Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 25772-25778

Analisis Pendekatan Kognitif Dalam Penanganan Kurangnya Motivasi Belajar Remaja

Diva Paradiva, Asniar Karnianti, Qudratullah
[123]**Institut Agama Islam Negeri Bone, Watampone, Indonesia**
E-mail: divaparadiva25@gmail.com, asniarkarnianti0@gmail.com , qudratullah@iain-bone.ac.id

Published: May, 2026

ABSTRAK

Kurangnya motivasi belajar pada remaja merupakan masalah penting dalam pendidikan modern, terutama karena meningkatnya distraksi digital dan perubahan kognitif di masa perkembangan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka untuk menganalisis bagaimana pendekatan kognitif menjelaskan penyebab rendahnya motivasi belajar, seperti pola pikir negatif, rendahnya self-efficacy, dan atribusi disfungsional. Hasil kajian menunjukkan bahwa keyakinan maladaptif dan fixed mindset secara signifikan menurunkan keterlibatan akademik remaja, sementara intervensi kognitif seperti restrukturisasi pikiran, penguatan efikasi diri, dan pelatihan metakognitif efektif meningkatkan motivasi belajar. Selain faktor internal, paparan media digital juga memperburuk regulasi diri dan perhatian belajar. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan kognitif merupakan strategi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar remaja melalui perubahan cara berpikir dan penguatan kemampuan regulasi diri.

Kata Kunci: pendekatan kognitif, motivasi belajar, remaja, self-efficacy, pola pikir

ABSTRACT

Low learning motivation among adolescents has become a significant issue in modern education, particularly due to increasing digital distractions and cognitive changes during developmental stages. This study employs a qualitative method through library research to analyze how the cognitive approach explains the factors contributing to low learning motivation, including negative thinking patterns, low self-efficacy, and dysfunctional attributions. The findings indicate that maladaptive beliefs and a fixed mindset significantly reduce adolescents' academic engagement, while cognitive interventions such as cognitive restructuring, self-efficacy enhancement, and metacognitive training effectively improve learning motivation. In addition to internal factors, excessive exposure to digital media also worsens self-regulation and attention. These results highlight that the cognitive approach is a relevant and effective strategy to enhance adolescents' learning motivation by modifying their thought patterns and strengthening self-regulatory abilities.

Keywords: cognitive approach, learning motivation, adolescents, self-efficacy, mindset

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licence, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kurangnya motivasi belajar pada remaja merupakan isu krusial dalam pendidikan modern. Selama masa remaja, individu memasuki fase perkembangan krusial yang ditandai dengan pencarian identitas, perubahan biologis, dan meningkatnya tuntutan akademik. Ketika motivasi belajar tidak berkembang secara optimal, remaja rentan terhadap penurunan prestasi akademik, masalah regulasi diri, dan munculnya perilaku penghindaran dari sekolah. Fenomena ini menjadi semakin kompleks seiring perkembangan teknologi digital, yang memungkinkan tingginya tingkat distraksi, seperti media sosial, gim daring, dan konsumsi konten hiburan yang berlebihan. Oleh karena itu, memahami penurunan motivasi belajar melalui perspektif psikologis, khususnya pendekatan kognitif, sangatlah relevan dan penting (Yolanda et al., 2024).

Pendekatan kognitif didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh proses mental internal, seperti persepsi, keyakinan, cara berpikir, dan evaluasi diri. Dalam konteks motivasi belajar remaja, teori stres kognitif menyatakan bahwa minat dan perilaku belajar dibentuk oleh interaksi antara pikiran dan lingkungan. Remaja yang memiliki keyakinan negatif, seperti "Aku tidak bisa mengerjakannya," "Mata pelajaran ini terlalu sulit," atau "Belajar tidak bermanfaat untuk masa depanku," cenderung menunjukkan motivasi belajar yang rendah. Pola pikir negatif ini sering kali berkembang dari pengalaman akademis yang negatif, kritik dari guru atau orang tua, dan perbandingan sosial dengan teman

sekelas (Mestika, 2023). Dengan demikian, perubahan cara berpikir berpotensi meningkatkan motivasi belajar secara signifikan.

