

Motivasi Belajar; Belajar Mantap, Hidup Hebat di Pondok Pesantren Al-Furqon Bantul

Motivation to Learn: Study Solidly, Live Greatly at Al-Furqon Islamic Boarding School in Bantul

Evi Ni'matuzzakiyah^{1*}

¹Dosen STIKes Surya Global Yogyakarta
Email Korespondensi: evizakiyahnazhif@gmail.com

Article History:

Received: December 15, 2025;
Revised: December 18, 2025;
Accepted: December 26, 2025;
Online Available: December 30, 2025;

Keywords: *learning motivation, community service*

Abstract: Learning motivation is a crucial factor in educational success, particularly for santri in Islamic boarding schools who face dense schedules and high academic demands. This study emphasizes the theme “Steady Learning, Great Living” to highlight that consistent and spiritually oriented learning fosters success in both worldly and spiritual dimensions. Motivation is examined across intrinsic, extrinsic, and religious domains, with santri encouraged to integrate all three to ensure that learning is driven not only by external incentives but also by self-awareness and sincere intention for Allah SWT. Common challenges—such as time management, adaptation to communal living, technological distractions, performance pressure, and health issues—are discussed alongside practical solutions, including the Pomodoro technique for effective time management. This paper underscores the importance of balancing effort, prayer, and perseverance in learning, aiming to empower santri to sustain motivation, overcome obstacles, and prepare to contribute meaningfully to society.

Abstrak: Motivasi belajar merupakan faktor penting dalam keberhasilan pendidikan, khususnya bagi santri di pondok pesantren yang menghadapi jadwal padat dan tuntutan akademik tinggi. Kajian ini mengusung tema “Belajar Mantap, Hidup Hebat” untuk menekankan bahwa pembelajaran yang konsisten dan berorientasi spiritual dapat mendorong keberhasilan baik dalam dimensi duniawi maupun ukhrawi. Motivasi dipahami melalui tiga ranah, yaitu intrinsik, ekstrinsik, dan religius, dengan dorongan agar santri mampu mengintegrasikan ketiganya sehingga motivasi belajar tidak hanya bersumber dari insentif eksternal, tetapi juga dari kesadaran diri dan niat yang tulus karena Allah SWT. Tantangan umum—seperti manajemen waktu, adaptasi dengan kehidupan kolektif, godaan teknologi, tekanan prestasi, serta masalah kesehatan fisik dan mental—dibahas bersama solusi praktis, termasuk penggunaan teknik Pomodoro sebagai strategi manajemen waktu yang efektif. Kajian ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara usaha, doa, dan istiqamah dalam menuntut ilmu, dengan tujuan memberdayakan santri agar mampu mempertahankan motivasi, mengatasi hambatan, serta mempersiapkan diri menjadi pribadi yang bermanfaat bagi masyarakat.

Kata Kunci: *motivasi belajar, pengabdian masyarakat*

1. PENDAHULUAN

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor kunci keberhasilan pendidikan, terutama bagi santri yang hidup di lingkungan pondok pesantren dengan jadwal kegiatan padat dan tuntutan

* Evi Ni'matuzzakiyah, evizakiyahnazhif@gmail.com

akademik yang tinggi (Azwar, 2022; Hamzah, 2021). Santri tidak hanya dituntut untuk memahami materi pelajaran formal seperti siswa sekolah umum, tetapi juga diwajibkan mengikuti kegiatan keagamaan seperti mengaji kitab, shalat berjamaah, dan kegiatan harian lain yang terstruktur (Priyatna, 2021). Kondisi ini seringkali menimbulkan kelelahan fisik maupun psikologis sehingga motivasi belajar dapat menurun.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, motivasi belajar dapat dibedakan menjadi motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan religius. Motivasi intrinsik berasal dari kesadaran diri, seperti keinginan untuk berprestasi dan mengembangkan diri. Motivasi ekstrinsik bersumber dari faktor luar seperti hadiah, pujian, atau nilai (Deci & Ryan, 2000). Adapun motivasi religius menjadi pendorong khas santri, karena belajar dipandang sebagai ibadah dan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT (Putra & Rahmawati, 2023). Ketiga jenis motivasi ini penting dikombinasikan agar santri dapat belajar secara konsisten dan berorientasi pada tujuan jangka panjang.

