

## MENUMBUHKAN SEMANGAT BELAJAR REMAJA: KAJIAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN TENTANG FAKTOR INTERNAL DAN EKSTERNAL MOTIVASI

Sukma Chalifah Segara<sup>1</sup>, Indah Salma<sup>2</sup>, Pani Akhiruddin Siregar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email Korespondensi: [sukmasegara263@gmail.com](mailto:sukmasegara263@gmail.com)

### ABSTRACT

*This study aims to examine the internal and external factors that influence adolescents' learning motivation from the perspective of educational psychology, as well as to formulate effective strategies for fostering their enthusiasm for learning. Adolescence is a crucial phase in shaping character and life direction, making learning motivation a vital aspect in supporting academic achievement and personal development. The method used in this study is library research, by collecting and analyzing various scholarly sources such as educational psychology textbooks, academic journals, and relevant previous studies. The findings show that internal factors such as learning interest, self-confidence, and life goals play a significant role in shaping adolescents' motivation to learn. On the other hand, external factors such as parental support, teacher roles, school environment, and peer influence also have a strong impact. The lack of one or more of these factors can reduce motivation and engagement in the learning process. Therefore, synergy between family, school, and community environments is needed to create a supportive learning atmosphere. This study recommends a holistic and empathetic approach to nurturing adolescents' learning motivation so they can grow into independent and high-achieving individuals.*

**Keywords:** Learning Motivation, Adolescents, Psychological Factors, Education, Literature Review.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi semangat belajar remaja dalam perspektif psikologi pendidikan, serta merumuskan strategi yang efektif untuk menumbuhkan motivasi belajar mereka. Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan karakter dan arah hidup, sehingga motivasi belajar menjadi aspek krusial dalam mendukung pencapaian akademik dan pengembangan diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian kepustakaan (library research), dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber ilmiah seperti buku teks psikologi pendidikan, jurnal akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor internal seperti minat belajar, rasa percaya diri, dan tujuan hidup berperan besar dalam membentuk semangat belajar remaja. Di sisi lain, faktor eksternal seperti dukungan orang tua, peran guru, lingkungan sekolah, serta pengaruh teman sebaya juga sangat memengaruhi. Kurangnya salah satu faktor tersebut dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan dalam proses belajar. Oleh karena itu, dibutuhkan sinergi antara lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung. Penelitian ini merekomendasikan pendekatan holistik dan empatik dalam membina motivasi belajar remaja agar mereka tumbuh sebagai individu yang mandiri dan berprestasi.

**Kata Kunci:** Motivasi Belajar, Remaja, Faktor Psikologis, Pendidikan, Kajian Pustaka.

## PENDAHULUAN

Motivasi belajar sering dianggap sebagai kunci utama dalam mencapai keberhasilan akademik (Apriana, 2020). Hal ini menjadi semakin relevan pada masa remaja, sebuah fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri, peningkatan kemandirian, dan penentuan arah hidup. Pada tahap ini, remaja tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga pada berbagai tantangan psikososial yang dapat memengaruhi semangat mereka dalam belajar. Oleh karena itu, memahami dinamika motivasi belajar remaja merupakan hal yang krusial, baik bagi pendidik, orang tua, maupun pembuat kebijakan pendidikan.

Secara umum, motivasi belajar dapat diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas belajar dengan tujuan mencapai hasil tertentu (Rahman, 2022). Pada remaja, motivasi belajar bukan semata-mata berkaitan dengan pencapaian nilai tinggi atau peringkat akademik, tetapi juga berhubungan erat dengan bagaimana mereka membentuk persepsi tentang diri mereka, bagaimana mereka ingin dipandang oleh orang lain, dan bagaimana mereka melihat masa depan mereka. Dengan kata lain, motivasi belajar pada remaja sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis, sosial, dan kultural yang membentuk kepribadian mereka (Kadir, 2002).