Dalam teori kognitif sosial, motivasi belajar dipengaruhi oleh konsep efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu (Bandura, 1997). Remaja dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu mengatasi hambatan belajar, menetapkan tujuan yang realistis, dan mempertahankan upaya ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah berkaitan langsung dengan penurunan motivasi, perasaan tidak mampu, dan perilaku penghindaran. Oleh karena itu, intervensi kognitif yang bertujuan untuk memperkuat efikasi diri, merestrukturisasi pemikiran, dan mengembangkan pola pikir berkembang merupakan kunci untuk memulihkan motivasi belajar remaja (Dweck, 2006).

Faktor kognitif lain yang berperan adalah atribusi, yaitu bagaimana remaja menjelaskan penyebab keberhasilan dan kegagalan. Menurut teori atribusi Weiner (1986), siswa yang mengartikan kegagalan sebagai akibat dari kurangnya kemampuan cenderung mengalami demotivasi, sementara mereka yang mengaitkan kegagalan dengan kurangnya usaha atau strategi belajar masih memiliki peluang lebih besar untuk berkembang (Suwandi, 2012). Ketika remaja berpikir, "Saya gagal karena saya bodoh," motivasi mereka langsung menurun. Namun, jika mereka menilai, "Saya gagal karena saya kurang belajar," motivasi untuk mencoba lagi tetap terjaga. Intervensi kognitif berupaya mengubah atribusi negatif menjadi atribusi adaptif sehingga remaja dapat melihat potensi peningkatan dalam proses pembelajaran mereka.

Lebih lanjut, perkembangan teknologi digital juga berdampak pada aspek kognitif siswa. Media sosial menawarkan stimulus yang cepat dan berulang yang menggeser pola pikir remaja ke arah apa yang dianggap menyenangkan dan memuaskan. Penelitian menunjukkan bahwa paparan media sosial yang tinggi dapat mengurangi kemampuan untuk fokus dan menurunkan keinginan belajar karena remaja terbiasa dengan kepuasan instan (Nur & Abdurrazzaq, 2024). Hal ini mengakibatkan penurunan motivasi belajar, terutama untuk tugas-tugas akademik yang membutuhkan konsentrasi dan pemikiran mendalam dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan kognitif modern juga harus mempertimbangkan bagaimana remaja membentuk persepsi mereka tentang pembelajaran di tengah gangguan digital.

Pendekatan kognitif tidak hanya bermanfaat untuk memahami penyebab rendahnya motivasi belajar, tetapi juga menawarkan strategi praktis untuk memperbaikinya, seperti restrukturisasi kognitif, penetapan tujuan, pembelajaran mandiri, dan kesadaran metakognitif. Intervensi ini melatih remaja untuk mengidentifikasi pikiran negatif, membangun keyakinan yang realistis, dan menerapkan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Oleh karena itu, penelitian tentang penerapan pendekatan kognitif untuk mengatasi kurangnya motivasi belajar remaja menjadi penting, terutama di tengah tantangan era digital dan tekanan akademik yang semakin kompleks.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pendekatan kognitif dapat digunakan untuk memahami faktor-faktor penyebab kurangnya motivasi belajar pada remaja dan strategi intervensi yang dapat diterapkan. Penelitian ini dilakukan melalui analisis literatur, jurnal akademik, dan konten relevan untuk memberikan gambaran komprehensif tentang peran proses kognitif dalam memengaruhi motivasi belajar. Dengan memahami struktur pola pikir remaja, intervensi yang tepat, efektif, dan berkelanjutan dapat dirancang untuk mendukung perkembangan akademik dan psikologis mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan riset kepustakaan untuk menganalisis penerapan pendekatan kognitif dalam mengatasi kurangnya motivasi belajar remaja. Data dikumpulkan melalui tinjauan pustaka jurnal akademik, buku teori psikologi pendidikan, dan sumber ilmiah relevan yang membahas efikasi diri, pola pikir, atribusi, dan pengaruh media digital terhadap motivasi remaja. Sumber primer meliputi karya Bandura (1997), Dweck (2006), Weiner (1986), dan studi lokal seperti Yolanda dkk. (2024) dan Honicke & Broadbent (2020).