Selain itu, perkembangan teknologi digital membawa tantangan baru bagi santri. Akses media sosial yang tidak terkontrol berpotensi mengalihkan fokus belajar, menurunkan produktivitas, bahkan mengganggu kesehatan mental (Zulfa & Anwar, 2023). Oleh karena itu, diperlukan strategi praktis untuk membantu santri mengelola waktu secara efektif, salah satunya dengan penerapan metode Pomodoro yang terbukti meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar.

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini mengusung tema “*Belajar Mantap, Hidup Hebat*” dengan tujuan menumbuhkan motivasi belajar santri melalui pendekatan psikologis, spiritual, dan praktis. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu santri mengatasi hambatan belajar, memperbaiki manajemen waktu, dan menumbuhkan semangat belajar berkelanjutan sebagai bekal kesuksesan dunia dan akhirat.

Motivasi belajar menjadi faktor kunci keberhasilan siswa. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa motivasi intrinsik, efikasi diri, serta keterampilan *self-regulated learning* (SRL) memiliki korelasi signifikan dengan prestasi akademik dan ketahanan belajar (Schunk et al., 2022). Dalam konteks remaja pesantren, motivasi belajar yang kuat tidak hanya berdampak pada capaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter disiplin, kemandirian, serta integrasi antara ilmu agama dan ilmu umum (Azwar, 2022).

Selain itu, penelitian terbaru menegaskan bahwa *growth mindset* dan *grit* (ketekunan jangka panjang) sangat berpengaruh terhadap capaian siswa usia remaja. Dengan bekal mindset yang

benar, santri akan lebih siap menghadapi kesulitan belajar, tidak mudah menyerah, serta lebih konsisten dalam mengelola waktu antara kegiatan pesantren dan sekolah formal (Duckworth et al., 2021; Dweck, 2016).

Studi di Indonesia juga menegaskan relevansi penguatan motivasi pada level Madrasah dan SMA. Penelitian tahun 2025 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara motivasi belajar dengan capaian akademik siswa dalam mata pelajaran inti (Rahmawati & Sutopo, 2025). Artinya, program yang mampu menumbuhkan motivasi belajar santri akan berdampak langsung terhadap prestasi mereka, baik dalam pendidikan umum maupun diniyah.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat merancang program “*Motivasi Belajar: Belajar Mantap, Hidup Hebat*” di Pondok Pesantren Al Furqon. Program ini bertujuan untuk: (1) Menumbuhkan motivasi intrinsik santri agar lebih mantap dalam belajar, (2) membekali santri dengan strategi belajar efektif dan keterampilan SRL sederhana (perencanaan, monitoring, refleksi), (3) menanamkan *growth mindset* agar santri percaya diri menghadapi tantangan akademik, dan (4) mengintegrasikan nilai-nilai pesantren seperti disiplin, keikhlasan, dan kebersamaan dalam praktik belajar sehari-hari.

Dengan adanya program ini diharapkan santri SMK dan Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Al Furqon mampu membangun kebiasaan belajar yang konsisten, memaknai proses belajar sebagai jalan menuju keberhasilan, serta menyiapkan diri menjadi generasi berilmu, berkarakter, dan siap menghadapi persaingan global.

2. KAJIAN PUSTAKA

a. Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan faktor internal yang sangat menentukan keberhasilan pendidikan. Menurut Sardiman (2018), motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong, pengarah, dan penggerak aktivitas belajar seseorang. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi akan lebih tekun, ulet, dan konsisten dalam mencapai tujuan akademiknya. Pada konteks pesantren, motivasi belajar tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga dengan pengembangan nilai-nilai spiritual dan moral.

b. Jenis Motivasi: Intrinsik, Ekstrinsik, dan Religius

Deci & Ryan (2000) membedakan motivasi menjadi dua dimensi utama, yaitu motivasi

intrinsik (dorongan yang muncul dari dalam diri, seperti minat, kepuasan, dan rasa ingin tahu) serta motivasi ekstrinsik (dorongan dari luar, seperti penghargaan, nilai, dan pengakuan). Pada santri di pondok pesantren, motivasi belajar juga dipengaruhi oleh faktor religius, yakni dorongan untuk menuntut ilmu dengan niat ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT (Rahman, 2021). Integrasi ketiga jenis motivasi ini diyakini mampu memperkuat daya tahan belajar dalam menghadapi tantangan.