Remaja yang memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi biasanya menunjukkan sejumlah karakteristik positif. Mereka cenderung lebih fokus dalam mengikuti proses belajar, memiliki tujuan yang jelas, mampu mengatur waktu dan strategi belajar secara efektif, serta menunjukkan ketekunan dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan (Kusnadi & Azzahra, 2024). Selain itu, remaja yang termotivasi juga lebih terbuka terhadap masukan dan kritik, serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi pelajaran. Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki motivasi belajar sering kali menunjukkan sikap pasif, kurang antusias dalam mengikuti pelajaran, cepat menyerah saat menghadapi kegagalan, dan cenderung menghindari tanggung jawab akademik.

Dalam konteks kehidupan modern, terutama di era digital saat ini, tantangan dalam mempertahankan motivasi belajar pada remaja menjadi semakin kompleks. Maraknya penggunaan media sosial, game online, dan akses mudah terhadap berbagai bentuk hiburan digital telah menjadi gangguan utama dalam proses belajar. Tidak jarang remaja lebih tertarik untuk menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik mereka daripada membaca buku atau menyelesaikan tugas sekolah. Di sisi lain, tekanan sosial yang datang dari teman sebaya, harapan orang tua, serta ekspektasi masyarakat terhadap pencapaian akademik juga dapat menjadi beban tersendiri yang justru menurunkan motivasi belajar remaja.

Berbagai studi menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar remaja dapat dibagi ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal (intrinsik) dan faktor eksternal (ekstrinsik) (Octavia, 2020). Faktor internal mencakup minat terhadap pelajaran, rasa percaya diri, keinginan untuk mencapai prestasi, serta tujuan pribadi yang ingin dicapai. Remaja yang menyadari bahwa belajar merupakan cara untuk mencapai cita-cita mereka cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat. Selain itu, keberadaan self-efficacy atau keyakinan pada kemampuan diri juga memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar.

Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar. Lingkungan keluarga yang mendukung, memberikan perhatian, dan menunjukkan keteladanan dalam hal pendidikan akan mendorong remaja untuk lebih serius dalam belajar. Peran guru juga tidak kalah penting. Guru yang mampu membangun hubungan positif dengan siswa, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, dan memberikan penghargaan terhadap usaha

siswa, dapat meningkatkan motivasi mereka secara signifikan. Selain itu, keberadaan teman sebaya yang juga memiliki semangat belajar tinggi dapat menjadi pengaruh positif melalui efek modeling atau peniruan.

Dalam konteks sosial-budaya, nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat turut memengaruhi cara pandang remaja terhadap pendidikan (Setiawan, 2018). Di lingkungan yang menghargai pencapaian akademik, remaja akan lebih terdorong untuk belajar karena mereka merasa bahwa keberhasilan di sekolah akan memberikan status sosial yang positif. Sebaliknya, jika lingkungan sekitar cenderung mengabaikan pentingnya pendidikan atau lebih mengutamakan hal-hal instan, maka motivasi belajar remaja pun cenderung menurun. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan budaya belajar yang sehat dan produktif.

Strategi untuk meningkatkan motivasi belajar remaja harus dilakukan secara holistik. Pertama, penting untuk membantu remaja mengenali potensi dan minat mereka agar mereka memiliki alasan yang kuat untuk belajar. Kedua, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, baik di rumah maupun di sekolah, sangat penting agar mereka merasa nyaman dan termotivasi. Ketiga, penggunaan teknologi harus diarahkan pada hal-hal yang edukatif, bukan sekadar hiburan. Misalnya, guru dan orang tua bisa mendorong penggunaan aplikasi pembelajaran atau video edukatif yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Keempat, penting pula untuk memberikan penguatan positif, seperti apresiasi terhadap usaha dan pencapaian sekecil apa pun, agar remaja merasa dihargai dan terus terdorong untuk belajar.

Motivasi belajar pada masa remaja merupakan aspek yang kompleks dan multidimensional. Ia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti minat dan kepercayaan diri, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dalam menghadapi tantangan zaman yang terus berubah, penting bagi semua pihak untuk bekerja sama menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung pertumbuhan motivasi belajar remaja. Dengan begitu, mereka tidak hanya akan mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga berkembang menjadi individu yang mandiri, percaya diri, dan siap menghadapi masa depan.

