



Pengaruh Self Reward terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Padang

Peni Yuliana¹, Sartono²

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Padang, Indonesia^{1,2}

Email: peniyuliana01@gmail.com¹, sartono@fip.unp.ac.id²

Abstract. *This study aims to explore the influence of self-reward on the learning motivation of PGSD (Primary School Teacher Education) students at Universitas Negeri Padang. Self-reward refers to a form of self-appreciation given by individuals after achieving specific goals or completing tasks. This research employed a qualitative approach through interviews and observations involving several students. The pre-test results indicated that most students had a moderate level of learning motivation, with an average score of 65 out of 100. After implementing self-reward strategies such as buying food, playing games, going to karaoke, and taking class trips students demonstrated increased motivation, with the post-test average score rising to 78. Students reported feeling more enthusiastic, confident, and consistent in engaging with academic activities after practicing self-reward. Additionally, self-reward served as an effective coping mechanism to combat academic fatigue and boredom. In conclusion, self-reward plays a significant role in enhancing students' learning motivation and can be considered a recommended personal development strategy in higher education settings.*

Keywords: *self-reward, learning motivation, PGSD students, learning strategies, academic coping*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self reward terhadap motivasi belajar mahasiswa PGSD Universitas Negeri Padang. Self reward merupakan bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugas atau mencapai target tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara dan observasi terhadap beberapa mahasiswa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat motivasi belajar sedang, dengan rata-rata skor 65 dari 100. Setelah penerapan strategi self reward dalam berbagai bentuk, seperti membeli makanan, bermain game, karaoke, hingga aktivitas jalan-jalan bersama teman sekelas, terjadi peningkatan motivasi belajar. Rata-rata skor pasca-tes menunjukkan kenaikan menjadi 78 dari 100. Mahasiswa cenderung merasa lebih semangat, percaya diri, dan konsisten dalam mengikuti kegiatan akademik setelah memberikan self reward. Self reward juga terbukti menjadi mekanisme coping yang efektif dalam mengatasi kejenuhan dan tekanan belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self reward memiliki kontribusi penting dalam mendukung motivasi belajar mahasiswa dan dapat menjadi salah satu strategi yang disarankan dalam pengembangan diri mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata kunci: self reward, motivasi belajar, mahasiswa PGSD, strategi belajar, coping akademik

1. PENDAHULUAN

Motivasi belajar menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menempuh proses pembelajaran. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), motivasi belajar memegang peranan penting dalam menunjang pencapaian akademik dan pengembangan kompetensi calon guru (Sardiman, 2018). Motivasi belajar diartikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam diri mahasiswa maupun dari lingkungan sekitar untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan (Uno, 2016). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki motivasi yang kuat agar proses belajar dapat berjalan dengan efektif dan produktif. Mahasiswa PGSD sebagai calon pendidik memiliki tanggung jawab besar untuk membangun kemampuan akademik dan karakter yang matang. Namun, dalam kenyataannya, motivasi belajar mahasiswa

Received: Maret 30, 2025; Revised: April 30, 2025; Accepted: Mei 20, 2025;

Online Available : Mei 22, 2025;

sering mengalami penurunan akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik, kurangnya penghargaan terhadap usaha yang dilakukan, dan tantangan pribadi lainnya (Dwiastuti, 2021). Rasa dihargai menjadi salah satu aspek yang mampu meningkatkan motivasi belajar, karena mahasiswa yang merasa diperhatikan dan mendapat pengakuan cenderung menunjukkan komitmen belajar yang lebih tinggi.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar adalah melalui penerapan self reward atau penghargaan terhadap diri sendiri. Self reward merupakan strategi dimana individu memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri setelah berhasil menyelesaikan suatu tugas atau mencapai target tertentu (Rahmawati & Nugraheni, 2022). Pemberian penghargaan ini dipercaya dapat merangsang pelepasan hormon dopamin, yang berfungsi untuk meningkatkan perasaan senang dan memotivasi individu untuk terus berprestasi. Bentuk self reward tidak harus berupa hal yang besar dan rumit. Penghargaan diri dapat berupa istirahat sejenak, menikmati makanan favorit, atau memberikan afirmasi positif sebagai bentuk pengakuan terhadap usaha yang telah dilakukan (Adinda & Saputra, 2021). Kebiasaan ini dapat membantu mahasiswa dalam mempertahankan semangat belajar serta membangun siklus belajar yang sehat dan berkelanjutan (Amelia & Wijaya, 2020). Dengan demikian, self reward dapat berkontribusi pada terbentuknya perilaku belajar yang konsisten dan bertanggung jawab.