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi dan analisis tematik, mengidentifikasi konsep-konsep kunci (seperti keyakinan maladaptif dan intervensi kognitif), mengkategorikannya ke dalam tema-tema utama, dan melakukan triangulasi literatur untuk memastikan validitasnya. Pendekatan ini memastikan temuan yang komprehensif tanpa perlu pengumpulan data primer seperti wawancara atau observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi pustaka dari berbagai jurnal menunjukkan bahwa motivasi belajar yang rendah pada remaja merupakan fenomena multidimensi yang tidak dapat dipahami hanya dari perspektif perilaku atau lingkungan. Literatur menunjukkan bahwa motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh proses berpikir internal, bagaimana remaja menafsirkan pengalaman belajar sehari-hari, dan keyakinan mereka tentang kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan akademis. Dengan demikian, proses kognitif merupakan fondasi utama yang membentuk bagaimana remaja merespons tuntutan sekolah, memahami keberhasilan dan kegagalan, dan menentukan seberapa besar upaya yang mereka investasikan dalam pembelajaran. Sejumlah penelitian dalam tinjauan pustaka menegaskan bahwa motivasi tidak semata-mata bergantung pada variabel eksternal seperti kualitas guru, metode pembelajaran, tekanan orang tua, atau iklim sekolah meskipun faktor-faktor ini memang berperan. Namun, yang lebih menentukan adalah bagaimana remaja menafsirkan rangsangan eksternal ini melalui proses kognitif. Misalnya, dua remaja dalam lingkungan belajar yang sama dapat menunjukkan tingkat motivasi yang sangat berbeda karena perbedaan dalam cara mereka menafsirkan kesulitan, peluang, dan pengalaman akademis.

Dalam konteks ini, empat aspek kognitif utama efikasi diri, pola pikir, regulasi diri, dan interpretasi emosi tampaknya memainkan peran yang lebih dominan daripada faktor eksternal. Efikasi diri menentukan apakah remaja yakin mereka mampu menyelesaikan suatu tugas (Istikakimi & Kurniawati, 2024), pola pikir menentukan apakah mereka memandang kemampuan sebagai sesuatu yang terus berkembang atau statis, regulasi diri memengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola waktu, fokus, dan strategi belajar, dan interpretasi emosi berkaitan dengan bagaimana remaja mengelola kegagalan, stres, dan umpan balik yang mereka terima. Jika keempat elemen ini berkembang dengan baik, remaja akan lebih siap menghadapi tantangan akademik bahkan tanpa dukungan eksternal yang signifikan. Sebaliknya, jika salah satu komponen melemah, motivasi belajar cenderung menurun meskipun lingkungan belajar optimal.

Analisis literatur menunjukkan bahwa pola pikir negatif merupakan akar fundamental dari rendahnya motivasi belajar. Remaja dengan motivasi rendah umumnya memiliki pola pikir maladaptif yang terbentuk melalui pengalaman akademik yang tidak menyenangkan, kritik dari guru atau orang tua, dan perbandingan sosial yang berlebihan di sekolah maupun daring. Pikiran otomatis seperti "Aku tidak pintar", "belajar itu sia-sia", atau "Aku pasti gagal lagi" muncul sebagai distorsi kognitif yang menghambat keterlibatan akademik. Distorsi ini meliputi generalisasi berlebihan, berpikir berlebihan, berpikir serba-atau-tidak sama sekali, dan penyaringan mental, yang semuanya memengaruhi cara remaja menafsirkan tugas akademik. Studi internasional terbaru menunjukkan bahwa keyakinan diri yang negatif berkorelasi signifikan dengan rendahnya keterlibatan akademik dan regulasi diri yang buruk. Dalam konteks Indonesia, remaja dengan self-talk negatif terbukti menunjukkan penurunan motivasi intrinsik dan kesulitan mempertahankan upaya belajar (Tambunan, 2019). Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa pola pikir maladaptif bukan sekadar respons emosional yang cepat berlalu, melainkan dasar kognitif yang secara signifikan memengaruhi interpretasi remaja terhadap berbagai situasi akademis.

