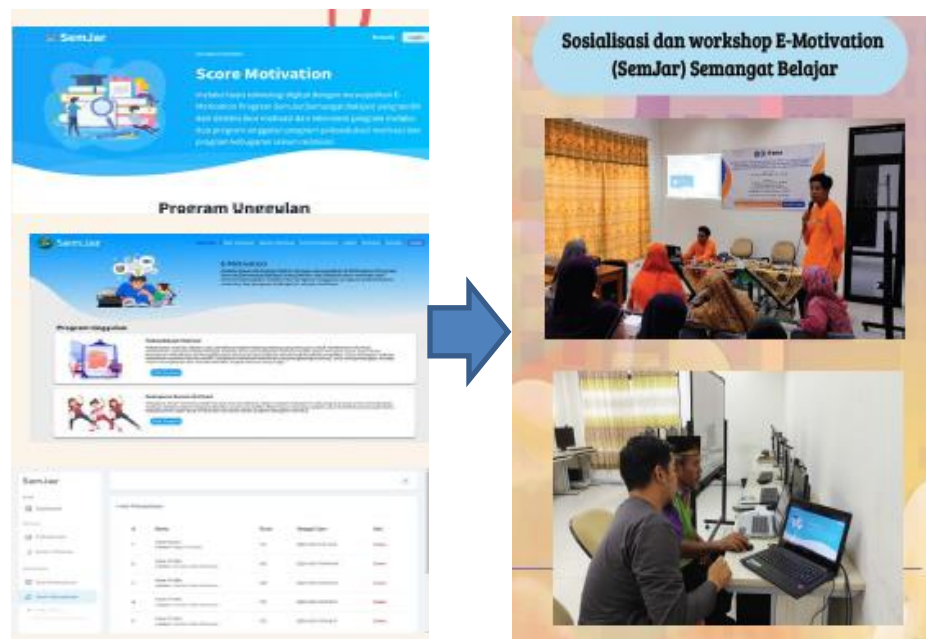
- Sosialisasi *E-Motivation Program SemJar: Semangat Belajar* (Psikomotivasi dan Senam Motivasi) analisis dan identifikasi masalah akademik proses pembelajaran di yayasan Ma'ariful Ulum Banyuasin
- Pengenalan teknologi dan uji coba sistem *E-Motivation Program SemJar: Semangat Belajar* (Psikomotivasi dan Senam Motivasi) kepada semua pengelola dan pengajar terdiri dari input data dasar skor motivasi siswa dengan intervensi berupa psikomotivasi Semjar dan Program kebugaran senam motivasi SemJar sampai dengan evaluasi dan monitoring.
- Pelatihan dan pendampingan beberapa pilihan psikoedukasi motivasi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan siswa bersama dengan pengelola dan pengajar melalui program psikomotivasi SemJar (Semangat Belajar) mulai dari psikomotivasi belajar, terapi aktifitas kelompok, afirmasi positif, hypnosis lima jari, story telling, SEFT (spiritual emotion freedom technique) dan *motivational interviewing*
- Pelatihan dan pendampingan rancangan program kebugaran senam motivasi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan siswa bersama pengelola dan pengajar melalui program senam motivasi SemJar mulai dari latihan fisik (*exercise*) yang aman dan sederhana, gerakan relaksasi, *deep breathing exercise*, rotasi cervical, abduksi-adduksi bahu, *auto stretching*, jumping body. Intensitas latihan dan music mulai dari tingkat ringan sampai sedang.
- Penerapan teknologi melalui sistem online dari *E-Motivation Program SemJar: Semangat Belajar* (Psikomotivasi dan Senam Motivasi) dilakukan dengan pendampingan bersama pengelola dan pengajar
- Evaluasi program, evaluasi program PkM dilakukan pada setiap akhir kegiatan, evaluasi ini bertujuan untuk memperoleh informasi pencapaian proses kegiatan yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh sesuai dengan target yang direncanakan. Secara spesifik evaluasi keberhasilan program dapat dilihat dari hasil pencapaian program pelayanan akademik motivasi belajar siswa dengan sistem online. Sementara itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari pengelola dan pengajar dilakukan dengan tes dan wawancara serta observasi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada yayasan pondok pesantren Ma'ariful Ulum Banyuasin selama tiga bulan, berikut gambaran rumusan pertanyaan disertai dengan hasil yang telah didapatkan.