Melihat pentingnya peran self reward dalam proses belajar, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana pengaruh self reward terhadap motivasi belajar mahasiswa PGSD Universitas Negeri Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas self reward sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penyusunan strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di lingkungan perguruan tinggi.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh self reward, diharapkan mahasiswa dapat lebih sadar akan pentingnya memberikan penghargaan kepada diri sendiri dalam proses belajar. Hal ini akan membantu mereka menjaga motivasi belajar agar tetap tinggi, sehingga mendukung keberhasilan akademik serta pengembangan karakter sebagai calon guru yang profesional.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami makna di balik pengalaman mahasiswa PGSD Universitas Negeri Padang mengenai pentingnya self reward dalam mendorong motivasi belajar mereka. Pendekatan ini dipilih karena penelitian kualitatif lebih menekankan pada pemahaman secara mendalam terhadap fenomena sosial dari perspektif partisipan. Menurut Sugiyono (2019), metode kualitatif cocok digunakan untuk mengungkap makna, pemahaman, dan persepsi yang tidak bisa diukur secara numerik, terutama ketika peneliti ingin mengeksplorasi fenomena secara alami dan kontekstual. Sebagaimana diungkapkan oleh Creswell (2016), pendekatan kualitatif memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk berinteraksi langsung dengan subjek penelitian dan menyelami pengalaman mereka secara mendalam.

Oleh karena itu, pendekatan ini dianggap paling tepat untuk menggali informasi tentang pengalaman subjektif mahasiswa yang tidak dapat diukur dengan angka-angka semata. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa pedoman wawancara yang memuat pertanyaan terbuka mengenai praktik self reward, bentuk-bentuk penghargaan diri yang dilakukan mahasiswa, serta dampaknya terhadap semangat dan motivasi belajar mereka di lingkungan kampus. Proses wawancara dilakukan secara tatap muka maupun daring, tergantung pada ketersediaan dan kenyamanan partisipan.

Wawancara dilakukan kepada 15 mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Negeri Padang, yang dipilih secara purposive. Teknik purposive sampling digunakan karena subjek yang dipilih dianggap memiliki pengalaman dan pemahaman relevan terkait self reward dan kaitannya dengan motivasi belajar. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan fleksibilitas dalam menggali informasi lebih dalam sesuai respons dari partisipan. Tahapan penelitian dimulai dengan menyusun pedoman wawancara, kemudian dilanjutkan dengan proses rekrutmen partisipan, pelaksanaan wawancara, transkripsi data, dan analisis tematik. Analisis tematik dilakukan dengan mengelompokkan jawaban responden ke dalam tema-tema utama yang relevan dengan fokus penelitian. Proses ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan makna yang muncul dari data yang diperoleh, sehingga dapat menjelaskan pengaruh self reward terhadap motivasi belajar mahasiswa PGSD Universitas Negeri Padang

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan beberapa mahasiswa PGSD yang dipilih secara purposive. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan kriteria bahwa mereka memiliki pengalaman pribadi dalam memberi penghargaan pada diri sendiri atau menerapkan self reward dalam proses belajar. Wawancara ini difokuskan

pada bagaimana mahasiswa tersebut memaknai pemberian self reward, bentuk-bentuk self reward yang mereka lakukan, serta bagaimana mereka merasakan dampaknya terhadap semangat dan konsistensi dalam belajar.

Prosedur wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi yang bervariasi, tergantung pada kelancaran komunikasi dan banyaknya informasi yang disampaikan oleh informan. Peneliti mencatat hal-hal penting dan juga merekam percakapan untuk memudahkan proses analisis data. Setiap hasil wawancara kemudian ditranskrip untuk dilakukan analisis tematik.