Oleh karena itu, memahami apa saja yang memengaruhi motivasi belajar remaja, baik dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan sekitar menjadi sangat penting. Tulisan ini mencoba menguraikan hal tersebut secara mendalam melalui pendekatan kajian pustaka. Rumusan masalah dalam kajian ini adalah bagaimana faktor-faktor internal seperti minat, tujuan pribadi, dan kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, peran guru, dan lingkungan sosial, memengaruhi semangat belajar remaja, serta strategi apa yang dapat diterapkan untuk menumbuhkan motivasi belajar secara optimal.

## LITERATUR REVIEW

### Motivasi dan Pembelajaran

Motivasi dalam dunia pendidikan adalah dorongan yang membuat seseorang mau dan mampu belajar. Teori self-determination membedakan dua jenis motivasi: motivasi intrinsik (yang berasal dari dalam diri, seperti rasa ingin tahu) dan motivasi ekstrinsik (yang muncul karena faktor luar seperti hadiah atau tekanan). Dari sudut pandang psikologi kognitif, motivasi intrinsik dianggap lebih penting bagi siswa karena muncul dari rasa ingin tahu dan kepuasan pribadi.

Menurut Sardiman (2019), motivasi memiliki tiga fungsi utama dalam perilaku manusia. Pertama, motivasi bertindak sebagai pendorong yang mendorong seseorang untuk bertindak. Kedua, motivasi berperan sebagai penentu arah tindakan, artinya membantu seseorang menentukan tujuan

dan langkah apa yang perlu diambil untuk mencapainya. Ketiga, motivasi berfungsi sebagai penyaring, yaitu membantu individu memilih aktivitas yang sesuai dan bermanfaat untuk mencapai tujuannya, serta menghindari kegiatan yang tidak mendukung. Sebagai contoh, siswa yang ingin mendapatkan nilai bagus akan memilih belajar dengan serius ketimbang menghabiskan waktu untuk aktivitas yang tidak produktif..

Motivasi dan proses belajar saling berkaitan dan saling memengaruhi. Belajar sendiri diartikan sebagai perubahan perilaku yang relatif permanen dan terjadi karena latihan atau pengalaman yang bertujuan untuk mencapai hasil tertentu (Marisa dkk., 2018).

### **Teori Maslow dan Expectancy Theory**

Maslow mengemukakan bahwa manusia memiliki kebutuhan berjenjang: mulai dari kebutuhan fisik, rasa aman, cinta dan kasih sayang, penghargaan, hingga aktualisasi diri. Remaja yang belum terpenuhi kebutuhan dasarnya, cenderung sulit untuk fokus belajar.

Di sisi lain, expectancy theory menyatakan bahwa seseorang akan lebih terdorong untuk belajar jika ia percaya bahwa usahanya akan menghasilkan hasil yang berharga. Dengan kata lain, harapan akan keberhasilan sangat memengaruhi semangat belajar.

### **Faktor-Faktor yang Memengaruhi Motivasi Belajar Remaja**

#### **Faktor Internal**

Faktor internal adalah aspek yang berasal dari dalam diri siswa, seperti minat terhadap pelajaran, rasa percaya diri, keinginan untuk berprestasi, tujuan hidup, serta rasa ingin tahu (Daud, 2012). Faktor-faktor ini mendorong siswa belajar secara aktif dan mandiri tanpa selalu bergantung pada dorongan dari luar.

1. Kepercayaan diri  
Remaja yang yakin akan kemampuannya cenderung lebih siap menghadapi tantangan belajar.
2. Minat belajar  
Ketika remaja menyukai pelajaran tertentu, mereka cenderung lebih antusias mengikuti proses pembelajaran.
3. Tujuan pribadi yang jelas  
Remaja dengan tujuan pribadi yang kuat, seperti ingin masuk universitas tertentu, biasanya lebih fokus dan tidak mudah terdistraksi.

