**STUDI LITERATUR PADA KEPERCAYAAN DIRI
INDIVIDU TERKAIT MOTIVASI UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS BELAJAR**
*LITERATURE STUDY ON SELF-TRUST INDIVIDUALS RELATED TO
MOTIVATION IMPROVES THE QUALITY OF LEARNING*

Indah Mutia Hanifa

*Mahasiswi Program Studi S1-Psikologi, Fakultas Kedokteran,
Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36,00 Banjarbaru
Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia
E-mail : 2010914220027@mhs.ulm.ac.id*

ABSTRAK

Menghadapi tantangan pada era globalisasi ini menuntut kita untuk terus berkembang dalam segala hal, tak terkecuali daya manusia sendiri. Manusia yang berkualitas mampu membawa nama bangsa dalam persaingan kancah dunia. Banyak faktor yang dapat merealisasikan hal ini, yakni layanan pendidikan serta pertimbangan bakat, minat, dan kemampuan serta kecerdasan dari individu terkait. Perwujudannya melalui hal-hal sederhana seperti komitmen terhadap tugas dan kewajibannya yang mencakup mengerjakan tugas dengan mengarahkan usaha terbaiknya serta penetapan tujuan dan strategi yang spesifik. Seyogyanya ini dapat dikendalikan oleh individu tersebut, yakni rasa kepercayaan diri yang memondasikan penelitian ini, kemudian motivasi berprestasi turut menyertai. Pencapaian-pencapaian kecil dari wujud rasa percaya diri itu diharapkan mampu menilai apa yang dimilikinya dan mengembangkannya untuk mencapai keberhasilan-keberhasilan lain. Tujuan penelitian ini ialah bagaimana penerapan kepercayaan ini dalam kehidupan sehari-hari agar setiap yang dilakukan oleh individu berdampak baik untuknya maupun untuk orang lain sehingga terciptanya rasa kebanggaan itu sendiri. Metode yang digunakan yakni kajian literatur dimana penulis mengumpulkan data dari berbagai sumber kemudian menyimpulkan hasil dari pokok pembahasan terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat menumbuhkan semangat berprestasi yang dimulai dari dalam diri tiap individu terlebih dahulu sehingga dapat memotivasi lingkungan di sekitarnya.

Kata kunci : *percaya diri, motivasi, dan belajar*

ABSTRACT

Facing the challenges in this era of globalization requires us to continue to develop in all things, including human power itself. Where a qualified human being is able to bring the name of the nation in the competition on the world stage. Many factors can make this happen, namely educational services, consideration, interests, and the intellectual abilities of the individuals involved. The realization is through simple things such as commitment to

obligations and obligations which include duties by exerting their best efforts and setting specific goals and strategies. This should be controlled by the individual, namely the self-confidence that underlies this research, and achievement motivation will follow. Small achievements from the form of self-confidence are expected to be able to assess what they have and develop it to achieve other believing achievements. This goal is the application of this belief in everyday life so that everything that is done by individuals has a good impact, as well as by others, creates a sense of pride itself. The method used is a literature review where the author collects data from various sources and then concludes the results of the related subject. The results showed that a high level of self-confidence can foster a spirit of achievement that starts from within a person first so that it can motivate the surrounding environment as well.

Keywords: self-trust, motivation, and learning

I. PENDAHULUAN

Sebagaimana yang kita ketahui bahwa membantu diri sendiri artinya mampu membantu orang lain dalam hal menuju perubahan dinamis, dimana tidak semua manusia mudah melakukan hal tersebut. Abbas (2020) mengibaratkan seperti pergi ke pantai, lakukanlah sesuatu bukannya melihat-lihat saja, namun amatilah deburan ombak, resapi aroma laut nanti adakalanya berbau busuk pasir tercemar atau aroma ikan asin, sedetail mungkin [1]. Banyak bantuan yang kita perlukan sebagaimana mengumpulkan bahan-bahan untuk berproses demi tercapainya kesuksesan dalam hidup agar tugas sebagai manusia ini terlaksana.