- 1) Terbatasnya kemampuan manajemen (aspek manajemen) yaitu pengurus dan pengajar dalam pengelolaan sistem program motivasi belajar siswa dan implementasinya secara optimal melalui pemanfaatan sistem informatika. Hasil yang didapat Kemampuan manajemen pengelolaan program pembelajaran sebelum PKM sebesar 47% meningkat menjadi 88% dengan E-Motivation Program SemJar (Semangat Belajar), berikut hasil pelaksanaan kegiatan.



Gambar 3. Sosialisasi, Workshop dan Pendampingan pengisian E-Motivation SemJar (Semangat Belajar)

- 2) Rendahnya pengetahuan dan keterampilan (aspek sosial kemasyarakatan) pengurus dan pengajar dalam pengelolaan dan modifikasi program penguatan motivasi siswa menjadi psikoedukasi motivasi yang tertata dengan baik dengan pencapaian yang optimal. Hasil pengetahuan dan keterampilan pengelola dan pengurus melakukan Psikomotivasi sebelum PKM yaitu 53% meningkat menjadi 91%, berikut kegiatannya.



Gambar 4. Workshop dan Pendampingan penerapan Program Psikomotivasi

- 3) Rendahnya pengetahuan dan keterampilan (aspek sosial kemasyarakatan) pengurus dan pengajar dalam pengelolaan dan modifikasi program kebugaran motivasi siswa menjadi senam motivasi yang tertata dengan baik dengan pencapaian yang optimal. Hasil pengetahuan dan keterampilan pengelola dan pengurus dalam melakukan senam motivasi sebelum PKM yaitu 49% meningkat menjadi 89%, berikut hasil pelaksanaan kegiatan.



Gambar 5. Workshop dan Pendampingan penerapan Program Kebugaran melalui Senam motivasi

b. Pembahasan

- 1) Terjadinya peningkatan kemampuan manajemen pengelolaan program pembelajaran dari sebelum PKM sebesar 47% meningkat menjadi 88% dengan E-Motivation Program SemJar (Semangat Belajar). Terjadinya peningkatan pengelolaan program pembelajaran melalui E-Motivation Program SemJar (Semangat Belajar). Berdasarkan PKM ini anggota tim pengusul dari program kemitraan masyarakat dengan *E-Motivation Program* dilakukan berdasarkan penelitian yang sudah didanai oleh Riset Muhammadiyah yakni tentang pada kepuasan siswa terhadap layanan sistem

akademik dengan menggunakan Serqual (Haryanto, 2020). Hasil penelitian lainnya yang juga berkaitan dengan rancangan pembelajaran pada siswa secara online yang terintegrasi pada laboratorium komputer (Haryanto, 2022).

Sejalan dengan konsep mengenai *cybercounseling* sebagai salah satu strategi pelaksanaan bimbingan dan konseling yang secara umum dapat dilakukan dengan mudah, praktis, secara rahasia, dengan memanfaatkan teknologi serta penggunaan alat elektronik seperti komputer, laptop, smartphone (Bastemur & Bastemur, 2015; Petrus & Sudibyo., 2017). Penerapan *cybercounseling* dapat dilakukan melalui pesan teks, gambar, video animasi dan lebih terjamin kerahasiaan data karena memang tidak ada pertemuan secara langsung (Scholl et al., 2017). Aplikasi dijelaskan sebagai salah satu unit dari perangkat lunak yang dibuat bertujuan untuk melayani kebutuhan pada beberapa aktivitas mulai dari sistem pendidikan, perniagaan, pelayanan publik, pelayanan kesehatan, hiburan dan lain-lain (Putra et al., 2020). Rancang bangun aplikasi merupakan sebuah kegiatan yang menjalankan hasil analisa ke dalam bentuk perangkat lunak yang akan menciptakan sistem baru ataupun menambah fitur pada sistem sebelumnya (Alkadri & Insani, 2019; Purwanto, 2018).

