

SELF-REWARD SEBAGAI STRATEGI KEBERHASILAN BELAJAR SISWA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Asmiranti^{1✉}, Besse Mutmainnah², Hamzah Harun Al-Rasyid³
(1) Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam As'adiyah Sengkang
(2) Universitas Islam As'adiyah Sengkang
(3) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

✉ Corresponding author
(asmirantiaziz@gmail.com)

Abstrak

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami peran **self-reward** sebagai strategi yang mampu meningkatkan keberhasilan belajar siswa sesuai dengan karakteristik perkembangan psikologis mereka, sehingga dapat mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih optimal. Keberhasilan belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kemampuan mengelola diri, termasuk penerapan self-reward sebagai bentuk penghargaan atas pencapaian yang diraih. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pemahaman, implementasi, dan dampak self-reward terhadap keberhasilan belajar siswa dari perspektif psikologi perkembangan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang melibatkan 10 siswa SMP Negeri di Kecamatan Maniangepajo yang dipilih secara purposif berdasarkan variasi prestasi akademik dan latar belakang keluarga. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis jurnal refleksi belajar, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan empat bentuk utama self-reward, yaitu experiential, relaxation, social, dan gratitude-based self-reward. Penerapan self-reward secara konsisten berkontribusi pada peningkatan motivasi, konsistensi belajar, dan kepercayaan diri siswa. Disimpulkan bahwa self-reward berperan sebagai penguat internal yang mendukung keberhasilan belajar dan perkembangan kemandirian siswa.

Kata Kunci: *penghargaan diri, keberhasilan belajar, psikologi perkembangan, motivasi intrinsik, regulasi diri, siswa remaja*

Abstract

The urgency of this study lies in the importance of understanding the role of self-reward as a strategy to enhance students' learning success in accordance with their developmental psychological characteristics, thereby supporting more optimal learning outcomes. Students' learning success is influenced not only by external factors but also by self-management abilities, including the application of self-reward as a form of appreciation for personal achievements. This study aims to explore students' understanding, implementation, and perceived impact of self-reward on learning success from a developmental psychology perspective. A qualitative case study approach was employed involving 10 junior high school students in Maniangepajo District, selected purposively based on variations in academic achievement and family background. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and reflective learning journals, and were analyzed thematically. The findings revealed four main forms of self-reward: experiential, relaxation, social, and gratitude-based self-reward. Consistent application of self-

reward contributed to increased motivation, learning consistency, and self-confidence among students. It is concluded that self-reward functions as an internal reinforcement mechanism that supports learning success and the development of students' independence.

Keyword: *self-reward; learning success; developmental psychology; student motivation; self-management.*

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan hari ini menyimpan fenomena kontradiktif yang menarik untuk dikaji. Sering ditemukan siswa yang secara intelektual unggul justru menunjukkan performa belajar yang tidak stabil, sementara siswa dengan kemampuan akademik biasa saja mampu meraih hasil yang melampaui ekspektasi. (M. Li & Yu, 2025) Fenomena ini mengarahkan perhatian para peneliti pada satu pertanyaan mendasar, faktor apa sesungguhnya yang paling menentukan keberhasilan belajar? Jawabannya tampaknya bukan terletak pada kecerdasan semata, melainkan pada seberapa baik seorang siswa mampu mengelola dirinya sendiri, termasuk cara ia merespons setiap langkah kemajuan yang berhasil dicapai. (Bakhishova, 2024)

Dalam kerangka itulah *self-reward* atau penghargaan diri menjadi relevan untuk dikaji secara serius. Berbeda dari motivasi yang datang dari luar, *self-reward* adalah tindakan seseorang memberikan apresiasi kepada dirinya sendiri setelah berhasil menyelesaikan suatu target, baik berupa aktivitas yang menyenangkan, waktu istirahat, maupun afirmasi positif dalam diri. (Fadhilah et al., 2025) Walaupun praktiknya terkesan sederhana, berbagai kajian empiris menunjukkan bahwa kebiasaan ini memiliki dampak yang besar terhadap kelangsungan motivasi dan capaian akademik seseorang dalam jangka panjang. (Peni Yuliana & Sartono Sartono, 2025)

Menariknya, nilai-nilai Islam telah lama mengenal prinsip serupa jauh sebelum psikologi modern membahasnya. Konsep *muraqabah* mengajarkan kesadaran diri yang terus-menerus, sedangkan muhasabah mendorong evaluasi diri secara berkala dan jujur. (Rassool & Keskin, 2025) Imam Al-Ghazali dalam karyanya *Ihya' Ulumuddin* memandang introspeksi diri bukan sebagai hukuman atas kegagalan, melainkan sebagai tangga menuju pertumbuhan. Baginya, pribadi yang sehat secara jiwa adalah pribadi yang sanggup mengakui kemajuannya sendiri dan menjadikannya bahan bakar untuk terus melangkah. (Noor Muhammad & Abdul Rahman, 2023) Pandangan senada dikemukakan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam *Madarijus Salikin*, yang menegaskan bahwa introspeksi sejati tidak hanya berfokus pada kekurangan, tetapi juga mensyukuri setiap nikmat kemajuan yang telah diraih sebagai cara menjaga nyala semangat. (Masuwai et al., 2024) Imam An-Nawawi dalam *Syarh Shahih Muslim* pun memperkuat pandangan ini dengan menyatakan bahwa kesadaran atas pertumbuhan diri merupakan wujud syukur yang nyata, yang pada gilirannya mendorong seseorang untuk terus beramal dan belajar. (Asmara Wijaya & Repa Hudan Lisalam, 2025)

