**MEMOTIVASI DIRI DAN MENGEMBANGKAN POTENSI DIRI
DIKALA PANDEMI**
*MOTIVATE YOURSELF AND DEVELOP YOURSELF POTENTIAL IN
PANDEMIC*

Donna Kusuma

*Mahasiswi Program Studi SI-Psikologi, Fakultas Kedokteran
Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00 Banjarbaru
Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia
E-mail : 2010914320011@mhs.ulm.ac.id*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan motivasi diri dan mengembangkan potensi diri dikala pandemi, sehingga dapat menjadikan insan-insan yang lebih bermutu dalam bermasyarakat dan bernegara. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Teknik pengumpulan data dari data sekunder. Analisis data secara deskriptif dengan mendeskripsikan motivasi diri dan pengembangan potensi diri disaat pandemi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama ini banyak akibat yang disebabkan oleh pandemi Covid-19 dalam perkembangan individu-individu, dimana seharusnya lebih berpotensi lagi.

Kata kunci : *motivasi, potensi diri, pengembangan diri*

ABSTRACT

The purpose of this research is to increase self-motivation and develop self-potential during a pandemic, so that it can make people who are more qualified in society and state. This type of research is descriptive. Data collection techniques from secondary data. Descriptive data analysis by describing self-motivation and self-potential development during this pandemic. The research results show that so far there have been many effects caused by the Covid-19 pandemic in the development of individuals, which should have even more potential.

Keywords: *motivation, self-potential, self-development*

PENDAHULUAN

Berbagai sejarah ditulis dalam tulisan dari semua orang, salah satunya ialah pada karya ilmiah ini. Dalam sejarah manusia, terdapat banyak kasus yang dimana salah satunya adalah wabah penyakit. Yang dimana salah satu wabah penyakit ini menggemparkan dunia, dari salah satu kota kecil disalah satu negara di Asia, menyebar secara cepat ke penjuru dunia. Wabah penyakit ini adalah *Coronavirus* atau bisa disebut dengan Covid-19.

Wabah penyakit tentu saja memberikan dampak dan ini dirasakan oleh semua orang. Masalah ini tentu adalah masalah yang besar, dimana berbagai kondisi dan sisi didunia menurun drastis. Masa pandemi ini memberikan ketakutan yang cukup mendalam, karena wabah penyakit ini sangat serius dan sangat mudah menyebar. Dilanda rasa ketakutan yang berlebihan inilah yang menyebabkan dunia semakin suram. Pandemi ini tidak

memandang muda ataupun tua, sehat ataupun sakit, kaya ataupun miskin. Salah satu dampak psikologis yang ditimbulkan ditengah pandemi Covid-19 adalah psikosomatik, yaitu suatu gangguan pikiran yang menimbulkan keluhan fisik tanpa memiliki penyakit, dimana penyebab psikosomatik akhir-akhir ini adalah kecemasan yang dipicu oleh berita-berita terkait Covid-19. Pasalnya, setiap menit kita bisa terpapar berbagai berita mengenai Covid-19, baik melalui berita, media sosial, *Whatsapp Group* (WAG), berita di TV, dan lain sebagainya.

Dalam hal ini, diperlukanlah motivasi dan pengembangan potensi diri. Motivasi sendiri adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seseorang untuk mencapai tujuan. Berkat motivasi, kita bisa mengembangkan potensi diri kita, yang dimana potensi diri adalah kemampuan atau kekuatan diri seseorang baik yang belum terwujud maupun yang

sudah terwujud, walaupun tidak sepenuhnya terlihat.

Alhasil, pandemi Covid-19 bukan hanya mengancam kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Dari tulisan ini, saya ingin memotivasi untuk semua orang agar tidak stress selama pandemi Covid-19 yang akan membuat system imun menjadi lebih baik. Ketika kita stress atau cemas, hal itu akan melemahkan imunitas, yang pada akhirnya akan membuat tubuh mudah jatuh sakit. Saya percaya kita semua lebih kuat daripada pandemi ini. Asalkan kita yakin dan bisa, *Insyah Allah* dapat melalui pandemi Covid-19 ini.