- 2) Terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengelola dan pengurus dalam melakukan Psikomotivasi sebelum PKM yaitu 53% meningkat menjadi 91% berikut hasil pelaksanaan kegiatan. Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh tim pengabdian mengenai program intervensi yang ada dalam program psikoedukasi yang berhubungan dengan masalah motivasi, psikososial penerapan psikomotivasi pada kelompok remaja dengan tingkat stres dan masalah motivasi belajar (Suzanna et al., 2014). Beberapa pilihan psikoedukasi yang dapat digunakan mulai dari relaksasi *slow deep breathing*, afirmasi positif, hipnosis lima jari, *assertive training*, *story telling*, SEFT (*spiritual emotion freedom technique*), *motivational interviewing* (Kusumawaty & Suzanna, 2020; Suzanna et al., 2023). Dalam penerapannya telah dilakukan psikomotivasi, pada semua pengajar, secara umumnya terjadi peningkatan kemampuan yang cukup baik pengelola melakukan pendekatan beberapa teknik psikomotivasi. Khususnya tentang afirmasi positif yang pada sebagian besar guru konseling atau guru BK, telah mengenal namun belum menerapkan dengan maksimal saja.
- 3) Terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengelola dan pengurus dalam melakukan senam motivasi sebelum PKM yaitu 49% meningkat menjadi 89%. Kegiatan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh tim berupa intervensi baik berupa senam ataupun exercise dapat melalui pengukuran Timed Up and Go Test (Bustam et al., 2019). Sementara itu, juga melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan dan jogging memiliki banyak manfaat positif diantaranya adalah terhadap fungsi kognitif pada anak-anak dan remaja, daya ingat, konsentrasi hingga peningkatan pemahaman anak terhadap materi bahan ajar di sekolah (Altermann & Gröpel, 2024; Reigal et al., 2020). Selain memperhatikan pedoman utama dalam melakukan aktivitas fisik, kegiatan aktivitas fisik yang diberikan harus sesuai dengan usia partisipan, menyenangkan dan bervariasi. Hal penting lainnya adalah harus mengikuti Frequency, Intensity, Type and Time (FITT) principle (Gimpaya & Pablo, 2023; O'Brien et al., 2023). Pada

anak-anak dan remaja usia 6 hingga 17 tahun sebaiknya melakukan setidaknya 60 menit (1 jam) atau lebih aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat minimal 3 kali dalam seminggu. Hal lain yang harus diperhatikan adalah sifat otot yang beradaptasi terhadap beban pada saat melakukan aktivitas fisik, sehingga dosis dalam setiap pemberian intensitas harus mengalami peningkatan (progressive) (Plotkin et al., 2022). Aktivitas ringan yang telah diterapkan oleh pengajar pada mitra mampu membangkitkan semangat dan motivasi pada siswa.