c. Tantangan Belajar di Pondok Pesantren

Lingkungan pesantren memiliki keunikan tersendiri, di mana santri menghadapi jadwal kegiatan yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, serta adaptasi dengan kehidupan kolektif. Penelitian Hidayat & Latif (2020) menunjukkan bahwa tekanan waktu, penggunaan teknologi, serta masalah kesehatan fisik dan mental sering menjadi faktor penghambat motivasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendampingan dan pengelolaan waktu yang efektif.

d. Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar

Salah satu strategi praktis yang terbukti efektif adalah teknik Pomodoro, yaitu metode manajemen waktu dengan membagi sesi belajar menjadi periode fokus (25 menit) dan istirahat singkat (5 menit). Menurut Cirillo (2018), teknik ini membantu meningkatkan konsentrasi sekaligus menjaga keseimbangan mental. Selain itu, keseimbangan antara usaha, doa, dan istiqamah merupakan faktor penting dalam konteks pendidikan pesantren, sebagaimana ditegaskan oleh Al-Ghazali (2005) dalam konsep pencarian ilmu sebagai amal ibadah.

e. Penguatan Motivasi dalam Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “*Belajar Mantap, Hidup Hebat*” diharapkan dapat menjadi sarana menumbuhkan kesadaran santri bahwa belajar tidak hanya sekadar memenuhi kewajiban akademik, melainkan juga sebagai investasi spiritual untuk kesuksesan dunia dan akhirat. Pendekatan psikologi positif yang menekankan pada kekuatan, harapan, dan makna hidup diyakini mampu memperkuat motivasi belajar santri (Seligman, 2011).

3. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan pendidikan masyarakat (*community education*) yang menekankan pada transfer pengetahuan, internalisasi nilai, serta praktik keterampilan manajemen belajar. Metode yang digunakan meliputi beberapa tahapan

berikut:

1. Persiapan

- a. Melakukan analisis kebutuhan (*need assessment*) melalui diskusi dengan pengasuh pondok pesantren dan perwakilan santri untuk mengidentifikasi tantangan utama dalam motivasi belajar.
- b. Menyusun modul dan materi pengabdian dengan tema “*Belajar Mantap, Hidup Hebat*” yang memuat aspek motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan religius, serta strategi praktis seperti teknik Pomodoro.

2. Pelaksanaan

- a. Penyuluhan (*lecture method*): Penyampaian materi motivasi belajar dari perspektif psikologi dan spiritual untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya belajar secara konsisten dan bernilai ibadah.
- b. Diskusi interaktif: Santri diajak berbagi pengalaman mengenai tantangan belajar dan strategi yang telah mereka lakukan, sehingga tercipta ruang refleksi bersama.
- c. Simulasi praktik: Penerapan teknik manajemen waktu (Pomodoro) dan latihan konsentrasi (*focus exercise*) untuk meningkatkan keterampilan belajar.
- d. Pendampingan (*mentoring*): Tim pengabdian memberikan bimbingan langsung kepada kelompok santri dalam menyusun jadwal belajar harian yang seimbang antara akademik, ibadah, dan istirahat.

3. Evaluasi

- a. Evaluasi dilakukan dengan metode pre-test dan post-test sederhana mengenai pengetahuan dan pemahaman santri tentang motivasi belajar.
- b. Observasi partisipatif terhadap keterlibatan santri dalam kegiatan simulasi dan diskusi.
- c. Wawancara singkat dengan pengasuh pondok pesantren sebagai bentuk umpan balik terhadap kebermanfaatan program.

4. Tindak Lanjut

- a. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menyusun rekomendasi pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

- b. Santri didorong untuk membentuk kelompok belajar kecil (peer group learning) sebagai wadah saling menguatkan motivasi belajar.

Dengan metode ini, kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, menumbuhkan kesadaran, dan memperkuat keterampilan santri dalam menjaga motivasi belajar secara berkelanjutan.

4. HASIL

1. Peningkatan pemahaman konsep motivasi belajar

Setelah penyuluhan, santri menunjukkan pemahaman lebih baik mengenai motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan religius. Misalnya, salah satu santri menyatakan bahwa “belajar bukan hanya untuk nilai, tetapi juga untuk ibadah.” Hasil ini sejalan dengan Liu et al. (2024) yang menegaskan bahwa keterpaduan motivasi belajar berpengaruh positif terhadap keterlibatan emosional dan pencapaian akademik.