METODE

Metode yang digunakan adalah deskriptif. Teknik pengumpulan data meliputi dokumentasi berdasarkan data sekunder. Ada sepuluh jurnal yang digunakan sebagai referensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahun 2021 akan semakin dekat. Tahun 2020 sebentar lagi akan usai. Semua diawali oleh sebuah virus yang bernama *Coronavirus* atau Covid-19 pada tahun 2019, yang dimana berawal dari kota Wuhan di Cina. Namun beberapa saat kemudian, dunia tergempar akibat virus yang menyebar secara global, jutaan orang di dunia pun meninggal akibat virus ini. Ditahun 2020 merupakan cobaan untuk semua orang didunia. Banyak sisi yang dirugikan, termasuk ekonomi yang menurun drastis dan pendidikan yang kurang maksimal. Sehingga semua orang harus menerapkan isolasi diri dalam rumah. PSBB pun diberlakukan sampai waktu yang tidak ditentukan. Banyak gerbang masuk yang ditutup dan hanya ada satu gerbang utama yang dibuka, itupun dalam penjagaan yang ketat.

Saya selaku mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat, juga merasakan dampaknya. Dimana perubahannya dapat terasa.

Yang pertama, kuliah berbasis online. Tentu saja bagi mahasiswa, kuliah online ini merupakan hal yang luar biasa, pada awalnya terasa menyenangkan. Lalu lambat laun, entah mengapa semakin berat. Selalu kepikiran tentang tugas yang terus berdatangan dengan deadline yang cukup singkat, ditambah dengan pekerjaan lain yang tak bisa ditinggalkan begitu saja.

Tentu saja pandemi ini memberikan dampak yang luar biasa bagi kita semua. Salah satunya dari segi psikologis. Ya, hal ini berdampak pada sisi psikologis. Yang dimana dari pengalaman yang telah saya dapatkan, kebanyakan sangat meresahkan dan tidak menyenangkan. Hal ini tentu memicu penyebab stress yang akhirnya berujung depresi. Tentu saja kita tidak mau hal ini akan terjadi, bukan?

Oleh sebab itu, kita harus memotivasi diri dan mengembangkan potensi kita. Nah, apa itu motivasi? Motivasi berasal dari kata lain *Motive* yang berarti

dorongan atau bahasa Inggrisnya *to move*. Motif diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat (*driving force*). Motif tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan dengan faktor-faktor lain, baik faktor eksternal, maupun faktor internal. Hal-hal yang mempengaruhi motif disebut motivasi. Karena itu tujuan memotivasi diri dipandemi ini ialah agar kita semua bisa menghadapi dan mengatasi hal ini bersama-sama. Dengan melakukan beberapa hal. Salah satunya adalah dengan menulis. Menulis dapat membuat pikiran kita menjadi tenang karena dengan menulis kita dapat mencurahkan segala jenis keluhan dan beban yang kita pikul.

Menulis menatap diri. Menulis memperbaiki diri yang karena itu menjadi mengasyikkan. Apabila menulis menjadi beban, ingat beban itu di pikiran. Karena itu, bangun kebiasaan menulis agar pikiran tenang perasaan nyaman bak *falling in love*. Dunia bak milik

sendiri, mengasyikkan. Bila menulis dijadikan hal mengasyikkan tentu akan sangat mudah. Yap menulis mengasyikkan (Abbas, 2020).

Menulis sebagai lakuan harian, dilakoni dimana saja dan kapan saja, bahwa sesungguhnya sebagai buah membangun kebiasaan. Maka dari itu, mari menulis mengusir galau, setidaknya membentengi pikiran dan perasaan dari galau dan kegalauan. Kita tidak bisa steril dari galau dan kegalauan, tetapi tentunya sangat cerdas manakala menjinakkan galau dan kegalauan dengan menulis. Menulis bukan saja menjinakkan kegalauan, menumpahkan energi positif, tetapi juga menumpuk prestasi. Kalau nasib baik karena tulisan berkualitas, tulisan bisa menjadi bagian buku dan bila bermanfaat dan disukai pembaca, Insya Allah menjadi *passive income*. (Abbas, 2020)

Zaman sekarang sudah ada *smartphone*, laptop, dan PC (*Personal Computer*), kan? Dengan

bantuan alat –alat canggih tersebut, tentu mencari berbagai sumber informasi yang bermanfaat di jejaring social dan internet dengan gampang. Teknologi kini sudah semakin canggih, informasi mudah didapat. Karena sekarang dilanda pandemi, semuanya serba online. Dengan begitu, kita mendapatkan ilmu yang bermanfaat secara online. Daripada terus meratapi nasib akibat pandemi, bukan?