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri, sikap yang melekat pada diri masing-masing dimana memiliki kadar yang berbeda pula. Sikap ini dapat diartikan kemampuan menerima apa yang terjadi atau sesuai realita kehidupan lalu turut mengembangkan kesadaran diri, mengarahkan pandangan pada sisi positif, bersikap mandiri dan

mempunyai kemampuan khususnya dalam hal niat dan rencana untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang ingin diwujudkan menurut Anthony (dalam Ghufroon & Risnawati, 2014) [2][3]. Sikap percaya diri ini dapat diasah atau dibentuk melalui pembiasaan hingga peniruan yang didapatkan dari perkataan dan perbuatan baik diri sendiri maupun orang lain. Lingkungan adalah contoh mudah untuk mendapatkan kepercayaan diri, kenyataannya dapat kita lihat dan rasakan melalui penginderaan diri yakni visual, auditori, maupun kinestetik. Menurut lingkungan tidaklah semudah yang disebutkan dalam teori. Dasarnya perlahan dan bertahap untuk mulai mewujudkan sikap satu ini. Adanya rasa kepercayaan diri membawa pengaruh baik dimana seseorang menjadi tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, mereka yang lebih memilih percaya pada diri dan mempunyai tersebut maka tidak akan mudah pula menggoyahkan pilihan yang sudah

dipilihnya [4]. Meskipun terdengar seperti keras kepala, namun perkembangan kepribadian seseorang adalah perolehan pembentukan dari pengaruh timbal balik yang secara konstan antarindividu dengan lingkungan, menyiratkan pemahaman khususnya pada para remaja yang dituntut untuk bersikap sebagaimana mestinya ia bertingkah sesuai usia sehingga dipandang pantas untuknya di lingkungan tersebut tanpa terkecuali.

Perubahan tentu terjadi dalam diri masing-masing, entah disadari atau tidak, perubahan tersebut tetap terjadi. Semakin meningkatnya kebutuhan seseorang mengenai kebutuhannya sebagai manusia, khususnya kebutuhan psikologis dimana kebutuhan ini merupakan salah satu hal utama dalam pemenuhan kebutuhan. Tercapainya pemenuhan ini seseorang dapat dilakukan dengan memperluas lingkup sosialnya, tentu di luar dari lingkungan keluarga yang kita ketahui sejak dilahirkan keluarga merupakan lingkungan pertama tempat kita menyesuaikan diri atau beradaptasi sehingga menjadi sama satu dengan yang lain. Namun, dalam pemenuhan kebutuhan psikologis, lingkungan keluarga perlu dilengkapi pula dengan lingkungan lain seperti lingkungan sekitar individu dimana ia bisa mendapatkan teman sebayanya, yang lebih tua maupun muda agar terjalin komunikasi yang berdampak baik bagi perkembangan individu sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri yang telah dipaparkan sebelumnya. Bersosialisasi dengan lingkungan sekitar mampu membawa rasa keberanian dalam

memulai sesuatu seperti berkenalan dan saling menyapa. Setiap individu berhak memiliki suatu kebahagiaan yang diciptakannya sendiri maupun yang menghampirinya yang merupakan balasan dari apa yang sudah diperbuatnya. Akan tetapi tentu ada penghalang di sela-sela kebahagiaan tersebut, namun apabila seseorang mampu atas penghalang tersebut, ia tentu memiliki rasa percaya diri yang mumpuni. Sebaliknya, seseorang yang tidak mampu melawan penghalang, ia akan bekerja lebih agar kebahagiaan itu dapat dimaknai dengan perjuangan atas apa yang ia dambakan di samping minimnya rasa nyaman untuk mendapatkan.

Melalui pendampingan psikologi bersama ahli psikologi sebagai bentuk upaya membantu meningkatkan kondisi individu agar dapat memenuhi kebutuhan hidup supaya lebih berarti dengan dikelilingi rasa aman, rasa diberi perhatian dengan penuh cinta, serta dapat membuat keputusan dan aktualisasi diri.