Dalam proses analisis, data hasil wawancara disederhanakan melalui tahap reduksi, kemudian dikategorikan ke dalam tema-tema yang relevan. Tahapan ini dilakukan agar peneliti dapat memfokuskan perhatian pada aspek-aspek penting yang berkaitan dengan topik penelitian. Setelah itu, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang menggambarkan pemahaman mahasiswa terhadap pentingnya self reward dan kaitannya dengan motivasi belajar mereka. Proses ini diakhiri dengan penarikan kesimpulan berdasarkan pola-pola dan kecenderungan yang muncul dari data tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika internal mahasiswa dalam memotivasi diri mereka melalui strategi penghargaan diri, serta sejauh mana hal tersebut berdampak terhadap keterlibatan dan pencapaian akademik mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pemahaman mahasiswa PGSD terhadap pengaruh self reward dalam meningkatkan motivasi belajar mereka. Metode kualitatif melalui wawancara digunakan untuk menggali pengalaman dan pandangan mahasiswa mengenai hal ini secara mendalam. Sebanyak 15 mahasiswa PGSD dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria aktif mengikuti perkuliahan dan bersedia diwawancarai.

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa memiliki motivasi belajar yang berada pada tingkat sedang. Mereka cenderung belajar untuk memenuhi kebutuhan akademik seperti mengerjakan tugas dan mempersiapkan ujian, bukan semata-mata karena dorongan dari dalam diri mereka sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik menjadi pendorong utama dalam proses belajar mereka. Sebanyak 70% mahasiswa mengakui bahwa faktor nilai dan ekspektasi lingkungan menjadi pendorong utama mereka dalam belajar. Namun, hanya sekitar 30% yang mengaku belajar karena dorongan dari dalam diri sendiri, atau

motivasi intrinsik. Ini juga mengindikasikan bahwa pengaruh motivasi ekstrinsik lebih dominan dibandingkan motivasi intrinsik dalam konteks belajar mereka.

Motivasi ekstrinsik yang paling dominan adalah pengaruh nilai akademik dan tuntutan dari dosen serta lingkungan sekitar. Beberapa mahasiswa mengaku bahwa nilai bagus dan harapan orang tua atau dosen membuat mereka berusaha lebih keras untuk belajar. Namun, faktor ini juga menimbulkan tekanan yang kadang membuat mereka merasa terbebani.

Sebaliknya, motivasi intrinsik, yakni keinginan untuk belajar karena minat pribadi dan kepuasan batin, masih belum berkembang dengan optimal di kalangan mahasiswa tersebut. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa mereka belum merasa benar-benar tertarik atau ingin menggali lebih dalam materi pelajaran, sehingga motivasi belajar mereka kurang konsisten.

Dalam konteks self reward, mayoritas mahasiswa 90% mengatakan bahwa mereka menerapkan self reward sebagai salah satu cara untuk meningkatkan semangat belajar. Bentuk self reward yang paling umum adalah memberikan waktu istirahat, mengakses hiburan, atau memberi hadiah kecil setelah menyelesaikan tugas atau ujian.

Mahasiswa merasakan bahwa self reward dapat membantu mereka mempertahankan semangat belajar terutama ketika menghadapi materi yang sulit atau ketika merasa jenuh dengan rutinitas kuliah. Penghargaan pada diri sendiri dianggap mampu memberikan energi positif untuk kembali fokus dan berusaha lebih baik. Berdasarkan hasil wawancara, bentuk self reward yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa PGSD cukup beragam dan cenderung bersifat hiburan. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa setelah menyelesaikan tugas atau menghadapi ujian yang berat, mereka memberikan penghargaan pada diri sendiri dengan cara jalan-jalan satu kelas bersama teman, pergi karaoke untuk melepas penat, main PlayStation atau game online favorit, hingga membeli makanan kesukaan sebagai bentuk pelipur lelah. Aktivitas-aktivitas ini dianggap mampu mengembalikan semangat dan menjaga keseimbangan antara tekanan akademik dan kebutuhan emosional, sehingga membantu mereka untuk tetap termotivasi menghadapi tugas berikutnya.

Hubungan antara self reward dan motivasi belajar cukup erat. Mahasiswa yang rutin memberikan penghargaan pada diri sendiri cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih stabil dan mampu mempertahankan konsistensi belajar meskipun dalam tekanan akademik yang tinggi. Self reward tidak hanya menjadi bentuk apresiasi terhadap pencapaian pribadi, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif untuk mengatasi rasa bosan, stres, dan kejenuhan yang sering muncul selama menjalani aktivitas perkuliahan. Dengan memberikan penghargaan kecil seperti membeli makanan favorit, pergi bersama

teman, atau sekadar menikmati waktu istirahat dengan bermain game, mahasiswa merasa bahwa usaha mereka dihargai, bahkan oleh diri mereka sendiri. Hal ini berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri, kepuasan batin, dan semangat untuk melanjutkan proses belajar. Dalam jangka panjang, kebiasaan memberikan self reward juga dapat membentuk pola pikir positif terhadap belajar, di mana belajar tidak lagi dianggap sebagai beban, melainkan sebagai proses yang menyenangkan dan bermakna. Self reward membantu mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan psikologis, sehingga mereka lebih termotivasi secara berkelanjutan dalam meraih prestasi akademik.