Secara keilmuan, gagasan *self-reward* memiliki akar yang kuat dalam tradisi behaviorisme, khususnya melalui mekanisme penguatan positif yang diperkenalkan B.F. Skinner. Namun perkembangan selanjutnya membawa konsep ini ke ranah yang lebih kompleks. (van Duijvenvoorde et al., 2016) Melalui teori kognitif sosialnya mengembangkan gagasan *self-reinforcement* sebagai komponen inti dari sistem regulasi diri manusia, yang tidak hanya bersifat reaktif terhadap stimulus luar, tetapi juga bersumber dari dalam diri individu itu sendiri. (Galvan, 2010) Dalam konteks perkembangan remaja, Erikson menempatkan individu berusia 12 hingga 18 tahun pada tahapan kritis yang disebutnya Identity vs. Role Confusion. Pada tahap ini, kebutuhan akan rasa kompeten dan pengakuan atas diri sendiri menjadi sangat mendesak. *Self-reward* hadir sebagai mekanisme internal yang mampu memenuhi kebutuhan tersebut tanpa harus bergantung sepenuhnya pada penilaian orang lain. (Mattoni et al., 2024)

Sejumlah penelitian terdahulu telah memberi fondasi yang kuat bagi studi ini. (Zimmerman, 2008) mengungkap peran sentral *self-reward* dalam membentuk siklus belajar mandiri yang mencakup tahap perencanaan, pemantauan diri, hingga refleksi pascabelajar. (Wolters, 2003) secara khusus meneliti cara remaja memotivasi diri dan menemukan bahwa strategi *self-consequence*, termasuk di dalamnya *self-reward*, terbukti efektif dalam mempertahankan semangat

belajar di tengah berbagai tantangan. (Henry & Liu, 2024) Di ranah lokal, (Anas & Alsa, 2018) mendapati korelasi positif antara kemampuan regulasi diri dan prestasi akademik siswa SMP, meskipun aspek self-reward belum dieksplorasi secara tersendiri. Celah inilah yang menjadi titik penelitian ini: masih sangat terbatasnya kajian kualitatif yang menggali secara langsung bagaimana siswa memahami dan mempraktikkan self-reward dalam kehidupan belajar sehari-hari, khususnya bila dikaitkan dengan tahapan perkembangan psikologis yang sedang mereka jalani. (Shen et al., 2025)

Kekhasan penelitian ini terletak pada pendekatannya yang bersifat kualitatif-eksploratif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti masuk ke dalam pengalaman subjektif siswa secara mendalam, sesuatu yang tidak dapat dijangkau oleh instrumen pengukuran berbasis angket sekalipun. Lebih jauh, penelitian ini dengan sengaja menggunakan kerangka psikologi perkembangan sebagai lensa analisis, sehingga temuan-temuannya dapat dipahami dalam konteks tahapan tumbuh kembang remaja yang tengah berlangsung pada diri para responden. (Fusar-Poli et al., 2024)

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, penelitian ini difokuskan pada tiga pertanyaan pokok: (1) Bagaimana siswa memahami dan memaknai konsep *self-reward* dalam konteks belajar mereka sehari-hari? (2) Pola *self-reward* seperti apa yang secara nyata diterapkan siswa dalam rutinitas belajar mereka? (3) Sejauh mana penerapan *self-reward* berdampak pada konsistensi dan keberhasilan belajar siswa bila ditinjau dari perspektif psikologi perkembangan? Ketiga pertanyaan ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman baru yang berkontribusi pada pengembangan praktik pendidikan yang lebih menghargai kemampuan siswa dalam mengatur diri sendiri. (Yue et al., 2025)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dibangun di atas paradigma kualitatif dengan rancangan studi kasus sebagai kerangka metodologisnya. Pilihan ini bukan tanpa pertimbangan. Pengalaman siswa dalam menerapkan self-reward bersifat sangat kontekstual dan personal, sehingga hanya dapat dipahami secara utuh melalui pendekatan yang memberi ruang bagi kedalaman, bukan sekadar pengukuran permukaan. Rancangan studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti menelaah sebuah fenomena secara menyeluruh dalam batas-batas konteks yang teridentifikasi dengan jelas (Younas & Inayat, 2025). Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu siswa dengan beragam karakteristik dan pola penerapan self-reward. (Chen et al., 2024)

