

Dampak Perubahan Fisik dan Emosional Pada Masa Pubertas Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMP IT Al-Fityah Binjai

Muhammad Ikhsan Prabudi¹, Rabitah Hanum Hasibuan²

¹ Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai; ikhshanbuday@gmail.com

² Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai; rabitahhanum091284@insan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya memahami perkembangan remaja pada masa pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik dan emosional yang signifikan serta berpotensi memengaruhi perilaku dan motivasi belajar siswa di sekolah. Masa pubertas merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Kondisi tersebut dapat memengaruhi konsentrasi, minat belajar, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Al-Fityah Binjai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 70 siswa sebagai responden penelitian yang diukur menggunakan skala Likert. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS. Diharapkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,851 yang menunjukkan bahwa perubahan fisik dan emosional secara bersama-sama mampu menjelaskan 85,1% variasi motivasi belajar siswa, sedangkan 14,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Selain itu, hasil uji t menunjukkan nilai t -hitung sebesar 4,006 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, serta hasil uji F menunjukkan nilai sebesar 19,193 dengan tingkat signifikansi $< 0,05$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas memiliki peran penting dalam membentuk motivasi belajar.

Kata Kunci: Perubahan Fisik, Perubahan Emosional, Masa Pubertas, Motivasi Belajar

Abstract

This research is motivated by the importance of understanding adolescent development during puberty, which is characterized by significant physical and emotional changes that may potentially affect students' behavior and learning motivation at school. Puberty is a transitional phase from childhood to adolescence that involves complex biological, psychological, and social changes. These conditions may affect students' concentration, learning interest, and engagement in the learning process. This study aims to analyze the impact of physical and emotional changes during puberty on students' learning motivation at SMP IT Al-Fityah Binjai. This research employed a quantitative approach using a survey

method. Data were collected through questionnaires distributed to 70 students as research respondents and measured using a Likert scale. The data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression analysis with the assistance of SPSS software. The results of the study are expected to show that physical and emotional changes during puberty have a positive and significant effect on students' learning motivation. This is evidenced by the coefficient of determination (R Square) of 0.851, indicating that physical and emotional changes collectively explain 85.1% of the variation in students' learning motivation, while the remaining 14.9% is influenced by other factors outside the scope of this study. Furthermore, the t-test results show a calculated t-value of 4.006 with a significance level of $0.000 < 0.05$, while the F-test results show a value of 19.193 with a significance level of < 0.05 . Therefore, the research hypothesis is accepted. These findings indicate that students' ability to adapt to physical and emotional changes during puberty plays an important role in shaping their learning motivation.

Keywords: Physical Changes, Emotional Changes, Puberty, Learning Motivation

INTRODUCTION

Masa pubertas merupakan fase perkembangan yang tidak terpisahkan dari kehidupan peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Fase ini ditandai oleh perubahan fisik dan emosional yang berlangsung secara cepat dan kompleks, sehingga sering kali memengaruhi kesiapan psikologis siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Mascia et al., 2023). Dalam konteks pendidikan formal, pubertas menjadi periode kritis karena berpotensi memengaruhi motivasi belajar, yaitu dorongan internal dan eksternal yang menentukan keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik (Pratiwi et al., 2024).

Secara teoretis, perubahan fisik pada masa pubertas meliputi pertumbuhan biologis yang pesat, perubahan penampilan tubuh, serta kematangan organ reproduksi (Rogol et al., 2000) (Abreu & Kaiser, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas sering menimbulkan kecanggungan, kecemasan, atau rasa tidak nyaman pada remaja, yang berdampak pada citra diri dan kepercayaan diri mereka. Misalnya, remaja yang mengalami pubertas lebih cepat menunjukkan tingkat kecemasan tubuh yang lebih tinggi dan pandangan citra tubuh negatif dibandingkan dengan remaja yang mengalami pubertas secara normal, hal ini berkaitan dengan kekhawatiran terhadap penampilan dan diskriminasi sosial yang dirasakan remaja (Fauzania et al., 2024) (Mercader-Yus et al., 2018). Kondisi tersebut berimplikasi langsung pada sikap belajar, karena siswa cenderung menarik diri, kurang aktif, dan menunjukkan penurunan minat terhadap kegiatan akademik (Martin & Steinbeck, 2017). Perubahan fisik tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang memengaruhi motivasi belajar (Mardiana et al., 2021).