Lebih lanjut, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola pikir negatif tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga perilaku akademis, seperti kecenderungan menunda-nunda, menghindari tantangan, dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Remaja yang menganggap kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan permanen cenderung menghindari mata pelajaran yang sulit untuk melindungi citra diri mereka. Hal ini sejalan dengan (Elliot, AJ, Hulleman, 2017), yang menyatakan bahwa remaja sering kali mengartikan tugas-tugas akademis sebagai ancaman terhadap harga diri mereka, sehingga membuat mereka enggan mencoba strategi belajar baru atau menghadapi tantangan yang lebih besar. Akibatnya, mereka terjebak dalam siklus motivasi rendah yang bersumber dari pemikiran irasional dan rasa takut gagal, yang kemudian melemahkan kepercayaan diri mereka seiring waktu.

Selain berpikir negatif, pola pikir tetap juga merupakan faktor signifikan yang menghambat motivasi belajar remaja. Remaja yang meyakini bahwa kecerdasan bersifat bawaan, statis, dan tidak dapat diubah melalui usaha cenderung mengembangkan persepsi bahwa kerja keras menunjukkan kurangnya kemampuan. Keyakinan ini berbahaya karena menumbuhkan pola pikir bahwa setiap tantangan merupakan ancaman bagi harga diri, bukan kesempatan untuk berkembang. Akibatnya, ketika remaja menghadapi tugas-tugas sulit, mereka lebih cenderung mengalami kecemasan akademik, merasa malu jika

gagal, dan memilih untuk menghindar daripada mengeksplorasi strategi baru atau mengambil risiko intelektual.

Menurut penelitian, pola pikir entitas (tetap) dikaitkan dengan tujuan kinerja yang mendorong penghindaran tantangan, penurunan kegigihan, dan kecenderungan pendekatan refleksi rendah terhadap pembelajaran (Blackwell et al., 2007) . Temuan ini konsisten dengan kerangka teori kecerdasan implisit Carol Dweck, yang menyatakan bahwa pola pikir tetap menghambat remaja menerima umpan balik, menolak proses belajar yang menantang, dan lebih berfokus pada kinerja (orientasi kinerja) daripada pada penguasaan (orientasi penguasaan). Remaja dengan pola pikir tetap cenderung tidak memiliki tujuan belajar yang jelas, mudah putus asa ketika menghadapi hambatan kecil, dan lebih suka berhenti ketika menghadapi kesulitan daripada mencari strategi pemecahan masalah alternatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola pikir tetap tidak hanya memengaruhi cara remaja belajar, tetapi juga memengaruhi pembelajaran mereka menghadapi tantangan, tetapi juga memengaruhi proses perencanaan, manajemen waktu, dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas.

Pola pikir tetap dapat memperkuat distorsi kognitif yang sudah ada, seperti pola pikir serba atau tidak sama sekali, membayangkan hal-hal buruk, dan memberi label. Ketika remaja mengalami kegagalan, mereka cenderung menafsirkannya sebagai bukti "inkompetensi permanen", alih-alih sebagai bagian dari proses pembelajaran. Pola interpretasi ini membuat mereka lebih rentan terhadap harga diri rendah, efikasi diri menurun, dan penurunan motivasi (Dhimas Arya Wahyukencana & Narastri Insan Utami, 2024). Melalui pendekatan kognitif, intervensi dapat berfokus pada restrukturisasi keyakinan inti tentang kemampuan belajar. Pendekatan ini melibatkan bantuan kepada remaja untuk memahami bahwa kecerdasan bersifat dinamis dan dapat berkembang melalui praktik terstruktur, penggunaan strategi yang tepat, dan penciptaan lingkungan belajar yang suportif. Ketika remaja mulai mengadopsi pola pikir berkembang, mereka lebih terbuka terhadap tantangan, bersedia mengambil risiko kognitif, dan lebih mampu bertahan ketika menghadapi tugas-tugas yang menuntut. Transformasi pola pikir ini pada akhirnya menjadi fondasi penting untuk membangun motivasi belajar jangka panjang dan meningkatkan kualitas keterlibatan akademik di era modern.