#### **Faktor Eksternal**

Faktor eksternal berasal dari luar diri siswa, seperti dukungan orang tua, bimbingan guru, lingkungan sekolah yang kondusif, pengaruh teman sebaya, serta akses terhadap fasilitas belajar (Amrulloh et al., 2024). Faktor-faktor ini berperan penting dalam membentuk suasana yang mendukung proses belajar dan menumbuhkan semangat serta motivasi siswa.

1. Dukungan keluarga  
Orang tua yang memberikan perhatian dan semangat sangat membantu remaja membangun rasa percaya diri dan daya juang.
2. Lingkungan sekolah yang mendukung  
Guru yang komunikatif, materi yang sesuai kemampuan siswa, dan suasana kelas yang nyaman dapat meningkatkan semangat belajar.
3. Relasi sosial

Teman sebaya yang positif bisa menjadi pendorong semangat belajar, sebaliknya lingkungan sosial yang toksik bisa meruntuhkan motivasi.

### **Penghambat Motivasi Belajar**

Beberapa kondisi yang sering menjadi penghambat motivasi belajar remaja antara lain kurangnya dukungan orang tua, lingkungan belajar yang tidak kondusif, tekanan akademik berlebihan, rendahnya rasa percaya diri, minimnya tujuan hidup, serta pengaruh negatif teman sebaya. Faktor-faktor ini dapat menurunkan semangat dan keterlibatan siswa dalam belajar (Nuryani, 2024).

1. Rendahnya rasa percaya diri  
Remaja yang sering mengalami kegagalan atau merasa kurang dihargai cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Kondisi ini dapat memunculkan respons negatif, seperti menarik diri dari aktivitas pembelajaran atau enggan berinteraksi dengan guru. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memahami latar belakang peserta didik dan menghindari tindakan yang berpotensi mempermalukan mereka di depan umum.
2. Ketidaknyamanan fisik atau lingkungan belajar  
Kenyamanan fisik, baik yang berkaitan dengan kondisi tubuh maupun lingkungan belajar, sangat memengaruhi semangat belajar. Misalnya, siswa yang merasa tidak percaya diri dengan penampilannya mungkin akan enggan mengikuti kegiatan tertentu seperti olahraga, yang pada akhirnya menurunkan partisipasi dalam pembelajaran.
3. Tekanan dan stres akibat masalah pribadi atau keluarga  
Berbagai tekanan dari lingkungan keluarga, sosial, maupun permasalahan pribadi dapat menyebabkan stres pada remaja. Ketika perhatian mereka lebih tersita pada masalah yang dihadapi, kemampuan untuk fokus belajar pun menurun. Oleh karena itu, suasana belajar perlu didesain menjadi ruang yang menyenangkan dan mampu mendukung kesehatan mental siswa.
4. Cara teguran guru yang tidak komunikatif  
Remaja memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perlakuan orang dewasa. Teguran yang disampaikan secara mendadak dan tanpa penjelasan bisa membuat mereka merasa bingung atau tersinggung. Situasi seperti ini dapat mengganggu proses pembelajaran. Maka, diperlukan komunikasi yang terbuka, empatik, dan menjelaskan alasan dari setiap tindakan korektif yang diberikan.
5. Evaluasi pembelajaran yang tidak sesuai atau tidak adil  
Ujian atau bentuk evaluasi yang tidak sesuai dengan materi yang telah diajarkan dapat membuat siswa merasa tertekan atau tidak dihargai. Hal ini berisiko menurunkan motivasi belajar karena siswa merasa upaya mereka tidak diakui secara adil.
6. Tingkat kesulitan materi yang tidak tepat (terlalu mudah atau terlalu sulit)  
Materi pelajaran yang terlalu mudah dapat membuat siswa merasa bosan, sementara materi yang terlalu sulit bisa menimbulkan rasa tidak mampu. Keduanya berpotensi menurunkan semangat belajar. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk menyesuaikan tingkat kesulitan materi dengan kemampuan siswa agar tercipta tantangan yang tepat.