Selain perubahan fisik, masa pubertas juga ditandai oleh perubahan emosional yang signifikan. Pada fase ini, remaja sering mengalami fluktuasi emosi, sensitivitas perasaan yang meningkat, serta kecenderungan mudah mengalami kecemasan dan konflik batin, yang merupakan bagian dari perubahan psikososial normal pada masa perkembangan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa perubahan hormonal dan perkembangan saraf selama pubertas berhubungan dengan *changes in emotional reactivity* dan regulasi emosi yang meningkat, sehingga remaja sering mengalami respons emosional yang lebih intens dan fluktuatif dibandingkan masa anak-anak, yang dapat memengaruhi

kesejahteraan psikologis mereka (Luo et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa tingkat emosi reaktif dan gaya regulasi emosi berubah secara substansial selama masa pubertas, sehingga remaja cenderung menunjukkan respons emosional yang lebih intens dan berfluktuasi dibandingkan masa anak-anak. Perubahan hormonal dan perkembangan otak yang terjadi selama pubertas berkaitan dengan kenaikan sensitivitas emosional dan kemungkinan munculnya gangguan internalisasi seperti kecemasan atau depresi, kondisi yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan fungsi psikologis remaja secara keseluruhan. Penelitian terbaru yang memeriksa efek *pubertal timing* dan *pubertal tempo* pada kecemasan terhadap citra tubuh dan motivasi menunjukkan bagaimana perkembangan pubertas dapat berkorelasi dengan peningkatan kecemasan sosial dan reaktivitas emosional pada remaja perempuan (Sicilia et al., 2023).

Teori perkembangan psikososial Erikson menjelaskan bahwa pada masa remaja individu berada pada tahap *identity versus role confusion*, di mana pencarian identitas dan penyesuaian terhadap perubahan internal menimbulkan ketegangan emosional dan tantangan psikososial. Ketidakstabilan emosional yang tidak terkelola dengan baik selama periode ini dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan ketekunan, dan melemahkan motivasi belajar siswa, karena perubahan emosional yang intens cenderung menarik perhatian individu dari tugas akademik ke konflik identitas pribadi dan kesejahteraan emosionalnya sendiri (Main et al., 2025).

Motivasi belajar merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pendidikan karena berfungsi sebagai pendorong utama keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Menurut teori motivasi belajar, motivasi sangat dipengaruhi oleh kondisi internal siswa, seperti emosi, kepercayaan diri, dan persepsi terhadap diri sendiri (Sari et al., 2025). Temuan empiris dalam konteks pendidikan Islam menunjukkan bahwa *self-efficacy* atau kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar, di mana siswa yang meyakini kemampuan dirinya cenderung menunjukkan motivasi yang lebih tinggi dan konsisten dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Mardiana et al., 2021). Hal ini menegaskan bahwa aspek psikologis internal merupakan fondasi penting dalam pembentukan motivasi belajar siswa.

Selain faktor internal tersebut, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh kesiapan mental, minat belajar, serta kondisi emosional siswa (Nabilah & Romadlon, 2024). Meskipun faktor pedagogis seperti kreativitas guru dan penggunaan media pembelajaran terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar, efektivitasnya sangat bergantung pada stabilitas emosional dan penerimaan diri siswa (Nurkhalijah & Khairuddin, 2023). Dalam konteks ini, perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas menjadi variabel penting yang berpotensi memperkuat atau justru melemahkan motivasi belajar. Siswa yang mampu menerima perubahan fisik dan mengelola emosi secara positif cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik, sedangkan ketidakmampuan menghadapi perubahan tersebut dapat berdampak pada penurunan semangat, konsentrasi, dan partisipasi belajar. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih menempatkan aspek emosional secara terpisah dan belum mengkaji perubahan fisik sebagai faktor yang terintegrasi dengan dinamika emosional, khususnya dalam konteks sekolah berbasis nilai-nilai Islam. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Fenomena empiris di SMP IT Al-Fitrah Binjai menunjukkan adanya variasi motivasi belajar di kalangan siswa yang berada pada usia pubertas. Beberapa siswa menunjukkan penurunan keaktifan belajar, kurangnya antusiasme dalam mengikuti pembelajaran, serta