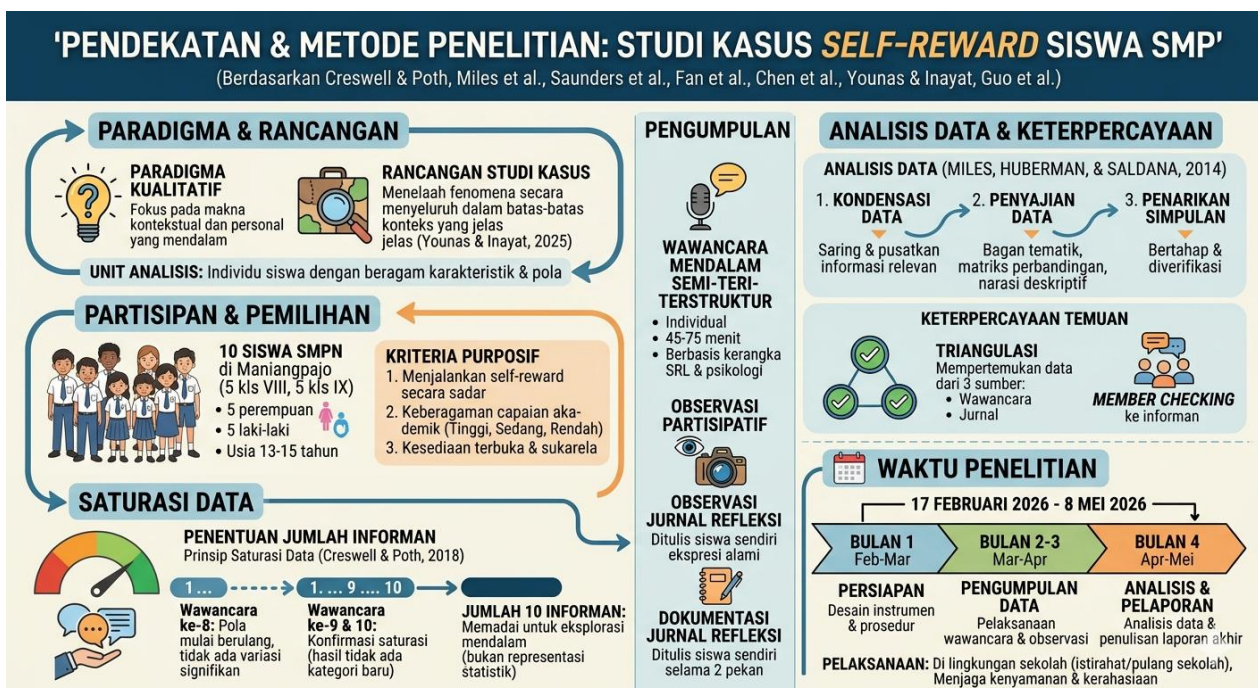
Sebanyak 10 siswa, 5 siswa dari kelas VIII dan 5 siswa dari kelas IX pada salah satu SMP Negeri di Kecamatan Maniangpajo ditetapkan sebagai informan penelitian. Proses pemilihan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan tiga kriteria utama. Pertama, siswa yang bersangkutan telah atau sedang menjalankan praktik penghargaan diri secara sadar dalam aktivitas belajar mereka. Kedua, terdapat keberagaman capaian akademik di antara informan, mulai dari yang berprestasi tinggi, sedang, hingga rendah. Ketiga, kesediaan untuk terlibat secara terbuka dan sukarela selama proses penelitian berlangsung. Dari sisi komposisi, informan terdiri dari 5 siswa perempuan dan 5 siswa laki-laki dengan rentang usia 13 sampai 15 tahun. Pertimbangan terhadap keragaman latar belakang keluarga turut dimasukkan dalam proses seleksi untuk memastikan perspektif yang diperoleh cukup bervariasi. (Guo et al., 2025)

Penentuan jumlah informan dalam penelitian ini mengacu pada prinsip saturasi data (data saturation) sebagaimana dikemukakan oleh (Creswell, John W.; Poth, 2018), yakni titik di mana penambahan informan baru tidak lagi menghasilkan tema atau perspektif yang berbeda secara substansial. Proses pengumpulan dan analisis data dilakukan secara paralel dan iteratif. Setelah wawancara kedelapan, peneliti mendapati bahwa pola-pola self-reward yang muncul mulai berulang tanpa variasi tematik yang signifikan. Wawancara ke-9 dan ke-10 dilakukan sebagai konfirmasi saturasi, dan hasilnya memang tidak menghasilkan kategori baru. Dengan demikian, jumlah 10 informan dinilai memadai untuk tujuan eksplorasi mendalam dalam studi kasus ini, bukan representasi statistik. (Saunders et al., 2018)

Data dikumpulkan melalui tiga jalur yang saling memperkuat satu sama lain. Jalur pertama adalah wawancara mendalam bersifat semi-terstruktur yang dilakukan secara individual kepada masing-masing informan. Setiap sesi wawancara berlangsung antara 45 hingga 75 menit dengan menggunakan panduan yang dirancang berdasarkan kerangka self-regulated learning dan psikologi perkembangan. Jalur kedua adalah observasi partisipatif yang dilaksanakan langsung di lingkungan belajar informan selama dua pekan, dengan tujuan menangkap ekspresi-ekspresi self-reward yang muncul secara alami dalam keseharian mereka. Jalur ketiga adalah dokumentasi berupa jurnal refleksi belajar yang ditulis sendiri oleh para informan selama periode yang sama, berfungsi sebagai bahan triangulasi. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama pengumpulan data, didukung oleh panduan wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan yang terstruktur. (Fan et al., 2023)