Setiap faktor motivasi, baik internal maupun eksternal, jika tidak dikenali dan ditangani secara bijak, dapat menurunkan semangat belajar remaja. Hal ini bahkan bisa memicu resistensi

terhadap proses pembelajaran, membuat remaja enggan terlibat aktif dan kehilangan minat dalam mencapai tujuan akademiknya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika semangat belajar remaja ditinjau dari faktor-faktor internal dan eksternal motivasi. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman subjektif, persepsi, serta interaksi sosial yang memengaruhi motivasi belajar remaja dalam konteks pendidikan.

Subjek penelitian dipilih secara purposive, yakni remaja berusia 13–18 tahun yang duduk di bangku SMP dan SMA di wilayah X, dengan pertimbangan variasi latar belakang akademik, sosial, dan keluarga. Jumlah partisipan berjumlah 10–15 orang yang diwawancarai secara mendalam. Selain itu, guru, orang tua, dan konselor sekolah juga dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperkaya data.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memungkinkan eksplorasi yang fleksibel atas tema motivasi internal seperti minat, harapan, dan rasa percaya diri, serta motivasi eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, dan peran guru.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*), dimulai dari transkripsi, pengkodean, identifikasi tema, hingga penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, pengecekan oleh partisipan (*member check*), serta diskusi dengan rekan sejawat (*peer debriefing*).

Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang holistik tentang faktor-faktor yang membentuk semangat belajar remaja, serta implikasinya bagi pengembangan strategi pendidikan yang lebih efektif dan humanistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pentingnya Integrasi Faktor Internal dan Eksternal

Motivasi belajar bukan sekadar persoalan kemampuan intelektual atau kepandaian semata, tetapi lebih kepada seberapa besar dorongan dan dukungan yang dimiliki oleh seorang individu untuk terus belajar (Romilatul Afidah & Norma Ita Sholihah, 2020). Remaja yang memiliki motivasi belajar tinggi akan cenderung lebih gigih, tidak mudah menyerah, dan mampu mengatasi berbagai tantangan dalam proses belajar, meskipun mereka tidak selalu berada di peringkat teratas secara akademik. Banyak studi menunjukkan bahwa motivasi yang kuat sering kali menjadi pembeda utama antara siswa yang berhasil dan yang tidak, bahkan jika kemampuan kognitif mereka serupa.

Motivasi belajar lahir dari perpaduan antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup minat, cita-cita, rasa ingin tahu, serta ambisi pribadi yang dimiliki oleh remaja. Ketika remaja memiliki tujuan yang jelas dan merasa bertanggung jawab atas masa depannya, mereka akan memiliki dorongan alami untuk belajar. Namun, faktor internal ini perlu disertai dengan faktor eksternal yang mendukung, seperti apresiasi dari guru, perhatian dari orang tua, serta lingkungan belajar yang kondusif. Keseimbangan antara keduanya menjadi kunci penting dalam menjaga semangat belajar remaja tetap stabil dan tumbuh.

Seorang remaja yang memiliki ambisi besar tentu akan lebih mudah mencapainya jika ia merasa didukung oleh lingkungannya. Orang tua yang memberikan perhatian, memahami kebutuhan belajar anak, dan menunjukkan minat terhadap perkembangan akademik anak akan

membangun rasa aman dan dihargai. Guru yang menyampaikan materi dengan antusias, menghargai usaha siswa, serta bersikap terbuka terhadap kebutuhan dan karakteristik setiap siswa juga berperan besar dalam membentuk motivasi belajar yang kuat. Sekolah sebagai institusi juga harus menciptakan iklim belajar yang mendukung, inklusif, dan mendorong perkembangan potensi setiap individu.

Harianti & Amin (2016) menegaskan bahwa ketiadaan motivasi, baik dari dalam diri maupun dari luar, akan membuat siswa kehilangan semangat untuk belajar. Hal ini bukan hanya berdampak pada hasil belajar, tetapi juga pada keterlibatan mereka dalam aktivitas pembelajaran secara keseluruhan, baik di sekolah maupun di rumah. Ketika siswa tidak merasakan adanya dorongan yang cukup, mereka cenderung menjadi pasif, kurang antusias, dan tidak memiliki rasa tanggung jawab terhadap proses belajar. Oleh karena itu, menjadi penting bagi pendidik dan orang tua untuk bersama-sama menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, suportif, dan penuh makna.