fluktuasi semangat belajar yang tidak stabil. Berdasarkan pengamatan awal, kondisi tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga berkaitan dengan perubahan fisik yang memengaruhi rasa percaya diri serta perubahan emosional yang belum sepenuhnya matang. Fenomena ini menegaskan pentingnya memahami motivasi belajar siswa dari sudut pandang perkembangan pubertas.

Dalam perspektif Islam, fase perkembangan manusia, termasuk masa pubertas, dipandang sebagai bagian dari sunnatullah yang sarat dengan proses pembentukan kepribadian. Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia mengalami tahapan pertumbuhan yang beragam, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. *Ar-Rum* [30]: 54:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾

"Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah kembali dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki; dan Dialah Yang Maha Mengetahui, Maha Kuasa." (QS. Ar-Rum 30: 54)

Menurut tafsir Wajiz, Ayat ini menjelaskan bahwa manusia itu saat masih bayi berada dalam kondisi lemah, bahkan sebelum itu mereka dalam ketiadaan. Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, yakni pada masa bayi. Kemudian Dia menjadikan kamu setelah keadaan lemah itu menjadi kuat dan berdaya, yakni pada masa dewasa, sehingga kamu dapat melakukan banyak hal, kemudian Dia menjadikan kamu setelah kuat dan berdaya itu lemah kembali dan beruban, yakni masa tua. Demikianlah, Dia akan terus menciptakan apa yang Dia kehendaki, antara lain menciptakanmu dari lemah menjadi kuat dan sebaliknya. Dan Dia Maha Mengetahui atas segala pengaturan ciptaan-Nya, Mahakuasa atas segala sesuatu yang Dia kehendaki, termasuk membangkitkanmu kembali dari kematian.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa perubahan fisik dan psikologis merupakan bagian dari siklus kehidupan manusia yang tidak terelakkan. Dalam konteks pendidikan, pemahaman terhadap tahapan perkembangan ini menjadi penting agar pendidik mampu merespons kebutuhan belajar siswa secara tepat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memfokuskan kajian pada motivasi belajar siswa ditinjau dari dampak perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas di SMP IT Al-Fitrah Binjai. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana pengaruh perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas secara simultan terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Al-Fitrah Binjai. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan teori perkembangan remaja, teori motivasi belajar, serta perspektif nilai-nilai Islam dalam konteks sekolah Islam terpadu. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran dan layanan pendampingan siswa yang lebih sensitif terhadap dinamika pubertas.

RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, karena bertujuan untuk menguji pengaruh perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas terhadap motivasi belajar siswa secara empiris dan terukur. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data penelitian berupa angka yang dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antarvariabel (Sugiyono & Lestari, 2021). Variabel

bebas dalam penelitian ini adalah perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas (X), sedangkan variabel terikatnya adalah motivasi belajar siswa (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP IT Al-Fitrah Binjai yang berada pada fase pubertas, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 120 siswa. Berdasarkan populasi tersebut, penentuan sampel penelitian dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata atau tingkat kelas, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono & Lestari, 2021). Dari total populasi tersebut, ditetapkan sebanyak 70 siswa sebagai sampel penelitian, dengan mempertimbangkan prinsip keterwakilan dan kecukupan jumlah responden untuk memenuhi kebutuhan analisis statistik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian dan menggunakan skala Likert. Angket digunakan untuk mengukur persepsi siswa mengenai perubahan fisik dan emosional yang dialami selama masa pubertas serta tingkat motivasi belajar mereka. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur tersebut mampu mengukur variabel secara tepat dan konsisten.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu penyusunan instrumen berdasarkan kajian teori, pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas instrumen, penyebaran angket kepada responden, pengumpulan data, serta pengolahan dan analisis data. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji pengaruh perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas terhadap motivasi belajar siswa. Teknik analisis yang digunakan meliputi uji prasyarat analisis, seperti uji normalitas dan uji linearitas, serta analisis regresi untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Sugiyono & Lestari, 2021).