Proses analisis data mengikuti model yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldana (2014), yang bekerja melalui tiga tahapan yang berlangsung secara bersamaan dan saling mengisi. Tahapan pertama adalah kondensasi data, yakni menyaring dan memusatkan perhatian pada informasi yang paling relevan dari keseluruhan transkrip dan catatan lapangan. Tahapan kedua adalah penyajian data, yang dilakukan dalam wujud bagan tematik, matriks perbandingan, dan narasi deskriptif yang terorganisasi. Tahapan ketiga adalah penarikan simpulan yang dilakukan secara bertahap dan terus diverifikasi seiring berjalannya analisis. Guna memastikan keterpercayaan temuan, peneliti melakukan triangulasi dengan mempertemukan data dari tiga sumber yang berbeda, yakni wawancara, observasi, dan jurnal refleksi. Selain itu, dilakukan pula konfirmasi ulang kepada para informan atas hasil interpretasi yang telah disusun, atau yang lazim disebut sebagai member checking. (Chen et al., 2024)

Penelitian ini berlangsung selama empat bulan dari tanggal 17 Februari 2026 hingga tanggal 8 Mei 2026. Bulan pertama digunakan untuk menyiapkan instrumen dan merancang prosedur penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan kedua dan ketiga, sementara bulan terakhir difokuskan pada analisis data dan penulisan laporan akhir. Seluruh kegiatan wawancara diselenggarakan di lingkungan sekolah, baik pada jam istirahat maupun setelah kegiatan belajar mengajar usai, dengan tetap mengutamakan kenyamanan dan menjaga kerahasiaan identitas informan.



HASIL

Berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara, observasi, dan jurnal refleksi, penelitian ini menemukan empat pola utama dalam penerapan *self-reward* di kalangan informan.

Pola-pola tersebut tidak bersifat *mutually exclusive*; beberapa informan diketahui menerapkan lebih dari satu pola secara bersamaan. Berikut adalah deskripsi masing-masing pola beserta temuan tematiknya.

Reward berbasis Pengalaman Menyenangkan (*Experiential Reward*) Siswa dalam kelompok ini membolehkan diri melakukan kegiatan yang disukai setelah menyelesaikan tugas belajar, seperti bermain game selama 30 menit, menonton serial favorit, atau membeli makanan kesukaan. Pola ini merupakan yang paling sering ditemui.

Reward berbasis Relaksasi (*Relaxation Reward*) Siswa dalam kelompok ini mengalokasikan waktu istirahat khusus seperti tidur siang, mendengarkan musik, atau bersantai di luar sebagai hadiah setelah belajar intensif. Pola ini biasanya dipilih oleh siswa yang lebih introver dan sadar akan kebutuhan untuk mengisi ulang energi. Temuan ini selaras dengan konsep pemulihan kognitif (*cognitive recovery*) dalam literatur neurosains pendidikan.

Reward berbasis Pencapaian Sosial (*Social Reward*), Beberapa informan merasa paling termotivasi ketika berbagi keberhasilan dengan orang terdekat misalnya, menyampaikan nilai bagus kepada orang tua, membagikan prestasi di grup teman, atau meminta apresiasi dari guru. Meskipun melibatkan elemen eksternal, pola ini berbeda dari motivasi ekstrinsik karena inisiatif untuk berbagi tetap berasal dari siswa sendiri, bukan dari tekanan lingkungan.

Reward berbasis rasa syukur (*Gratitude Based Self-Reward*), Pola keempat ini merupakan temuan orisinal dan berbeda dengan temuan terdahulu yang muncul dari wawancara mendalam bersama dua informan berprestasi tinggi (AR, GR). Mereka secara spontan mengintegrasikan dimensi spiritual seperti ungkapan syukur kepada Allah Swt., sujud syukur, dan refleksi Islami ke dalam mekanisme penghargaan diri mereka. Sebagai contoh, AR menjelaskan bahwa ketika mendapatkan nilai yang memuaskan, ia memilih untuk melakukan sujud syukur terlebih dahulu sebelum memberikan apresiasi lain pada dirinya. GR menuliskan dalam jurnal pribadinya ungkapan syukur atas kemudahan belajar yang diberikan Allah Swt., yang ia anggap sebagai bentuk penghargaan tertinggi. Pola ini tidak dapat dijelaskan secara komprehensif oleh teori kognitif-sosial maupun behavioristik konvensional, sehingga membuka cakrawala baru dalam pemahaman tentang *self-reward* dalam konteks pendidikan Islam.