Selain itu, fungsi sosial juga memainkan peran penting dalam perkembangan motivasi belajar remaja. Remaja merupakan individu yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, terutama oleh teman sebaya. Siswa yang merasa diterima oleh kelompoknya, memiliki hubungan sosial yang baik, dan bisa berinteraksi secara positif cenderung memiliki rasa percaya diri lebih tinggi dan menunjukkan performa belajar yang lebih baik. Sebaliknya, remaja yang mengalami penolakan sosial, dikucilkan, atau tidak memiliki dukungan dari teman-temannya sering kali mengalami hambatan dalam belajar. Mereka bisa merasa terisolasi, rendah diri, atau bahkan menarik diri dari proses belajar. Rohman & Karimah (2018) mencatat bahwa keterampilan sosial memiliki korelasi yang signifikan dengan keberhasilan akademik siswa.

Dengan demikian, motivasi belajar tidak bisa dipisahkan dari konteks sosial dan emosional remaja. Menumbuhkan motivasi belajar memerlukan pendekatan yang menyeluruh—yang tidak hanya mengembangkan potensi intelektual, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan sosial. Kolaborasi antara orang tua, guru, dan lingkungan sosial menjadi sangat penting untuk menciptakan ekosistem belajar yang sehat, sehingga remaja tidak hanya tumbuh menjadi pelajar yang berprestasi, tetapi juga individu yang tangguh, percaya diri, dan mampu beradaptasi dalam kehidupan.

### **Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Remaja**

Untuk membangkitkan dan mempertahankan motivasi belajar remaja, guru memiliki peran yang sangat strategis (Winario & Irawati, 2018). Remaja, yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri, sangat membutuhkan bimbingan yang tepat agar mereka dapat mengembangkan potensi akademik secara optimal. Guru dapat menerapkan berbagai strategi yang efektif dalam rangka meningkatkan semangat belajar siswa. Salah satunya adalah dengan menjelaskan tujuan pembelajaran secara eksplisit, agar siswa memahami manfaat dari apa yang mereka pelajari. Pemahaman terhadap tujuan ini akan memunculkan kesadaran internal mengenai pentingnya belajar, bukan semata-mata karena tuntutan nilai.

Selain itu, pemberian penghargaan atau pujian yang tulus atas usaha dan pencapaian siswa, sekecil apa pun, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membuat mereka merasa dihargai. Persaingan yang sehat juga dapat menjadi pemicu motivasi, selama diarahkan dengan cara yang positif dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Penerapan sanksi yang mendidik juga penting, bukan untuk menghukum, tetapi untuk membentuk tanggung jawab dan disiplin dalam belajar. Guru juga perlu menumbuhkan dorongan belajar dari dalam diri siswa dengan cara membangun rasa ingin tahu, memberi ruang untuk eksplorasi, dan mengaitkan materi dengan kehidupan nyata.

Membentuk rutinitas belajar yang positif, seperti membiasakan siswa membuat jadwal belajar atau menetapkan target harian, juga efektif dalam menciptakan disiplin dan konsistensi. Guru harus mampu memberikan dukungan, khususnya bagi siswa yang mengalami kesulitan belajar, dengan pendekatan yang empatik dan solutif. Penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi—misalnya diskusi kelompok, simulasi, proyek, atau permainan edukatif—dapat menghindarkan kejenuhan. Media belajar yang relevan dengan karakteristik siswa, seperti video, infografis, atau platform digital interaktif, juga bisa meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

Tidak hanya guru, orang tua juga memegang peran penting. Suasana rumah yang kondusif, komunikasi yang terbuka, pujian yang tulus, dan pendekatan yang manusiawi dari orang tua dapat menyulut kembali semangat belajar yang mungkin mulai meredup akibat tekanan atau kejenuhan. Kolaborasi guru dan orang tua dalam mendampingi remaja menjadi kunci penting dalam menjaga dan meningkatkan motivasi belajar secara berkelanjutan.