Mampu menciptakan keberhasilan dari diri merupakan suatu tindakan memahami sesuatu yang terbaik dalam individu atau dunia sekitar, memberi dukungan dalam bentuk yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan terhadap potensi yang dimiliki seseorang tersebut, menggenggam kesuksesan di masa lalu dan masa kini guna berkembangnya wujud kepercayaan dari dalam diri sehingga dapat digunakannya salah satu metode pendampingan psikologi yakni metode AI. Whitney & Bloom (dalam Hafifah, Febriana, & Fauzia, 2016)

menjelaskan bahwa metode AI ini mengubah kapasitas dalam sistem manusia yang hakikatnya merupakan makhluk hidup yang dapat membawa perubahan khususnya pada perubahan ke arah kemajuan dengan memusatkan perhatian pada pengalaman-pengalaman positif dan harapan yang diwujudkan di masa depan [2].

Sisi yang berlawanan, rasa percaya diri tersebut kadang timbul dan tenggelam apalagi pada masa remaja yang dipenuhi rasa tidak menentu karena sedang dalam fase perubahan atau perpindahan keadaan. Ditambah dengan tuntutan sosial baik dari dalam maupun luar diri dari seorang remaja, dipaksa agar dianggap sama dengan remaja kebanyakan serta segera menyesuaikan diri dengan lingkungan atau suasana baru. Akibatnya, mereka kerap kali menggantungkan diri pada orang lain untuk bersedia sebagai pelindung dirinya. Hal tersebut dapat dimanipulasikan melalui pengaplikasian pembelajaran serta wawasan yang menitikberatkan perhatian pada kesuksesan di masa lampau, artinya menghargai wujud diri di masa tersebut dan berpikir positif dimana ini merupakan pandangan yang berakibat baik terhadap diri sendiri serta berpotensi untuk diri di masa depan. Memanfaatkan potensi ini tidak lepas peranan dukungan yang diri sendiri ciptakan atau dari hal-hal sederhana dari lingkungan.

2. Motivasi

Suatu proses aktivitas yang mengarah pada tujuan serta dipertahankan Pintrich dan Schunk

(dalam Rachmah, 2017) [5]. Motivasi ini dapat diprediksi, salah satunya oleh Dirwan (dalam Rachmah, Mayangsari, & Akbar, 2015) yang menyebutkan bahwa komitmen seorang seseorang sangat terikat erat dalam diri seseorang tersebut dalam mencapai suatu keinginan, tujuan, maupun target yang seyogyanya memiliki kekuatan internal sekaligus meningkatkan motivasi berprestasinya dalam bidang akademik maupun nonakademik [6]. Komitmen tersebut merupakan bentuk atau serangkaian dorongan yang muncul dari dalam diri sehingga ia tekun, rajin, dan ulet mengerjakan kewajiban maupun tugasnya meskipun terhalang oleh gangguan maupun hambatan yang dapat menghambatnya sehingga ia tidak terpengaruh oleh gangguan tersebut. Kemampuan tidak mudah terganggu ini merupakan motivasi yang muncul dari dalam diri berupa kesadaran bahwa ia harus segera menuntaskan suatu kewajiban dengan bantuan tanpa gangguan.

Salah satu faktor yang menentukan mampu tidaknya memberi efek pada tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk mencapai sebuah prestasi atau keunggulan yang diinginkan merupakan definisi motivasi menurut McClelland (dalam Sitanggang, Mayangsari, & Zwagery, 2020) [7]. Seorang individu yang memiliki motivasi berprestasi yang lebih tinggi artinya mempunyai tingkat pencapaian yang tinggi pula, bersikap perfeksionis dengan berbangga pada usaha sendiri [8]. Menetapkan tujuan atau *goal* yang akan ditujunya dengan usaha maksimal yang membersamai selagi ia

mampu. Penetapan tujuan ini tentu memperhatikan pula hal-hal mendasar seperti minat, bakat, dan kemampuannya. Mengenali diri sendiri merupakan salah satu hal penting sehingga ia tahu harus mengambil jalan yang mana agar tujuan tersebut dapat tercapai dalam waktu yang efisien dan efektif.

Mengenai perancangan tujuan atau target, penetapannya memerlukan dasar keinginan dan kejelasan maksud yang hendak dicapai secara spesifik sehingga cenderung membuat seseorang memiliki ketertarikan terhadap pencapaian tersebut. Motivasi yang tinggi mampu membawanya tetap menggerakkan hati untuk melaksanakan usaha-usaha kecil yang akhirnya nanti akan membuahkan hasil yang memuaskan. Namun, apabila seseorang tidak menetapkan tujuan dengan jelas dan spesifik ia cenderung tidak akan menaruh minat terhadap tujuannya [7]. Hal ini tentunya semakin lama akan menurunkan motivasi berprestasi tersebut. Dapat kita ketahui bahwa tujuan spesifik akan memberikan pengaruh besar terhadap motivasi seseorang.