Tabel 1. Profil Informan kelas VIII dan Pernyataan Informan

No.	Inisial	Kelas	Pernyataan Informan
1	BF (L)	VIII	"Kalau target belajar saya tercapai, biasanya saya memberi hadiah untuk diri sendiri (<i>reward</i>) dengan melakukan hal yang saya suka seperti bermain game sepuasnya" (<i>Experiential Reward</i>)
2	DN (L)	VIII	"Kalau tidak ada yang dituju, saya sering menunda belajar. Saya lebih semangat kalau punya target. Setelah target tercapai, biasanya saya memberi hadiah untuk diri sendiri seperti membeli makanan favorit" (<i>Experiential reward</i>)
3	FH (L)	VIII	"Apabila saya sudah belajar dengan serius. Saya biasanya istirahat sebentar sebagai hadiah untuk diri. Cara itu membuat saya lebih segar dan semangat untuk belajar kembali" (<i>Relaxation reward</i>)
4	HN (P)	VIII	"Saya takut kalau terlalu sering memberi <i>reward</i> kepada diri sendiri, karena bisa membuat saya kebiasaan santai dan malas belajar lagi" (<i>Tidak menerapkan</i>)
5	JK (L)	VIII	"Saya belum pernah mencoba memberi <i>reward</i> ke diri saya sendiri. Saat pelajaran terasa sulit, saya sering kehilangan semangat dan akhirnya tidak melanjutkannya" (<i>Tidak Menerapkan</i>)

Tabel 2. Profil Informan kelas IX dan Pernyataan Informan

No.	Inisial	Kelas	Pernyataan Informan
1.	AR (P)	IX	<i>"Kalau nilai saya bagus, saya sering melakukan sujud syukur, kemudian memberi reward ke diri saya sendiri. Salah satunya yaitu dengan membeli boba, karena itu adalah makanan favorit saya"</i> (Gratitude based + experiential reward)
2.	CN (P)	IX	<i>"Waktu tugas saya semuanya sudah selesai, saya biasanya langsung istirahat sambil scroll. Itu adalah salah satu bentuk self reward saya"</i> (Relaxation reward)
3.	ER (P)	IX	<i>"Kalau orang tua saya bangga dengan nilai saya, maka saya menjadi lebih semangat belajar dan mendapatkan nilai yang lebih baik lagi. Nah, rasa bangga dari orang tua saya menjadi reward bagi saya"</i> (Social Reward)
4.	GR (P)	IX	<i>"Setelah belajar, saya biasanya menulis rasa syukur di jurnal. Bagi saya itu sudah menjadi reward yang sangat berarti"</i> (Gratitude based Reward)
5.	IR (L)	IX	<i>"Sebelum belajar, saya biasanya terlebih dahulu menentukan reward untuk diri sendiri, kalau rewardnya sudah jelas, saya akan lebih semangat belajar"</i> (Experiential reward)

Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang yang terdiri atas 5 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Pemilihan jumlah informan yang seimbang antara laki-laki dan perempuan dilakukan agar peneliti memperoleh gambaran yang lebih beragam mengenai penerapan self-reward dalam aktivitas belajar. Selain itu, keseimbangan komposisi gender memungkinkan peneliti membandingkan pengalaman, motivasi, dan bentuk *self-reward* yang digunakan oleh siswa laki-laki maupun perempuan

Hasil penelitian menunjukkan dinamika yang berbeda tampak pada informan HN dan JK. Keduanya cenderung mengabaikan penerapan *self-reward* atau hanya melakukannya secara sporadis. Wawancara mendalam menunjukkan bahwa keduanya menunjukkan kecenderungan *learned helplessness*, yaitu keadaan psikologis saat seseorang berhenti mempercayai efektivitas usahanya sendiri. Kasus ini menegaskan bahwa efektivitas *self-reward* mensyaratkan adanya fondasi *self-efficacy* minimal pada diri siswa. Implikasinya, program peningkatan motivasi tidak boleh sekadar melatih teknik *self-reward*, tetapi wajib membangun fondasi *self-efficacy* siswa sejak awal. Adapun informan DN yang juga berprestasi rendah menunjukkan kondisi berbeda: ia belum menerapkan *self-reward* secara terstruktur namun tidak menunjukkan tanda-tanda *learned helplessness*, melainkan kebingungan tentang cara memulai sebuah kondisi yang lebih responsif terhadap intervensi bimbingan.

PEMBAHASAN

Keempat pola *self-reward* yang teridentifikasi dapat dianalisis lebih mendalam melalui perspektif psikologi perkembangan. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, siswa SMP berada pada tahap *Identity vs. Role Confusion*, yaitu masa ketika remaja berusaha menemukan dan memahami jati dirinya. Tahap *identity* ditandai dengan kemampuan mengenali potensi diri, memiliki tujuan yang jelas, serta mampu menghargai usaha dan pencapaiannya secara realistis. (Kadhim, 2025) Sebaliknya, *role confusion* terjadi ketika remaja masih bingung terhadap identitas, kemampuan, dan peran yang dimilikinya sehingga cenderung kurang percaya diri dan sulit mengapresiasi dirinya sendiri. Oleh karena itu, praktik *self-reward* dapat mendukung pembentukan *identity* karena membantu siswa menyadari kompetensi dan keberhasilannya, sedangkan kurangnya penghargaan terhadap diri berpotensi memperkuat *role confusion*. (Jain & Saleem, 2025)