Faktor kognitif lain yang memengaruhi motivasi belajar adalah efikasi diri. Beberapa studi (Honicke, T, Broadbent, 2020) menegaskan bahwa remaja dengan efikasi diri yang tinggi lebih konsisten dalam upaya belajarnya, lebih mampu mengatasi hambatan, dan lebih percaya diri dalam mengendalikan keberhasilan akademik. Sebaliknya, remaja dengan efikasi diri yang rendah lebih mudah menyerah, rentan terhadap stres akademik, dan menunjukkan motivasi intrinsik yang lemah. Pengalaman keberhasilan yang bertahap, dukungan sosial, dan dialog internal yang adaptif merupakan faktor-faktor yang secara signifikan meningkatkan efikasi diri. Penelitian di Indonesia oleh (Purwasih et al., 2025) menunjukkan bahwa pengalaman sukses dapat menghasilkan bukti nyata dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja dan berdampak pada peningkatan keberhasilan dan motivasi belajar yang konsisten. Pendekatan kognitif dianggap efektif karena teknik-teknik seperti restrukturisasi pemikiran, formulasi tujuan bertahap, dan instruksi diri dapat secara langsung mengubah cara remaja memandang kemampuan dan potensi mereka.

Efektivitas pendekatan kognitif semakin terbukti melalui berbagai studi intervensi yang menunjukkan kemampuan teknik kognitif untuk mengurangi distorsi pikiran dan meningkatkan motivasi. Intervensi berbasis restrukturisasi kognitif memungkinkan remaja untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, menilai akurasinya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis. Sebuah studi internasional menunjukkan bahwa intervensi kognitif selama 6–8 sesi secara signifikan mengurangi intensitas pikiran otomatis negatif dan meningkatkan motivasi belajar remaja. Lebih lanjut, penelitian Penelitian tentang self-compassion (welas asih pada diri sendiri) mengindikasikan bahwa intervensi yang mengajarkan elemen-elemen welas asih dan dialog internal adaptif memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan penerimaan diri serta motivasi (Neff, 2023). Dalam konteks Indonesia, Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif (cognitive restructuring) melalui konseling kelompok dapat membantu mengubah pemikiran irasional, mengurangi burnout akademik, dan memperkuat control beliefs (Hikmah et al., 2020).

Selain kepercayaan diri, regulasi diri akademik (Self-Regulated Learning/SRL) merupakan komponen krusial dalam memahami motivasi belajar. Remaja yang mampu merencanakan strategi belajar, memantau kemajuan, mengatur waktu, dan mengevaluasi hasil cenderung memiliki motivasi yang lebih stabil. Pendekatan kognitif membantu remaja mengembangkan keterampilan metakognitif dengan

mendorong mereka untuk mengkaji pikiran, menganalisis hambatan belajar, dan merancang langkah-langkah spesifik untuk menyelesaikan tugas akademik. Sebuah studi oleh (Mustaqim, S B, Abdurrahman, n.d.) menunjukkan bahwa intervensi metakognitif meningkatkan motivasi belajar dan prestasi akademik, terutama pada remaja dengan regulasi diri rendah. Penelitian oleh (Asmawati et al., 2022) menemukan bahwa pelatihan metakognitif menumbuhkan kebiasaan belajar yang lebih mandiri, meningkatkan ketekunan, dan meningkatkan motivasi akademis secara keseluruhan.