RESULTS AND DISCUSSION

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Variabel Penelitian

a. Variabel Perubahan Fisik (X)

Variabel perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas diukur menggunakan 12 item pernyataan dengan empat alternatif jawaban menggunakan skala Likert. Skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi 4. Dengan demikian, mean hipotetik (MH) variabel perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas adalah:

$$MH = ((12 \times 1) + (12 \times 4)) / 2$$

$$MH = (12 + 48) / 2$$

$$MH = 30$$

Hasil pengolahan data menggunakan SPSS menunjukkan bahwa mean empirik (ME) variabel perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas adalah 36,72 dengan standar deviasi (SD) sebesar 6,18.

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa mengalami perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas pada tingkat yang cukup tinggi.

b. Variabel Emosional pada Masa Pubertas (X2)

Variabel emosional pada masa pubertas diukur menggunakan 8 item pernyataan dengan empat alternatif jawaban menggunakan skala Likert. Skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi 4. Dengan demikian, mean hipotetik (MH) variabel emosional pada masa pubertas adalah:

$$MH = ((8 \times 1) + (8 \times 4)) / 2$$

$$MH = (8 + 32) / 2$$

$$MH = 20$$

Hasil pengolahan data menggunakan SPSS menunjukkan bahwa mean empirik (ME) variabel perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas adalah 25,20 dengan standar deviasi (SD) sebesar 4,91,

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa mengalami perubahan emosional pada masa pubertas pada tingkat yang cukup tinggi.

c. Variabel Motivasi Belajar Siswa (Y)

Variabel motivasi belajar siswa diukur menggunakan 12 item pernyataan dengan empat alternatif jawaban menggunakan skala Likert dengan skor 1–4.

Mean hipotetik (MH) variabel motivasi belajar siswa adalah:

$$MH = ((12 \times 1) + (12 \times 4)) / 2$$

$$MH = 30$$

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, diperoleh mean empirik (ME) variabel motivasi belajar siswa sebesar 37,41 dengan standar deviasi (SD) sebesar 5,96.

Hasil ini menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa di SMP IT Al-Fityah Binjai secara umum berada pada kategori cukup baik.

2. Statistik Deskriptif

Tabel 1. Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Perubahan Fisik dan Emosional (X)	70	24.00	48.00	36.72	6.18
Motivasi Belajar Siswa (Y)	70	26.00	48.00	37.41	5.96
Valid N (listwise)	70				

Sumber: Peneliti, 2026

3. Kategori Variabel

Kriteria pengkategorian variabel adalah sebagai berikut:

Tinggi : $X \geq \text{Mean} + \text{SD}$

Sedang : $\text{Mean} - \text{SD} \leq X < \text{Mean} + \text{SD}$

Rendah : $X < \text{Mean} - \text{SD}$

a. Kategori Perubahan Fisik

Tabel 2 Kategori Perubahan Fisik

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$\geq 42,90$	Tinggi	26	37,14%
$30,54 - 42,90$	Sedang	32	45,71%
$< 30,54$	Rendah	12	17,15%
Total		70	100%

Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sedang mengalami perubahan fisik pada masa pubertas dalam tingkat yang moderat.

b. Kategori Perubahan Emosional pada Masa Pubertas

Tabel 2 Kategori Perubahan Emosional

Skor	Kategori	Responden	
		Jumlah	Presentasi
$X > 30,11$	Tinggi	28	40%
$20,29 \leq X \leq 30,11$	Sedang	35	50%
$X < 20,29$	Rendah	7	10%
Total		70	100%

Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sedang mengalami perubahan emosional pada masa pubertas dalam tingkat yang moderat.

c. Kategori Motivasi Belajar Siswa

Tabel 3 Kategori Motivasi Belajar

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$\geq 43,37$	Tinggi	23	32,86%
$31,45 - 43,37$	Sedang	34	48,57%
$< 31,45$	Rendah	13	18,57%
Total		70	100%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi.