Dari perspektif teori kognitif sosial (Bandura, 1977), keempat pola *self-reward* yang teridentifikasi merupakan manifestasi konkret dari *self-reinforcement* tahap ketiga dalam siklus regulasi diri setelah *self-observation* dan *self-judgment*. Menurut Bandura, *self-reinforcement* yang efektif memperkuat persepsi efikasi diri, yang selanjutnya meningkatkan keyakinan akan keberhasilan upaya belajar di masa mendatang. Penelitian bahwa informan dengan penerapan *self-*

reward terstruktur menunjukkan stabilitas motivasi dan konsistensi belajar yang lebih tinggi konsisten dengan postulat teoretis tersebut. (Yang et al., 2024)

Penelitian mengenai pola *relaxation reward* mengindikasikan adanya pemahaman intuitif siswa tentang pentingnya fase pemulihan dalam siklus pembelajaran. Fenomena ini selaras dengan teori sumber daya kognitif Kahneman (Younas & Inayat, 2025) serta kajian neurosains kontemporer yang menegaskan bahwa kapasitas atensi dan kontrol kognitif manusia bersifat terbatas dan memerlukan regenerasi secara periodik. Waktu istirahat terstruktur sebagai bentuk apresiasi diri bukanlah pemborosan, melainkan investasi strategis untuk menjaga kualitas kognisi pada sesi pembelajaran berikutnya. (Melo et al., 2025)

Fenomena *gratitude based self-reward* membuka diskursus yang mendalam dalam cakrawala pendidikan Islam. (Khulailiyah, 2023) Dua informan dengan capaian akademik unggul (AR, GR) secara natural mengintegrasikan dimensi spiritual ungkapan syukur, sujud syukur, dan refleksi Islamibke dalam praktik apresiasi diri. Ketekunan belajar kedua informan tersebut secara konsisten melampaui standar kelompoknya, memberikan indikasi kuat bahwa internalisasi nilai-nilai transendental ke dalam strategi pembelajaran mampu meningkatkan efektivitas *self-reward* menjadi instrumen motivasi yang jauh lebih kokoh dan berkelanjutan. (Wijaya et al., 2024)

Landasan teologis fenomena ini dapat ditemukan dalam firman Allah Swt. dalam Al-Qur'an surah Ibrahim (14):7

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقُكُمْ لِيْنِ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلِيْنِ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Terjemah:

"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.'"

Merujuk pada tafsir Ibnu Katsir, komitmen ilahi yang termaktub dalam ayat ini bersifat *qath'i* (pasti), di mana apresiasi terhadap setiap nikmat merupakan prasyarat bertambahnya karunia. Dalam konteks pembelajaran, mensyukuri setiap pencapaian sekecil apa pun merupakan bentuk pengakuan bahwa kapasitas intelektual bukan semata-mata hasil upaya personal, melainkan anugerah yang patut disyukuri secara sadar. (Setyawati et al., 2024)

Relevansi ini juga tampak dalam surah Az-Zumar (39): 9

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

Terjemah:

"...Katakanlah: 'Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?' Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran."

Tafsir Al-Qurthubi mengisyaratkan bahwa perayaan atas pencapaian kecil merupakan bentuk pengakuan atas nilai ilmu sebuah pola yang ditemukan pada siswa dengan konsistensi belajar tinggi. Hal ini mempertegas konsep *Ulul Albab*: kecerdasan yang berpadu dengan ketajaman manajemen diri. (Abu-Salih & Alotaibi, 2024)

Integrasi syukur dalam strategi belajar terbukti membangun sumber daya psikologis yang berkelanjutan. Merujuk pada teori *broaden and build fredrickson* (J. Li et al., 2025), rasa syukur memperluas kapasitas kognitif dan emosional siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Melalui *gratitude based self-reward*, pencapaian belajar tidak lagi dipandang sebagai hasil kerja keras semata, melainkan sebagai anugerah bermakna yang memperkuat kepercayaan diri. Inilah yang menjadikan motivasi berbasis syukur memiliki daya tahan lebih tinggi daripada reward berbasis kesenangan sesaat. (Pohan et al., 2025)

Sebagai sintesis dari seluruh pembahasan, penelitian ini menegaskan bahwa *gratitude based self-reward* bukan sekadar mekanisme pemberian imbalan, melainkan manifestasi regulasi diri yang

berakar pada spiritualitas. Integrasi rasa syukur dalam proses belajar terbukti mampu mentransformasi beban akademik menjadi perjalanan yang bermakna; setiap progres kecil diakui sebagai anugerah yang memperkuat resiliensi psikologis siswa. Temuan ini memberikan proposisi penting bagi pedagogi Islam: keberhasilan akademik yang berkelanjutan tidak hanya ditentukan oleh kecakapan kognitif, tetapi juga oleh kemampuan siswa dalam menyelaraskan ikhtiar intelektual dengan refleksi rasa syukur. (Muhammadu Ibrahim Nasrin, 2025)