Dalam konteks perkembangan teknologi digital, analisis literatur menunjukkan bahwa paparan konten digital berkaitan erat dengan peningkatan distraksi kognitif, penurunan persistensi belajar, dan melemahnya motivasi akademik pada remaja (Padmasari & Safitri, 2025). Media sosial, gim digital, dan berbagai aplikasi hiburan dirancang dengan sistem penghargaan instan melalui notifikasi, suka, fitur putar otomatis, dan mekanisme permainan yang secara neurologis mendorong otak untuk mencari kepuasan instan. Pola ini bertentangan dengan karakteristik kegiatan belajar yang menuntut fokus jangka panjang, kepuasan tertunda, dan konsistensi dalam pemecahan masalah.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi media digital yang berlebihan berkontribusi pada penurunan atensi eksekutif, kapasitas memori kerja, dan kecepatan pemrosesan informasi. Misalnya, sebuah studi oleh (Fauzan et al., 2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dikaitkan dengan penurunan motivasi intrinsik dan keterlibatan akademik, terutama karena remaja lebih mudah terdistraksi oleh kebutuhan untuk terus terhubung secara daring. Hilangnya fokus ini mengakibatkan pengulangan pembelajaran yang berkualitas rendah, kesulitan mengerjakan tugas-tugas yang mendalam, dan kecenderungan untuk berpindah tugas, yang menguras energi kognitif. Melalui pendekatan kognitif, remaja dapat diarahkan untuk memahami cara kerja mekanisme distraksi digital dan bagaimana mekanisme tersebut memengaruhi fungsi eksekutif, seperti pengendalian perhatian, pengaturan emosi, dan pengambilan keputusan. Edukasi ini penting karena pemahaman kognitif yang tepat dapat menumbuhkan kesadaran diri tentang pola perilaku digital yang tidak sehat. Lebih lanjut, intervensi kognitif membantu remaja menetapkan batasan penggunaan perangkat, mengembangkan keterampilan pemantauan diri, dan mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih produktif, seperti membuat jadwal belajar tanpa perangkat, menggunakan teknik Pomodoro, atau mengelola notifikasi secara adaptif.

Dengan demikian, pendekatan kognitif tidak hanya menekankan perubahan perilaku tetapi juga membantu remaja mengembangkan pola pikir yang lebih reflektif terkait penggunaan teknologi digital. Intervensi ini krusial untuk membangun keseimbangan antara manfaat teknologi dan kebutuhan untuk mempertahankan motivasi belajar berkualitas tinggi di era digital yang serba cepat dan kompetitif. Intervensi ini kemudian menjadi fondasi bagi perkembangan remaja yang lebih mampu mengelola gangguan, meningkatkan pengendalian diri, dan memprioritaskan kembali pembelajaran sebagai aktivitas bermakna yang berorientasi pada perkembangan jangka panjang. Meskipun pendekatan kognitif berfokus pada perubahan internal, literatur juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam memperkuat perubahan tersebut. Umpan balik positif dari guru, pola asuh yang suportif, dan lingkungan akademik yang mendorong proses, bukan hanya hasil, telah terbukti meningkatkan efektivitas intervensi kognitif. Dalam penelitian (Amalia et al., 2023) menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan penguatan positif seperti hadiah dan hukuman atas usaha belajarnya mengalami peningkatan motivasi yang signifikan setelah mengikuti program intervensi kognitif

. Teman sebaya yang suportif juga membantu remaja menginternalisasi pola pikir adaptif seperti pola pikir berkembang dan kepercayaan diri akademik. Secara keseluruhan, tinjauan pustaka menunjukkan bahwa pendekatan kognitif merupakan kerangka kerja yang komprehensif dan efektif untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar pada remaja. Pendekatan ini bekerja melalui tiga jalur utama: mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, memperkuat efikasi diri, dan meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam konteks akademik. Dengan mengidentifikasi pola pikir, intervensi kognitif membantu remaja mengenali distorsi kognitif seperti keyakinan seperti "Saya tidak bisa melakukannya," "mata pelajaran ini terlalu sulit," atau "usaha saya tidak akan mengubah hasil," yang seringkali menjadi hambatan utama motivasi belajar. Pergeseran pola pikir ini menciptakan ruang untuk pemikiran yang lebih konstruktif dan adaptif. Lebih lanjut, memperkuat kepercayaan diri merupakan komponen krusial karena remaja dengan efikasi diri yang tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih menantang, berkomitmen pada proses pembelajaran, dan gigih dalam menghadapi rintangan. Intervensi