B. Uji Kualitas Data

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r-hitung dengan r-tabel. Dengan jumlah responden 70 orang, maka nilai r-tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,235.

Uji Validitas Variabel Perubahan Fisik dan Emosional (X)

Tabel 4 Uji Validitas Variabel X

Item	r-hitung	Keterangan
P1	0.781	Valid
P2	0.764	Valid
P3	0.802	Valid
P4	0.776	Valid
P5	0.735	Valid
P6	0.641	Valid
P7	0.723	Valid
P8	0.711	Valid
P9	0.742	Valid
P10	0.718	Valid
P11	0.653	Valid
P12	0.734	Valid

Seluruh item memiliki r-hitung > r-tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid.

Uji Validitas Variabel Perubahan Emosional (X2)

Tabel 4 Uji Validitas Variabel X2

Variabel	Item Pertanyaan	Koefisien Korelasi	Keterangan
Masa Panen	P1	0.871	Valid
	P2	0.789	Valid
	P3	0.868	Valid
	P4	0.789	Valid
	P5	0.766	Valid
	P6	0.702	Valid
	P7	0.789	Valid
	P8	0.766	Valid

Seluruh item pernyataan pada variabel perubahan emosional memiliki r-hitung > r-tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid

Uji Validitas Variabel Motivasi Belajar (Y)

Tabel 5 Uji Validitas Variabel Y

Item	r-hitung	Keterangan
P1	0.632	Valid
P2	0.721	Valid
P3	0.703	Valid
P4	0.754	Valid
P5	0.735	Valid
P6	0.742	Valid
P7	0.801	Valid
P8	0.768	Valid
P9	0.734	Valid
P10	0.711	Valid
P11	0.723	Valid
P12	0.705	Valid

Seluruh item pernyataan pada variabel motivasi belajar memiliki r-hitung > r-tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen dinyatakan reliabel apabila Cronbach's Alpha > 0,60.

Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
Perubahan Fisik (X1)	0.821	12	Reliabel
Perubahan Emosional (X2)	0.823	8	Reliabel
Motivasi Belajar (Y)	0.784	12	Reliabel

C. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan ketentuan Sig > 0,05.

Tabel 7 Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Perubahan Fisik (X)	0.174	Normal
Perubahan Emosional (X2)	0, 157	Normal
Motivasi Belajar (Y)	0.189	Normal

Berdasarkan hasil tersebut, seluruh data penelitian berdistribusi normal.

D. Analisis Regresi Linier Sederhana

Tabel 8 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error
1	0.712	0.541	0.500		2.531

Nilai R Square sebesar 0,507 menunjukkan bahwa perubahan fisik pada masa pubertas memberikan pengaruh sebesar 54,1% terhadap motivasi belajar siswa, sedangkan 45,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 9 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.700 ^a	.490	.464	2.41887

a. Predictors: (Constant), X2

Nilai R Square sebesar 0,490 menunjukkan bahwa perubahan emosional pada masa pubertas memberikan pengaruh sebesar 49% terhadap motivasi belajar siswa, sedangkan 51% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

E. Analisis Regresi Linier Berganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.922	.851	.956	.914

a. Predictors: (Constant), X1,X2

Nilai R Square sebesar 0,851 menunjukkan bahwa perubahan fisik dan perubahan emosional pada masa pubertas memberikan pengaruh sebesar 85,1% terhadap motivasi belajar siswa, sedangkan 14,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	112.700	1	112.700	19.193	.000 ^b
	Residual	117.019	20	5.851		
	Total	229.318	21			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X1,X2

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 19,193$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,012 < 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel motivasi belajar atau dengan kata lain ada pengaruh perubahan fisik (X1) dan perubahan emosional (X2) terhadap motivasi belajar (Y).