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah informan yang relatif terbatas serta fokus penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah menyebabkan temuan belum dapat menggambarkan kondisi siswa remaja secara lebih luas. Selain itu, pendekatan kualitatif yang digunakan sangat bergantung pada keterbukaan informan dalam menceritakan pengalaman dan kebiasaan self-reward mereka selama proses belajar. Penelitian ini juga belum mengamati pengaruh self-reward dalam jangka panjang terhadap perkembangan motivasi dan keberhasilan akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam, memperluas lokasi penelitian, serta menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-reward dipahami dan diterapkan siswa melalui empat bentuk utama, yaitu experiential, relaxation, social, dan gratitude-based self-reward, yang berkontribusi dalam memperkuat motivasi, konsistensi belajar, dan kepercayaan diri. Temuan ini memperluas kajian psikologi perkembangan dengan menunjukkan bahwa penghargaan diri berperan sebagai penguat internal dalam proses belajar remaja. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pendidik dan konselor untuk mengintegrasikan strategi self-reward dalam pembinaan kemandirian belajar. Penelitian selanjutnya disarankan menguji efektivitas intervensi berbasis gratitude-based self-reward pada jenjang dan konteks pendidikan yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, masukan, dan bimbingan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel. Terima kasih juga kepada pihak sekolah, guru, serta para siswa yang telah berpartisipasi dan memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini. Penghargaan turut disampaikan kepada keluarga dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral maupun akademik selama proses penelitian berlangsung. Segala bantuan dan kontribusi yang diberikan sangat berarti bagi terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Salih, B., & Alotaibi, S. (2024). A systematic literature review of knowledge graph construction and application in education. *Heliyon*, 10(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25383>
- Anas, P. S., & Alsa, A. (2018). Strategi Self-Regulated Learning dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 2(3), 142. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.41764>
- Asmara Wijaya, & Repa Hudan Lisalam. (2025). Muhasabah Diri dalam Perspektif Hadis. *Ikhlās : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(3), 13–19. <https://doi.org/10.61132/ikhlās.v2i3.967>
- Bakhishova, N. (2024). Factors affecting students' learning success. *Scientific Works*, 18(1), 33–36. <https://doi.org/10.62706/bqiz.2024.v18i1.92>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Chen, Y. C., Hwang, G. J., & Lai, C. L. (2024). Motivating students to become self-regulatory learners: A gamified mobile self-regulated learning approach. *Education and Information Technologies*, 29(12), 15533–15556. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12462-z>
- Creswell, John W.; Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five*

- Approaches* (S. Publications (ed.); 4th ed.). Thousand Oaks, CA.
- Fadhilah, A. A., Putri, B. S. A., Farhanah, R., & Anhar, A. (2025). Implemetasi Self Reward Terhadap Motivasi untuk Belajar Mahasiswa Akuntansi di STIE Balikpapan. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(6), 10019–10025. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i6.4349>
- Fan, Y., Rakovic, M., van der Graaf, J., Lim, L., Singh, S., Moore, J., Molenaar, I., Bannert, M., & Gašević, D. (2023). Towards a fuller picture: Triangulation and integration of the measurement of self-regulated learning based on trace and think aloud data. *Journal of Computer Assisted Learning*, 39(4), 1303–1324. <https://doi.org/10.1111/jcal.12801>
- Fusar-Poli, P., Estradé, A., Esposito, C. M., Rosfort, R., Basadonne, I., Mancini, M., Stanghellini, G., Otaiku, J., Olanrele, O., Allen, L., Lamba, M., Alaso, C., Ieri, J., Atieno, M., Oluoch, Y., Ileri, P., Tembo, E., Phiri, I. Z., Nkhoma, D., ... Maj, M. (2024). The lived experience of mental disorders in adolescents: a bottom-up review co-designed, co-conducted and co-written by experts by experience and academics. *World Psychiatry*, 23(2), 191–208. <https://doi.org/10.1002/wps.21189>
- Galvan, A. (2010). Adolescent development of the reward system. *Frontiers in Human Neuroscience*, 4. <https://doi.org/10.3389/neuro.09.006.2010>
- Guo, J., Zhang, J., Qiao, L., & Zhou, Y. (2025). How does mindful awareness impact academic performance in junior high school students? A chain mediation effect based on academic self-efficacy and academic buoyancy. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1687223>
- Hakim, L., Rinawati, A., Eliyanto, E., Maesaroh, M., & Fatimah, S. (2025). Improving Student Discipline in Islamic Junior High Schools. *Contemporary Journal of Applied Sciences*, 3(11), 711–724. <https://doi.org/10.55927/cjas.v3i11.88>
- Henry, A., & Liu, M. (2024). L2 motivation and self regulated learning: An integrated model. *System*, 123. <https://doi.org/10.1016/j.system.2024.103301>
- Jain, P., & Saleem, T. (2025). Hooked on Hearts: The Role of Social Media Validation in Behavioral Addiction. *International Journal of Environmental Sciences*, 1342–1348. <https://doi.org/10.64252/ddnkap76>
- Kadhim, N. J. (2025). Identity Formation in Adolescence: An Eriksonian Approach to Arthur Golden's *Memoirs of a Geisha*. *Theory and Practice in Language Studies*, 15(10), 3208–3215. <https://doi.org/10.17507/tpls.1510.07>
- Khulailiyah, A. (2023). Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 1(3), 805–825. <https://doi.org/10.54437/iljjislamiclearningjournal.v1i3.1158>
- Li, J., You, J., Zhang, D., Jing, X., Lian, X., & Zhou, L. (2025). Study on the effect of nursing intervention based on the broaden-and-build theory on the psychosocial adaptability of patients with minimally invasive ablation of liver cancer. *Supportive Care in Cancer*, 33(10). <https://doi.org/10.1007/s00520-025-09906-8>
- Li, M., & Yu, Z. (2025). Critical Success Factors Influencing English Learning Outcomes in Blended Learning Environments. *SAGE Open*, 15(1). <https://doi.org/10.1177/21582440251320052>
- Masuwai, A., Zulkifli, H., & Hamzah, M. I. (2024). Self-assessment for continuous professional development: The perspective of Islamic Education. *Heliyon*, 10(19). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38268>
- Mattoni, M., Sullivan-Toole, H., & Olino, T. M. (2024). Development of Self-Reported Reward Responsiveness and Inhibitory Control and the Role of Clinical and Neural Predictors. *Journal of Personality*. <https://doi.org/10.1111/jopy.12991>
- Melo, J. C. N., Tejada, J., Silva, E. C. M., Ywagne, J., Oliveira, D. N., Gandarela, L., & Silva, D. R. (2025).