Namun, masih ada mahasiswa yang belum rutin menerapkan self reward karena kurang paham bagaimana cara memberikan penghargaan yang tepat kepada diri sendiri. Beberapa juga merasa sulit memotivasi diri tanpa dorongan dari faktor eksternal, sehingga self reward belum maksimal dalam meningkatkan motivasi belajar mereka.

Secara keseluruhan, hasil wawancara ini mengindikasikan bahwa self reward memiliki peran penting sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan motivasi belajar, terutama bagi mahasiswa yang cenderung lebih dipengaruhi oleh motivasi ekstrinsik seperti keinginan mendapatkan nilai tinggi, pengakuan dari dosen, atau memenuhi ekspektasi orang tua. Self reward menjadi bentuk penghargaan pribadi yang mampu memperkuat semangat belajar, meskipun dorongan awalnya berasal dari faktor luar. Dengan memberikan hadiah kepada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan akademik tertentu, mahasiswa merasa lebih termotivasi untuk terus berusaha dan mempertahankan performa belajarnya. Hal ini juga berkontribusi pada pengurangan stres akademik dan membantu menciptakan hubungan yang lebih positif terhadap proses belajar.

Pembahasan

Motivasi belajar merupakan faktor utama yang menentukan kesuksesan akademik seorang mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya bagi mahasiswa PGSD Universitas Negeri Padang, motivasi belajar menjadi komponen penting yang harus dikembangkan untuk mampu menghadapi tantangan akademik seperti tugas, ujian, maupun proses perkuliahan yang panjang. Motivasi belajar dapat dipahami sebagai dorongan internal yang menggerakkan individu untuk mencapai tujuan belajar. Menurut McDonald dalam Kompri, motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Perubahan energi ini dapat disadari atau tidak oleh individu, tetapi berdampak besar pada kesungguhan dalam proses belajar. Tanpa motivasi yang cukup, kemampuan atau keterampilan tinggi yang dimiliki

seorang mahasiswa tidak akan sepenuhnya optimal. Bahkan kurikulum yang sudah dirancang sebaik mungkin tidak akan menghasilkan hasil belajar maksimal tanpa dukungan motivasi. Dalam hal ini, motivasi tidak hanya harus hadir dalam bentuk materi, tetapi juga bisa berbentuk perhatian, pujian, ataupun penghargaan sederhana dari lingkungan akademik. Perhatian kecil dari dosen atau teman sejawat bisa menjadi penguat semangat belajar. Salah satu bentuk perhatian yang dapat digunakan secara strategis untuk meningkatkan motivasi belajar adalah melalui mekanisme self reward atau penghargaan diri sendiri.

Self reward merupakan bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setelah berhasil mencapai target atau menyelesaikan suatu tugas. Dalam praktiknya, self reward dapat membantu mahasiswa untuk merasa puas dan termotivasi melanjutkan proses belajarnya. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa pemberian reward baik secara internal maupun eksternal dapat memberikan dampak positif pada peningkatan motivasi belajar mahasiswa. Dalam pre-test awal, motivasi belajar mahasiswa menunjukkan rata-rata skor 65 dari total 100, yang mengindikasikan tingkat motivasi sedang. Mahasiswa pada tahap ini lebih banyak dipengaruhi oleh motivasi eksternal seperti nilai atau tekanan tugas. Menurut teori *Self-Determination Theory* (SDT) oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, motivasi manusia terbagi menjadi dua: intrinsik dan ekstrinsik. SDT menekankan bahwa motivasi intrinsik yang mendorong seseorang bertindak karena minat atau kepuasan pribadi lebih berkelanjutan dibanding motivasi ekstrinsik yang bersumber dari hadiah atau tekanan luar. Dalam penelitian ini, strategi reward bertujuan tidak hanya untuk memicu motivasi sesaat, tetapi juga sebagai jembatan agar mahasiswa dapat mengembangkan motivasi intrinsik secara bertahap. Pemberian reward yang konsisten, disertai refleksi atas usaha yang telah dicapai, dapat mendorong mahasiswa mengenali potensi dalam dirinya.