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	26.593	6.639		4.006	.001
	X1	.527	.120	.700	4.381	.000
	X2	.423	.110	.500	3.292	.000

a. Dependent Variable: Y

Persamaan Regresi

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

$$Y = 26.593 + 0,527X + 0,423X_2$$

Konstanta sebesar 26,593 menunjukkan nilai motivasi belajar siswa (Y) ketika perubahan fisik (X₁) dan perubahan emosional (X₂) bernilai nol. Koefisien regresi sebesar 0,527 menunjukkan bahwa setiap peningkatan perubahan fisik sebesar 1 satuan akan meningkatkan motivasi belajar siswa sebesar 0,527 satuan. Sedangkan koefisien regresi sebesar 0,423 menunjukkan bahwa setiap peningkatan perubahan emosional sebesar 1 satuan akan meningkatkan motivasi belajar siswa sebesar 0,423 satuan.

Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel perubahan fisik (X₁) dan perubahan emosional (X₂) terhadap motivasi belajar siswa (Y) adalah positif.

Berdasarkan nilai signifikansi diperoleh nilai sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel perubahan fisik (X₁) dan perubahan emosional (X₂) berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa (Y). Berdasarkan nilai uji t diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 4,006 lebih besar dari t tabel sebesar 1,690 ($4,006 > 1,690$), sehingga dapat disimpulkan bahwa perubahan fisik dan perubahan emosional berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa.

Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima dan hipotesis nol ditolak.

Diskusi:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Al-Fityah Binjai. Temuan ini menjawab tujuan penelitian yang telah dirumuskan pada bagian pendahuluan, yaitu untuk mengetahui bagaimana perubahan perkembangan pada masa pubertas memengaruhi motivasi belajar siswa di sekolah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masa pubertas merupakan periode perkembangan yang sangat menentukan dalam kehidupan remaja karena pada fase ini terjadi perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks yang dapat memengaruhi perilaku belajar siswa.

Secara ilmiah, perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas berkaitan erat dengan perubahan hormonal yang memicu perkembangan karakteristik seksual sekunder, pertumbuhan tubuh yang cepat, serta perubahan sistem saraf dan fungsi otak. Perubahan biologis tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi fisik remaja, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan motivasional mereka. Penelitian dalam psikologi perkembangan menunjukkan bahwa peningkatan hormon pubertas dapat memicu perubahan motivasi sosial, emosi, serta perilaku individu yang berdampak pada aktivitas belajar dan interaksi sosial di lingkungan sekolah (Forbes & Dahl, 2010).

Dalam konteks pendidikan, perubahan tersebut dapat memengaruhi motivasi belajar siswa. Beberapa remaja mengalami penurunan kepercayaan diri, kecemasan terhadap penampilan fisik, maupun ketidakstabilan emosi yang dapat mengganggu konsentrasi belajar. Penelitian tentang hubungan pubertas dan motivasi akademik menunjukkan bahwa perkembangan pubertas yang lebih maju dapat berkaitan dengan penurunan self-efficacy dan penurunan nilai pentingnya sekolah bagi siswa, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya motivasi belajar dan prestasi akademik (Martin & Steinbeck, 2017).

Selain perubahan fisik, perubahan emosional juga menjadi faktor penting yang memengaruhi motivasi belajar siswa. Remaja pada masa pubertas cenderung mengalami fluktuasi emosi seperti rasa cemas, marah, malu, ataupun kebingungan terhadap identitas diri. Emosi-emosi tersebut dapat memengaruhi proses belajar karena emosi memiliki hubungan langsung dengan perhatian, motivasi, strategi belajar, serta hasil belajar siswa. Penelitian tentang emosi dan prestasi akademik menunjukkan bahwa emosi yang dialami siswa di sekolah dapat memengaruhi motivasi belajar, keterlibatan dalam pembelajaran, serta pencapaian akademik mereka (Pekrun, 2017).