Effects of physically active lessons and active breaks on cognitive performance and health indicators in elementary school children: a cluster randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01789-6>

- Muhammadu Ibrahim Nasrin. (2025). The Influence of Islamic Spiritual Values on Students' Mental Health: A Special Focus on Tawakkul (توكل), Sabr (صبر) and Shukr (شكر). *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies*, 4(2), 260–272. <https://doi.org/10.58355/lectures.v4i2.150>
- Noor Muhammad, S. J., & Abdul Rahman, N. S. (2023). Thoughts and Self Introspection in Literary Works in State of Sabah. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(8). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i8/17497>
- Peni Yuliana, & Sartono Sartono. (2025). Pengaruh Self Reward terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Padang. *Jurnal Arjuna : Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 3(3), 161–169. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v3i3.1902>
- Pohan, R. A., Ramli, M., Atmoko, A., & Akbar, S. (2025). Construction of spiritual meaning in the transformation of gratitude for freshmen. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 81(1). <https://doi.org/10.4102/hts.v81i1.10383>
- Rassool, G. H., & Keskin, Z. (2025). Positioning the self (nafs) in Islāmic psycho-spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2264848>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality and Quantity*, 52(4), 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Setyawati, M. B., Parsons, A. P. J., Laing, B., Lynch, A., Habiburahman, I. L., & Izza, F. N. (2024). The family caregiving; A Rogerian concept analysis of Muslim perspective & Islamic sources. *Heliyon*, 10(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25415>
- Shen, Y., Spencer, D., Tagsold, J., & Kim, H. (2025). Integrating cognition, self-regulation, motivation, and metacognition: a framework of post-pandemic flipped classroom design. *Educational Technology Research and Development*, 73(4), 2425–2461. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10485-y>
- van Duijvenvoorde, A. C. K., Peters, S., Braams, B. R., & Crone, E. A. (2016). What motivates adolescents? Neural responses to rewards and their influence on adolescents' risk taking, learning, and cognitive control. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 70, 135–147. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.037>
- Wijaya, I. S., Tahir, M., Saputranur, S., & Handari, S. (2024). The Role of Piety (Taqwa) and Gratitude (Syukur) in Islam on Human Emotional Intelligence. *Pharos Journal of Theology*, 105(2), 1–13. <https://doi.org/10.46222/pharosjot.105.24>
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of Motivation: Evaluating an Underemphasized Aspect of Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 38(4), 189–205. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3804_1
- Yang, Z., He, L., & Huang, T. (2024). Powering Pro-Environment Behavior: The Impact of Unlocking Reward Strategy on Pro-Environmental Behavior. *Sustainability (Switzerland)*, 16(21). <https://doi.org/10.3390/su16219561>
- Younas, A., & Inayat, S. (2025). Choosing an Analytical Approach in Case Study Research. *Creative Nursing*, 31(1 Amplifying Seldom-Heard Voices and Dismantling Oppressive Structures: The Value of Case Studies), 90–92. <https://doi.org/10.1177/10784535241306773>
- Yue, X., Luo, H., Zou, L., & Feng, Y. (2025). Understanding the College Students' Learning

Absorption: Through a Self-Leadership Perspective. *SAGE Open*, 15(4).
<https://doi.org/10.1177/21582440251392687>

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>