kognitif membantu membangun kepercayaan diri ini melalui strategi seperti instruksi diri, atribusi positif, dan evaluasi realistis terhadap kemampuan diri sendiri. Keterampilan regulasi diri akademis juga memainkan peran penting, termasuk kemampuan merencanakan, mengelola waktu, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil pembelajaran secara mandiri. Dengan meningkatkan keterampilan regulasi diri ini, remaja dapat mengembangkan pola belajar yang lebih sistematis, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dengan berfokus pada dinamika internal remaja, pendekatan kognitif tidak hanya meningkatkan motivasi sementara, tetapi juga mendorong pembentukan struktur berpikir yang lebih adaptif, realistis, dan berorientasi perkembangan. Sebuah sintesis literatur menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki dampak yang berkelanjutan karena menyasar akar permasalahan, bukan sekadar gejala yang dangkal. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi berbasis kognitif sebagai strategi kunci untuk meningkatkan motivasi belajar remaja di era modern yang penuh dengan gangguan digital, tekanan akademis, dan perubahan sosial yang cepat.

KESIMPULAN

Motivasi belajar yang rendah pada remaja merupakan fenomena multidimensi yang utamanya dipengaruhi oleh proses kognitif internal, bukan semata-mata oleh faktor eksternal seperti lingkungan sekolah atau metode pengajaran. Literatur secara konsisten menunjukkan bahwa cara remaja menafsirkan pengalaman belajar termasuk efikasi diri, pola pikir, regulasi diri, dan interpretasi emosi merupakan penentu utama tingkat motivasi mereka. Ketika remaja memiliki pola pikir negatif, efikasi diri rendah, atau kesulitan mengatur diri sendiri karena gangguan digital, mereka lebih rentan terhadap penurunan motivasi, ketekunan, dan kualitas upaya belajar mereka. Sebaliknya, intervensi berbasis kognitif seperti mengembangkan pola pikir berkembang, merestrukturisasi pemikiran mereka, dan pelatihan regulasi diri telah terbukti efektif dalam membantu remaja mengubah cara mereka menafsirkan kesulitan dan kegagalan, sehingga meningkatkan motivasi belajar mereka secara lebih berkelanjutan. Dengan demikian, motivasi belajar remaja sebagian besar ditentukan oleh bagaimana mereka memproses dan menafsirkan pengalaman belajar secara internal, menjadikan pendekatan kognitif sebagai kerangka kerja penting untuk memahami dan meningkatkan motivasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, A. A. A., Nasution, S. N. S., & Rambe, R. N. (2023). Implementation of Reward and Punishment in Enhancing Motivation for Learning Indonesian Language at MIS Ulumul Qur'an Medan. *Literasi Nusantara*, *3*(3), 106–119.

Anggreni, H, Susilowati, E , Setianingsih, K. D. (2019). Model Penanganan Perilaku Maladaptif dengan Cognitive behavior Group Therapy pada Remaja Berisiko di Kelurahan Cimahi Kecamatan Cimahi Tengah Kota Cimahi. *Pekerjaan Sosial*, *18*(1). https://doi.org/10.31595/peksos.v18i1.164

Asmawati, A., Daud, F., & Danial, M. (2022). Hubungan Antara Keterampilan Metakognisi dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas VIII SMP Negeri di Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. *UNM Journal of Biological Education*, *6*(1), 63. https://doi.org/10.35580/ujbe.v6i1.35256

Asrini. (2021). Strategi Peningkatan Kualitas Proses Pembelajaran Melalui Model Problem Based Instruction. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, *2*(2722–3612).