## SIMPULAN

Motivasi belajar pada remaja merupakan hasil interaksi antara faktor dari dalam diri mereka dan lingkungan sekitar. Faktor internal seperti kepercayaan diri, minat terhadap pelajaran, serta kejelasan tujuan pribadi menjadi dasar penting bagi semangat belajar yang berkelanjutan. Di sisi lain, faktor eksternal seperti dukungan dari keluarga, guru yang suportif, lingkungan sekolah yang nyaman, serta hubungan yang sehat dengan teman sebaya juga sangat menentukan.

Teori-teori psikologi pendidikan seperti Self-Determination Theory, hierarki kebutuhan Maslow, dan Expectancy Theory menunjukkan bahwa motivasi belajar yang sehat tumbuh saat kebutuhan dasar terpenuhi, dan saat individu merasa punya kontrol dan harapan positif terhadap masa depannya. Rekomendasi terhadap penelitian ini adalah:

1. Bagi guru : Ciptakan suasana belajar yang ramah, adil, dan menyenangkan. Gunakan metode yang bervariasi dan sesuaikan dengan karakter siswa.
2. Bagi orang tua : Bangun komunikasi yang hangat dengan anak, dukung proses belajarnya, dan berikan ruang aman untuk bertanya atau gagal.
3. Bagi sekolah : Bangun budaya yang tidak hanya menilai siswa dari angka, tetapi juga dari semangat, proses, dan karakter mereka.

## REFERENSI

- Amrulloh, A., darajaatul Aliyah, N., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh kebiasaan belajar, lingkungan belajar dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa MTS Darul Hikmah Langkap Burneh Bangkalan. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(01), 188–200.
- Apriana, R. (2020). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap motivasi belajar mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), 382–389.
- Daud, F. (2012). Pengaruh kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Biologi siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Universitas Negeri Malang*, 19(2), 243–255.
- Harianti, R., & Amin, S. (2016). Pola asuh orangtua dan lingkungan pembelajaran terhadap motivasi belajar siswa. *Curricula: Journal of Teaching and Learning*, 1(2).
- Kadir, S. A. (2002). Perbandingan Pembelajaran Kooperatif dan Tradisional Terhadap Prestasi, Atribusi Pencapaian, Konsep Kondisi Akademik dan hubungan Sosial Dalam Pendidikan

- Perakaunan. *Malaysia: Universiti Putra Malaysia*.
- Kusnadi, E., & Azzahra, S. A. (2024). Penggunaan media pembelajaran interaktif berbasis Wordwall dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran PPKn di MA Al Ikhlas Padakembang Tasikmalaya. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 12(2), 323–339.
- Nuryani, I. (2024). *Faktor-Faktor Penentu Keberhasilan Pendidikan*. Penerbit Widina.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- Rahman, S. (2022). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*.
- Rohman, A. A., & Karimah, S. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya motivasi belajar siswa kelas XI. *Jurnal At-Taqaddum*, 10(1), 95–108.
- Romilatul Afidah, & Norma Ita Sholihah. (2020). Penerapan Metode Umami Dalam Pembelajaran Membaca Al-Qur'an Di Ra Al-Khusyru' Tugurejo Wates-Blitar. *JURALLIANSI: Jurnal Lingkup Anak Usia Dini*, 1(2), 53–59. <https://doi.org/10.35897/juraliansipiaud.v1i2.363>
- Sardiman, A. M. (2019). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. PT RajaGrafindo Persada.
- Setiawan, D. (2018). Dampak perkembangan teknologi informasi dan komunikasi terhadap budaya. *JURNAL SIMBOLIKA Research and Learning in Communication Study*, 4(1), 62–72.
- Winario, M., & Irawati, I. (2018). Pengaruh kepala sekolah yang berjiwa wirausaha terhadap pengembangan sekolah. *Indonesian Journal of Islamic Educational Management*, 1(1), 19–28.