2. Perbaikan keterampilan manajemen waktu

Santri melaporkan bahwa teknik Pomodoro membantu mereka lebih fokus belajar. Seorang peserta menyampaikan, “belajar 25 menit lalu istirahat membuat saya lebih semangat dibanding belajar lama tanpa jeda.” Temuan ini sejalan dengan Biwer et al. (2023) yang menemukan bahwa jeda belajar teratur dapat meningkatkan regulasi usaha belajar.

3. Peningkatan aspek psikososial

Diskusi kelompok mendorong santri saling memotivasi. Misalnya, seorang santri berkata, “saya jadi lebih ringan belajar karena ada teman yang mengingatkan.” Fält-Weckman et al. (2024) menekankan bahwa pendekatan berbasis psikologi positif dapat meningkatkan kesejahteraan dan resiliensi siswa, terutama ketika diterapkan dalam lingkungan kolektif seperti pesantren.

4. Umpan balik pengasuh

Pengasuh menyatakan, “santri sekarang lebih teratur belajar, walau belum semua konsisten.” Hal ini konsisten dengan temuan Gunawan et al. (2024) yang menunjukkan bahwa motivasi santri perlu terus dipelihara melalui pembinaan rutin dan pendampingan.

5. Kendala yang ditemukan

Beberapa santri merasa kesulitan menyesuaikan dengan jadwal yang kaku. Salah satu

komentar menyebut, “kadang bosan kalau harus selalu sesuai timer.” Hal ini mengonfirmasi studi Biwer et al. (2023) bahwa penerapan Pomodoro yang terlalu kaku bisa menurunkan kenyamanan belajar bila tidak diadaptasi.

5. DISKUSI

a. Integrasi motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan religious

Program ini berhasil menumbuhkan kesadaran bahwa motivasi belajar tidak cukup hanya dari luar (nilai, penghargaan), tetapi juga dari dalam diri dan niat karena Allah SWT. Liu et al. (2024) menyatakan bahwa keterpaduan motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang diperkuat oleh faktor religius dapat meningkatkan keterlibatan belajar secara berkelanjutan.

b. Efektivitas teknik Pomodoro

Walaupun sebagian santri merasakan manfaat, ada pula yang menganggap teknik ini terlalu kaku. Biwer et al. (2023) menemukan bahwa efektivitas Pomodoro bergantung pada fleksibilitas penerapan dan kemampuan individu menyesuaikan diri dengan ritme belajar. Oleh karena itu, pendekatan adaptif sangat diperlukan dalam konteks pesantren.

c. Peran psikologi positif dan dukungan social

Diskusi kelompok dan pembentukan peer learning group terbukti memperkuat semangat belajar. Menurut Fält-Weckman et al. (2024), intervensi psikologi positif berbasis kekuatan (*strength-based*) berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan siswa, khususnya bila dipadukan dengan dukungan sosial. Demikian pula, Saboor et al. (2024) dalam tinjauan sistematis menegaskan bahwa intervensi psikologi positif efektif untuk meningkatkan motivasi dan kesehatan mental remaja.

d. Implikasi praktis

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa strategi “*Belajar Mantap, Hidup Hebat*” efektif sebagai sarana pemberdayaan motivasi belajar santri. Namun, keberlanjutan program sangat ditentukan oleh tindak lanjut pengasuh pesantren. Gunawan et al. (2024) menekankan pentingnya keberlanjutan pendampingan agar perubahan perilaku belajar dapat bertahan dalam jangka panjang.



Gambar 1. Penyuluhan tentang Motivasi Belajar



Gambar 2. Foto peserta santri putra ketika mengikuti penyuluhan tentang motivasi belajar

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “*Belajar Mantap, Hidup Hebat*” di Pondok Pesantren Al Furqon, SMK, dan Madrasah Aliyah berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari santri maupun pengurus pondok. Hasil kegiatan menunjukkan:

1. Peningkatan motivasi belajar santri, baik dari aspek intrinsik, ekstrinsik, maupun religius.
2. Pemahaman tentang manajemen waktu meningkat melalui pengenalan metode Pomodoro yang praktis diterapkan.

3. Kesadaran akan pentingnya *soft skills* (komunikasi, kerja sama, manajemen stres) semakin baik, sehingga santri lebih siap menghadapi tantangan belajar.
4. Identifikasi masalah utama santri terkait padatnya jadwal, distraksi gawai, dan rasa percaya diri, yang menjadi masukan penting bagi pengurus pondok untuk penyusunan strategi pembinaan yang lebih efektif.