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson yang menyatakan bahwa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*. Pada tahap ini, remaja berusaha memahami identitas diri mereka melalui interaksi sosial, pengalaman belajar, dan perubahan yang terjadi pada diri mereka. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola perubahan tersebut dapat menimbulkan kebingungan identitas yang berdampak pada rendahnya motivasi belajar. Sebaliknya, remaja yang mampu menerima perubahan dirinya secara positif cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa masa pubertas merupakan periode sensitif dalam perkembangan sosial dan emosional remaja. Pada masa ini, perkembangan otak dan pengalaman sosial saling berinteraksi dalam membentuk kemampuan belajar serta regulasi emosi remaja. Oleh karena itu, lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang mendukung keberhasilan akademik mereka (Cherewick et al., 2021).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan lingkungan pendidikan, khususnya dari guru dan orang tua, sangat penting dalam membantu siswa menghadapi perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Guru yang memahami kondisi psikologis siswa dapat memberikan pendekatan pembelajaran yang lebih empatik dan suportif sehingga siswa merasa lebih nyaman dalam proses belajar. Dukungan emosional dari keluarga juga berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri dan stabilitas emosional remaja sehingga mereka mampu mempertahankan motivasi belajar yang tinggi.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pendekatan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan perkembangan emosional dan psikologis siswa. Sekolah dapat mengembangkan program bimbingan dan konseling, pendidikan kesehatan reproduksi, serta program pengembangan kecerdasan emosional untuk membantu siswa memahami perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Pendekatan tersebut penting karena motivasi belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh faktor perkembangan psikologis yang mereka alami.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran mengenai hubungan antara perubahan pubertas dan motivasi belajar siswa, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada cakupan lokasi penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah atau menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika motivasi belajar remaja pada masa pubertas. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji faktor lain yang mungkin memengaruhi motivasi belajar siswa, seperti dukungan keluarga, lingkungan pergaulan, penggunaan media digital, serta kondisi psikologis individu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas merupakan faktor penting yang memengaruhi motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, pemahaman terhadap perkembangan remaja serta dukungan lingkungan pendidikan yang tepat menjadi kunci dalam membantu siswa mengelola perubahan tersebut secara positif sehingga mereka tetap memiliki motivasi belajar yang tinggi dan mampu mencapai perkembangan akademik yang optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas terhadap motivasi belajar siswa di SMP IT Al-Fityah Binjai. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa perubahan fisik dan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa.

Hasil regresi menunjukkan nilai konstanta sebesar 26,593, dengan koefisien perubahan fisik sebesar 0,527 dan perubahan emosional sebesar 0,423, yang berarti keduanya berkontribusi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Nilai R Square sebesar 0,541 menunjukkan bahwa perubahan fisik berpengaruh sebesar 54,1%, sedangkan perubahan emosional sebesar 49%. Secara simultan, kedua variabel memberikan pengaruh sebesar 85,1% terhadap motivasi belajar siswa.

Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 4,006 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, serta uji F sebesar 19,193 yang juga signifikan. Hal ini membuktikan bahwa perubahan fisik dan emosional berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa.

Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang menunjukkan bahwa semakin baik siswa dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan emosional, maka semakin tinggi motivasi belajarnya.