6. KESIMPULAN

Workshop ini dalam proses dan akhirnya mendapatkan respon positif dan antusias dari semua peserta pelatihan yaitu pengelola dan pengajar. Terwujudnya pengelolaan sistem program pembelajaran melalui motivasi belajar dengan implementasinya secara optimal melalui pemanfaatan sistem informatika yang berbasis digital. *E-Motivation Program SemJar* (Semangar Belajar) mampu meningkatkan kemampuan pengelola dan pengajar dalam pelaksanaan program belajar, hal ini sejalan dengan output utama yaitu pemberdayaan pengelola. Rekomendasi dari kegiatan pelaksanaan PKM ini adalah dapat melakukan keberlanjutan dari penerapan program ini pada mitra.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, R. (2017). *Membuat Toko Online Dengan Teknik Oop, Mvc, Dan Ajax*. Elex Media Komputindo.
- Alkadri, S. P. A., & Insani, R. W. S. (2019). Rancang Bangun Aplikasi Pelaporan Kekerasan Terhadap Perempuan Dan Anak Pada Dpppa Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika (Jepin)*, 5(3), 329. <https://doi.org/10.26418/Jp.V5i3.36003>
- Altermann, W., & Gröpel, P. (2024). Physical Fitness Is Related To Concentration Performance In Adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 1-7. <https://doi.org/10.1038/S41598-023-50721-0>
- Andriansah, A., Yuniva, I., & Safitri, P. A. (2019). Aplikasi Pengolahan Zakat Berbasis Web (E-Zakat). *Bianglala Informatika*, 7(2), 76-81. <https://ejournal.bsi.ac.id/Ejurnal/Index.php/Bianglala/Article/View/6474%0ahttps://ejournal.bsi.ac.id/Ejurnal/Index.php/Bianglala/Article/Download/6474/3665>
- Bastemur, S., & Bastemur, E. (2015). Technology Based Counseling: Perspectives Of Turkish Counselors. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 176(1998), 431-438. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2015.01.493>
- Bustam, I. G., Suriyaamarit, D., & Boonyong, S. (2019). Timed Up And Go Test In Typically Developing Children: Protocol Choice Influences The Outcome. *Gait And Posture*, 73(March), 258-261. <https://doi.org/10.1016/J.Gaitpost.2019.07.382>
- David M. Buchner, Md, M. W., Campbell, Phd; Loretta Dipietro, Phd, Mph; Kirk I. Erickson, Phd; Charles H. Hillman, Phd; John M. Jakicic, P., Kathleen F. Janz, Edd; Peter T. Katzmarzyk, Phd; Abby C. King, Phd; William E. Kraus, M. R. F. M., Md; David X. Marquez, Phd; Anne Mctiernan, Md, Phd; Russell R. Pate, Phd; Linda S. Pescatello, P., & Kenneth E. Powell, Md, Mph; And Melicia C. Whitt-Glover, P. (2008).

- Physical Activity Guidelines For Americans. *The Oklahoma Nurse*, 53(4), 25. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000472>
- Ding, C., Fan, J., Yuan, F., Feng, G., Gong, W., Song, C., Ma, Y., Chen, Z., & Liu, A. (2022). Association Between Physical Activity, Sedentary Behaviors, Sleep, Diet, And Adiposity Among Children And Adolescents In China. *Obesity Facts*, 15(1), 26-35. <https://doi.org/10.1159/000519268>
- Gao, Z., Chen, S., Sun, H., Wen, X., & Xiang, P. (2018). Physical Activity In Children's Health And Cognition. *Biomed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/8542403>
- Gimpaya, R. A., & Pablo, S. (2023). *Principle Of Exercises : Input To Developed Physical Skills Among. August.*
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior And Lack Of Physical Activity Among Children In Indonesia. *Children*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Haryanto, D. (2020). Study Kepuasan Layanan Terhadap Sistem Akademik Menggunakan Serqual (Studi Kasus : Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Di Kota Palembang). *Jurnal Digital Teknologi Informasi*, 1(2), 71. <https://doi.org/10.32502/digital.v1i2.2229>
- Haryanto, D. (2022). Perancangan Jaringan Wireless Access Poin Menggunakan Packet Tracer Dengan Metode Pengembangan Ndlc. *Jusikom : Jurnal Sistem Komputer Musirawas Dedi Haryanto, Karnadi*, 7(1), 53-60.
- Isikligil, E., Samakay, S., & Kilinç, D. (2017). A Prototype Framework For High Performance Push Notifications. *International Journal Of Computer Applications*, 166(10), 8-11. <https://doi.org/10.5120/ijca2017914122>
- Khawas, C., & Shah, P. (2018). Application Of Firebase In Android App Development-A Study. *International Journal Of Computer Applications*, 179(46), 49-53. <https://doi.org/10.5120/ijca2018917200>
- Kusumawaty, I., & Suzanna. (2020). Pendampingan Terhadap Kelompok Orang Dalam Pemantauan Covid-19 Melaksanakan Hipnosis Lima Jari Di Rumah Sehat Sumsel. *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada ...*, 3(1), 146153. <http://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/514>
- O'brien, W., Khodaverdi, Z., Bolger, L., Murphy, O., Philpott, C., & Kearney, P. E. (2023). Exploring Recommendations For Child And Adolescent Fundamental Movement Skills Development: A Narrative Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043278>
- Paduano, S., Greco, A., Borsari, L., Salvia, C., Tancredi, S., Pinca, J., Midili, S., Tripodi, A., Borella, P., & Marchesi, I. (2021). Physical And Sedentary Activities And Childhood Overweight/Obesity: A Cross-Sectional Study Among First-Year Children Of Primary Schools In Modena, Italy. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(6), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063221>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical Activity And Exercise In Youth Mental Health Promotion: A Scoping Review. *Bmj Open Sport And Exercise Medicine*, 6(1), 1-11. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Petrus, J., & Sudibyo, H. (2017). Kajian Konseptual Layanan Cyberconseling.