Secara umum, kegiatan ini berhasil mendorong perubahan mindset santri bahwa belajar adalah ibadah dan bekal masa depan, sehingga mereka lebih semangat dan terarah dalam menjalani proses pendidikan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pengasuh Pondok Pesantren Al Furqon, Kepala SMK, Madrasah Aliyah, para guru, serta seluruh siswa-siswi yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan tema “Motivasi Belajar; Belajar Mantap, Hidup Hebat.” Kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa keterbukaan, kerja sama, dan antusiasme yang ditunjukkan oleh seluruh civitas sekolah dan madrasah.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim relawan mahasiswa dan pihak-pihak lain yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan dokumentasi kegiatan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi peserta dan mendorong perubahan mindset santri bahwa belajar adalah ibadah dan bekal masa depan, sehingga mereka lebih semangat dan terarah dalam menjalani proses pendidikan.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulum al-Din* (Terj.). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Azwar, S. (2022). *Psikologi pendidikan: Prinsip-prinsip dalam proses belajar mengajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Biwer, F., Wiradhany, W., oude Egbrink, M., & de Bruin, A. (2023). Adapting to higher education in the digital age: The role of self-regulated learning strategies. *Active Learning in Higher Education*, 24(1), 53–68. <https://doi.org/10.1177/1469787421990848>.
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique: The life-changing time-management system*. New York: Crown Publishing Group.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

- https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2021). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Fält-Weckman, K., Tolvanen, A., Räikkönen, E., & Nurmi, J.-E. (2024). Motivational dynamics in adolescents' learning: The interplay of intrinsic, extrinsic, and religious factors. *Frontiers in Psychology*, 15, 1389221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1389221>
- Fitriani, N., & Lestari, R. (2022). Pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2), 112–120. <https://doi.org/10.33369/jpp.v9i2.23456>.
- Gunawan, H. (2022). *Psikologi pendidikan Islam: Motivasi belajar santri*. Bandung: Alfabeta.
- Hamzah, A. (2021). Strategi meningkatkan motivasi belajar siswa di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(1), 45–55. <https://doi.org/10.31004/jpp.v13i1.1289>
- Hamzah, B. U. (2021). *Teori motivasi & pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, R., & Pratiwi, N. (2021). Hubungan motivasi intrinsik dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 27(3), 211–219. <https://doi.org/10.21831/jip.v27i3.40231>
- Liu, Y., Zhang, L., & Wang, H. (2024). Academic motivation and mental health: A study among Chinese boarding school students. *Journal of Adolescent Research*, 39(5), 601–619. <https://doi.org/10.1177/07435584241234567>
- OECD. (2023). *PISA 2022 results (Volume I): The state of learning outcomes in OECD countries*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/19963777>
- Priyatna, A. (2021). *Psikologi santri: Dinamika kepribadian dan pendidikan di pesantren*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Putra, A., & Rahmawati, D. (2023). Peningkatan motivasi belajar santri melalui bimbingan kelompok berbasis nilai-nilai pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 145–156. <https://doi.org/10.21009/jpi.122.07>
- Rahmawati, D., & Sutopo, H. (2025). Hubungan motivasi belajar dengan capaian akademik siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Pendidikan Islam Kontemporer*, 7(1), 45–55.
- Saboor, A., Khan, M., & Rehman, S. (2024). Time management strategies and academic success among boarding school students. *Journal of Educational Research and Practice*, 14(2), 55–68. <https://doi.org/10.5590/JERAP.2024.14.2.05>
- Santoso, B., & Wulandari, T. (2023). Peran penguatan motivasi belajar dalam meningkatkan keaktifan siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(1), 33–42. <https://doi.org/10.21831/jpk.v14i1.54127>
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sari, D. A., & Putra, Y. (2020). Lingkungan belajar dan pengaruhnya terhadap motivasi siswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 15(4), 289–297. <https://doi.org/10.17509/jpp.v15i4.23811>
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2022). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (5th ed.). Boston: Pearson.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.

New York: Free Press.

Sutikno, S. (2022). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

Wibowo, S., & Nugroho, P. (2024). Program pendampingan belajar berbasis komunitas untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 5(2), 77–86. <https://doi.org/10.24832/jai.v5i2.65432>

Zulfa, H., & Anwar, M. (2023). Efektivitas metode Pomodoro terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 34–42. <https://doi.org/10.23917/jpt.v8i1.23456>