Melalui wawancara mendalam, ditemukan pula bahwa mahasiswa memiliki berbagai bentuk self reward sebagai cara untuk memotivasi diri setelah menyelesaikan tugas atau menghadapi ujian. Beberapa contoh self reward yang disebutkan antara lain jalan-jalan bersama satu kelas, pergi karaoke, main game atau PlayStation, serta membeli makanan favorit. Bentuk penghargaan ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai bentuk pengakuan terhadap pencapaian pribadi, yang pada akhirnya memberikan efek positif terhadap semangat belajar. Hubungan antara self reward dan motivasi belajar cukup erat. Mahasiswa yang rutin memberikan penghargaan pada diri sendiri cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih stabil dan mampu mempertahankan konsistensi belajar dalam jangka waktu yang panjang. Selain menjadi bentuk penghargaan, self reward juga berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang efektif dalam mengatasi kejenuhan atau tekanan belajar. Dengan begitu, self

reward bukan hanya sekadar aktivitas menyenangkan, tetapi memiliki kontribusi psikologis dalam membangun pola pikir positif terhadap proses akademik.

Secara keseluruhan, hasil wawancara dan data kuantitatif dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa self reward memiliki peran penting sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, terutama bagi mereka yang lebih dipengaruhi oleh motivasi ekstrinsik. Di sisi lain, hasil ini juga membuka peluang bahwa dengan pendekatan self reward yang tepat, mahasiswa bisa secara perlahan mengembangkan motivasi intrinsik dalam dirinya. Oleh karena itu, pendekatan ini perlu didukung dan dikembangkan dalam program pembinaan kemahasiswaan, agar mahasiswa tidak hanya mengejar hasil akademik, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang menyadari makna belajar secara utuh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa self reward memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan motivasi belajar mahasiswa PGSD Universitas Negeri Padang. Mahasiswa yang secara sadar memberi penghargaan pada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas atau mencapai target tertentu menunjukkan semangat belajar yang lebih stabil dan konsisten. Bentuk self reward yang dilakukan pun beragam, mulai dari aktivitas ringan seperti bermain game, membeli makanan favorit, karaoke bersama teman, hingga jalan-jalan satu kelas. Self reward terbukti menjadi strategi coping yang efektif untuk mengurangi kejenuhan, menjaga kesehatan mental, dan meningkatkan semangat dalam menjalani rutinitas akademik. Dalam praktiknya, self reward membantu mahasiswa dalam memelihara motivasi ekstrinsik dan secara bertahap dapat mendorong tumbuhnya motivasi intrinsik, sebagaimana dijelaskan dalam teori Self-Determination oleh Deci dan Ryan. Dengan kata lain, penghargaan yang diberikan kepada diri sendiri mampu mendorong mahasiswa untuk terus berkembang, bukan hanya dalam pencapaian akademik, tetapi juga dalam membentuk sikap dan karakter belajar yang positif. Dengan memahami manfaat self reward secara tepat dan proporsional, mahasiswa diharapkan dapat menerapkannya sebagai bagian dari strategi belajar yang menyenangkan dan sehat. Oleh karena itu, pengembangan pemahaman mengenai teknik self reward serta kesadaran dalam mengelola motivasi belajar menjadi penting untuk mendukung keberhasilan studi di jenjang pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R., & Saputra, A. (2021). Pengaruh self reward terhadap motivasi belajar mahasiswa selama masa pandemi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 112–119.
- Amelia, S., & Wijaya, H. (2020). Strategi peningkatan motivasi belajar melalui penghargaan diri (self reward). *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 45–53.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- 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
- Dwiastuti, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa PGSD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 33–41.
- Hamzah B. Uno. (2011). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Panduan penguatan karakter mahasiswa*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Kompri. (2015). *Motivasi pembelajaran: Perspektif guru dan siswa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, R. D. (2022). Pengaruh self reward terhadap motivasi belajar mahasiswa di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 9(2), 55–63.
- Rahmawati, I., & Nugraheni, D. (2022). Penerapan self reward dalam peningkatan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 223–231.
- Santrock, J. W. (2017). *Educational psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yusron, M. A., & Fitriani, R. (2023). Implementasi strategi self-reward dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(1), 89–97.