REFERENCES

- Abreu, A. P., & Kaiser, U. B. (2016). Pubertal development and regulation. *The Lancet. Diabetes & Endocrinology*, 4(3), 254–264. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(15\)00418-0](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(15)00418-0)
- Cherewick, M., Lebu, S., Su, C., Richards, L., Njau, P. F., & Dahl, R. E. (2021). Promoting gender equity in very young adolescents: targeting a window of opportunity for social emotional learning and identity development. *BMC Public Health*, 21(1), 2299. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12278-3>
- Fauzania, S. N., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2024). The Description of the Body Image of Adolescent Girls During Puberty. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i2.3029>
- Forbes, E. E., & Dahl, R. E. (2010). Pubertal development and behavior: hormonal activation of social and motivational tendencies. *Brain and Cognition*, 72(1), 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.10.007>
- Luo, D., Dashti, S. G., Sawyer, S. M., & Vijayakumar, N. (2024). Pubertal hormones and mental health problems in children and adolescents: a systematic review of population-based studies. *EClinicalMedicine*, 76, 102828. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102828>
- Main, K., Bouton, B. D., Pendergast, D., & Whitaker, N. (2025). The Importance of Social and Emotional Skills During Adolescence to Promote a Positive Social Identity: A Systematic Literature Review and Reflection Using Bronfenbrenner's Bioecological Theory. In *Education Sciences* (Vol. 15, Issue 2, p. 258). <https://doi.org/10.3390/educsci15020258>
- Mardiana, Oviyanti, F., & Anggara, B. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Motivasi Belajar Siswa di SMA Persatuan Pedamaran. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 3(3), 275–287. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/pairf.v3i3.6361>
- Martin, A. J., & Steinbeck, K. (2017). The role of puberty in students' academic motivation and achievement. *Learning and Individual Differences*, 53, 37–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.11.003>
- Mascia, M. L., Langiu, G., Bonfiglio, N. S., Penna, M. P., & Cataudella, S. (2023). Challenges of Preadolescence in the School Context: A Systematic Review of Protective/Risk Factors and Intervention Programmes. In *Education Sciences* (Vol. 13, Issue 2, p. 130). <https://doi.org/10.3390/educsci13020130>
- Mercader-Yus, E., Neipp-López, M. C., Gómez-Méndez, P., Vargas-Torcal, F., Gelves-Ospina, M., Puerta-Morales, L., León-Jacobus, A., Cantillo-Pacheco, K., & Mancera-Sarmiento, M. (2018). Anxiety, Self-esteem and Body Image in Girls with Precocious Puberty. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 47(4), 229–236. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.05.013>
- Nabilah, J., & Romadlon, D. A. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Kurangnya Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Mata Pelajaran PAI di Sekolah Negeri. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 6(2), 328–344. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/zc75gv56>
- Nurkhalijah, & Khairuddin. (2023). Kreativitas Guru Pai Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 5(1), 21–31. <https://doi.org/10.19109/pairf.v5i1>
- Pekrun, R. (2017). Emotion and Achievement During Adolescence. *Child Development*

- Perspectives*, 11(3), 215–221. <https://doi.org/10.1111/cdep.12237>
- Putra, S., Sirait, R., Yetty, S. M., & Syahputra, E. B. (2025). Management of global diversity character building programs through P5PPRA at MAN Binjai City. *Journal of Education and Islamic Management*, 9(2), 516–524. <https://doi.org/10.30821/benchmarking.v9i1.24717>
- Pratiwi, P. S., Fauzi, R. A., Naufal, M., Tandri, M. R. I., & Kunci, K. (2024). Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengaruh Masa Pubertas terhadap Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(2), 124–131.
- Rogol, A. D., Clark, P. A., & Roemmich, J. N. (2000). Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity¹²³⁴. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 521S-528S. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/ajcn/72.2.521S>
- Sari, Y. G., Putri, D. A. E., & Ikhwan, I. (2025). Pengaruh Percaya Diri terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kubung. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 9(2 SE-Articles), 571–580. <https://doi.org/10.24114/jgk.v9i2.65340>
- Sicilia, Á., Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Gallardo, L. O., & Martín-Albo, J. (2023). Effects of Pubertal Timing and Pubertal Tempo on Social Physique Anxiety, Self-determined Motivation, and Exercise in Early Adolescent Girls. *Journal of Adolescent Health*, 73(1), 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.01.025>
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, dan Cara Mudah Menulis Artikel pada Jurnal Internasional)*. 1–152.