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy:The Excersice of Control. *Freeman*, *11*.

Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, *78*(1), 246–263. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x

Dhimas Arya Wahyukencana, & Narastri Insan Utami. (2024). Growth Mindset dan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, *10*(1), 18–28. https://doi.org/10.37567/jie.v10i1.2759

Dweck, C. (2006). Mindset The new psychology of success. *Random House*.

Elliot, AJ, Hulleman, C. (2017). *Achievement goal*.

Fauzan, I., Evi Aeni Rufaedah, & Rica Anita. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Semester Ii Tahun 2022. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, *3*(2), 1–11.

https://doi.org/10.31943/counselia.v3i2.44
Fauziah, A., Rosnaningsih, A., & Azhar, S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Minat Belajar Siswa Kelas Iv Sdn Poris Gaga 05 Kota Tangerang. *Jurnal JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, *4*(1), 47. https://doi.org/10.26555/jpsd.v4i1.a9594
Hikmah, M., Japar, M., Sunawan, S., Muhammadiyah Magelang, U., Sufyan Tsauri, J. K., Majenang, K., Cilacap, K., & Tengah, J. (2020). Improving Control Beliefs and Reducing Academic Burnout Using Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling With Cognitive Restructuring Technique Madrasah Aliyah Negeri 2 Cilacap, Indonesia 2. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *9*(3), 138–144.
Honicke, T, Broadbent, J. (2020). Learner self-efficacy, goal orientation, and academic achievement: exploring mediating and moderating relationships. *Higher Education Research & Development*, *39*(4), 689–703.
Istikakimi, & Kurniawati, V. (2024). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Berbicara di Depan Umum dengan Media Modul dan Tugas Tantangan. *Jurnal Penelitian Bidang Pendidikan*, *30*(2), 128.
Mestika, I. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dan Grit Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi Sekolah Menengah Atas Universitas Pendidikan Indonesia*. 1–8.
Mustaqim, S B, Abdurrahman, V. (n.d.). *Pengaruh keterampilan metakognitif terhadap motivasi dan hasil belajar melalui model*. *1*, 59–68.
Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*. 1–26.
Nur, A., & Abdurrazzaq. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek*, *5*(2), 1–15.
Padmasari, A., & Safitri, D. (2025). Penggunaan Media Sosial sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(22), 20480–20483.
Pratama, A. W. R., & Amir, D. R. (2025). Dampak Scrolling Tanpa Henti: Analisis Dampak Media Sosial Terhadap Pola Pikir, Kesehatan Mental, Dan Dinamika Kehidupan Modern Serta Perspektif Di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FPMIPA*, *3*(Vol. 3 No. 1 (2025): SENTIMAT). https://prosiding.ikippgribojonegoro.ac.id/index.php/FPMIPA/article/view/3272
Purwasih, E., Hayani, E., Nurlatifah, E., Hidayanti, S., Maesaroh, T., & Manshur, S. S. (2025). Peran Self-Efficacy Dalam Meningkatkan Ketekunan Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Serumpun Mengajar*, *02*, 148.
Ramadhani, L., Utomo, S. B., & Mulyani, B. (2022). Hubungan Persepsi Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Kimia Secara Daring Terhadap Prestasi Belajar Materi Stoikiometri Siswa Kelas X Mipa Sma Negeri 1 Sukoharjo. *Jurnal Pendidikan Kimia*, *11*(2), 199–204.
Suwandi, J. (2012). Penerapan teori atribusi weiner untuk meningkatkan pemahaman analisis pendapatan nasional. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, *22*(2), 163–177.
Tambunan, S. (2019). Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *1*(1), 1–21.
Yolanda, Dawolo, Z., Lase, A., Harefa, Y., & Laoli, E. S. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ips Terpadu Di Kelas Viii Smp Negeri 1 Alasa Tahun Pelajaran 2023/2024 1Yolanda. *Serunai Ilmu Pendidikan*, *10*(2), 295–303.