- Konselor, 6(1).
<https://doi.org/10.24036/02017616724-0-00>
- Plotkin, D., Coleman, M., Van Every, D., Maldonado, J., Oberlin, D., Israetel, M., Feather, J., Alto, A., Vigotsky, A. D., & Schoenfeld, B. J. (2022). Progressive Overload Without Progressing Load? The Effects Of Load Or Repetition Progression On Muscular Adaptations. *Peerj*, 10, 1-19. <https://doi.org/10.7717/Peerj.14142>
- Purwanto, T. (2018). Rancang Bangun Aplikasi Penjualan Pada Toko Versus. *Jurnal Transformasi (Informasi & Pengembangan Iptek)*, 14(2), 186-193.
- Putra, F. D., Riyanto, J., & Zulfikar, A. F. (2020). Rancang Bangun Sistem Informasi Manajemen Aset Pada Universitas Pamulang Berbasis Web. *Journal Of Engineering, Technology, And Applied Science*, 2(1), 32-50. <https://doi.org/10.36079/Lamintang.Jetas-0201.93>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. De, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related To Attention And Concentration In Adolescents. *Frontiers In Psychology*, 11(February), 1-9. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2020.00110>
- Robert Cronin Yung Peng, Rose Khavari, N. D., & Dominique C. Hinshaw1, Lalita A. Shevde1, 2. (2017). Does Physical Activity Differ Between Youth With And Without Intellectual Disabilities? *Physiology & Behavior*, 176(3), 139-148. <https://doi.org/10.1016/J.Dhjo.2019.02.006>.Does
- Scholl, M. B., Hayden, S. C. W., & Clarke, P. B. (2017). Promoting Optimal Student Engagement In Online Counseling Courses. *Journal Of Humanistic Counseling*, 56(3), 197-210. <https://doi.org/10.1002/Johc.12053>
- Suzanna, Dekawaty, A., & Effendi, Z. (2023). Pengaruh Video Achievement Motivation “Jatahsi” (Jangan Takut Hadapi Skripsi) Terhadap Kesiapan Dan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Skripsi. In Aipni (Ed.), *Prosiding Nasional Rapat Tahunan Aipni 2023* (Pp. 22-30). Aipni.
- Suzanna, Trilia, & Sukron. (2014). Pengaruh Hipnoterapi Motivasi Terhadap Tingkat Stres Dan Motivasi Belajar Mahasiswa Psik Stikes Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 2(1), 50-55.