Namun pandemi ini juga ada sisi positifnya. Berkat pandemi, ada mahasiswa yang kini lebih dekat dengan keluarga yang dikarenakan sebelum pandemi, orang tua mahasiswa tersebut sering bekerja sehingga perhatian terhadap mahasiswa tersebut kurang. Nah, ini kesempatan untuk bercerita atau curhat dengan keluarga. Gunakan kesempatan ini.

Lantas apa hubungannya? Dengan bercerita, beban kita seakan akan terangkat dan lepas, beban pikiran pun hilang. Bercerita lebih baik daripada memendam sendiri yang dimana akan berujung stress

dan depresi. Kesehatan psikologis lebih penting!

Dan yang terakhir, kita harus mengembangkan potensi diri kita. Sebelum itu, apa itu potensi diri? Potensi diri adalah kemampuan yang dimiliki setiap individu yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan dalam berprestasi atas kemampuan yang terpendam pada diri seseorang.

Yang punya bakat, tentu tinggal mengembangkan dan menjadi lebih baik. Dengan mencari informasi tentang apapun yang berkaitan dengan potensi diri, misalnya lomba menulis cerpen, lomba membuat poster, dan sebagainya. Hal itu yang akan mengembangkan potensi diri kita sehingga kita akan menjadi mahasiswa yang berprestasi. Jangan kalah dengan keadaan!

Ada berbagai cara untuk mengembangkan potensi kita. Mulailah dari hal kecil. Dengan mencari keahlian kita. Contohnya

memasak, menggambar, menyanyi, dan lain-lain. Kemudian tidak mudah menyerah. Ya kalau gagal, teruskan lagi. Karena menggali potensi membutuhkan waktu. Lalu, berikan apresiasi atas apapun yang telah dicapai. Minta orang lain untuk memberikan penilaian sehingga kita bisa menjadi lebih maju dan berkembang. Dan yang terakhir, jikalau kita jenuh dengan apa yang sedang kita usahakan, kita harus mencari cara lain dengan suasana baru.

KESIMPULAN

Siapapun diri kita, apapun profesinya, dimanapun tinggalnya, dan berapapun usianya memiliki potensi diri yang dapat dikembangkan dan tidak ingin gagal. Dengan pengenalan diri sendiri sangatlah penting dalam hidup ini, sebab orang yang mengenal dirinya akan mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Ia akan pandai menempatkan diri dalam pergaulan. Juga mampu mengelola kelebihannya (potensi) untuk meraih keberhasilan hidup

dimasa depan. Mampukah seseorang mengembangkan potensi diri mereka secara efektif? Itu bergantung pada motivasi diri, karena pengembangan potensi diri merupakan suatu proses yang sistematis dan bertahap. Tahapan pengembangan potensi diri tersebut antara lain melalui pengenalan dan pengukuran potensi diri, menentukan konsep diri, mengenal hambatan-hambatan serta aktualisasi diri pada saat pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). Menulis di Kala Badai Covid-19.

Abbas, E. W. (2015). Menulis Mengasyikkan.

Abbas, E. W. (2015). Menulis Menuliskan Diri.

Abbas, E. W. (2015). Menulis Menjinakkan Kegagalan.

Abbas, E. W. (2020). Menulis Artikel Jurnal. *Menulis Artikel Jurnal*.

Abbas, E. W. (2020). Menulis Artikel Jurnal Internasional.

Abbas, E. W. (2020). Menulis Mudah, Menulis Ala Ersis Writing Theory.

Raudah, F., Budiarti, L. Y., & Lestari, D. R. (2015). Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Reguler Fakultas Kedokteran UNLAM yang sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI). *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 3(1), 44-55.

Syahrudin, S. (2020). *PEMBELAJARAN MASA PANDEMI: DARI KONVENSIONAL KE DARING*. *PEMBELAJARAN MASA PANDEMI: DARI KONVENSIONAL KE DARING*

WARMANSYAH ABBAS, E. R. S. I. S. (2020). Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis. *Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma*

Psikologis

Menghindari

Psikosomatis