3. Belajar

Kita ketahui bersama bahwa pendidikan baik di dalam maupun luar negeri tentu selalu ada perkembangan padanya, di mana perkembangan ini tak lepas dari tuntutan pihak terkait untuk menjadikan peserta didik menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal ini tentu saja memberikan pengaruh bagi psikologis seseorang untuk memaksakan diri secara tidak langsung. Fondasi yang kuat akan

menjadikan diri tahan banting terhadap segala hambatan yang terjadi. Menurut Abbas (2020) seseorang yang senantiasa membelajarkan diri maka cakupan informasi yang dimilikinya akan menentukan kadar cakupan informasi selanjutnya [9]. Artinya diperlukannya motivasi di sini tidak lepas pula dari internal dalam diri berupa kesadaran itu sendiri sehingga dapat disebut dengan pepatah *apa yang kita tanam, itu pula yang kita tuai*.

Fakta lapangannya bahwa seseorang kerap kali pasang-surut dalam memotivasi dirinya untuk mengikutsertakan kesadaran dalam pemenuhan tugasnya sebagai peserta didik. Melalui perkembangan yang terjadi padanya, hendaklah diiringi pula rasa tanggung jawab itu sendiri sehingga tidak menjadikannya sosok yang bermotivasi minim. Keterlibatan kesadaran dan tanggung jawab tersebut berupaya membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu tanpa mengabaikan kualitas dari pengerjaan tugas sehingga dapat dikatakan seseorang tersebut berhasil menaklukkan segala rintangan yang mampu menghambatnya dalam proses pengerjaan. Sesuai dengan pendapat Stotz (dalam Arman, Hidayatullah, & Mayangsari, 2020) bahwa kemampuan mengendalikan dan bersikap cermat dengan kecerdasan adversitasnya ketika dihadapkan dengan suatu hambatan sehingga cenderung merasakan rasa tanggung jawab atas hambatan tersebut [10].

Fakta lapangan lainnya yang menunjukkan kurangnya motivasi dalam belajar yakni kebiasaan dalam

menggampangkan tugas yang diberikan sehingga menunda-nunda pengerjaan tersebut, bahkan terkadang terlalu memikirkan tugas tanpa memulai mengerjakannya pun seringkali jadi masalah tersendiri terkait waktu yang tidak banyak dimiliki oleh peserta didik. Banyaknya pilihan pelajaran yang diserap peserta didik tentu tidak semua mampu dikuasai maupun disukai olehnya, maka dari itu peserta didik hanya menyenangi beberapa pelajaran berdasarkan syarat kesenangan yang dibuatnya sendiri. Penganut musiman dalam menjadwalkan jadwal belajar pun juga sering terjadi, hanya belajar pada masa-masa ujian misalnya. Permasalahan lain yang tentu tidak dapat disebutkan di sini tentunya bersumber dari hal yang sama, dari dalam diri seseorang tersebut terdapat lemahnya komitmen terhadap kewajiban seseorang sebagai peserta didik. Bentuk halus dari motivasi ini mampu menjadikannya sosok yang lebih terarah dari sebelumnya. Komitmen yang dapat menjadikannya paham betapa pentingnya motivasi dari dalam diri yang mampu mendatangkan dorongan kuat untuk memunculkan potensi terkubur dari dalam dirinya.

Sebagaimana yang dikatakan Abbas (2020) bahwa membangun kebiasaan beralasan untuk tidak menulis, jangan pernah ditanamkan [11]. Tidak membiasakan diri beralasan merupakan komitmen diri sendiri terhadap tugas ini mencakup dorongan atau keinginan yang kuat agar mengerjakan tugas secara konstan, artinya tidak menyia-nyiakan waktu dan kesempatan dalam proses

mengerjakannya serta mengusahakan secara maksimal apa yang dipunya. Aspirasi yang berasal dari individu itu sendiri serta kondisi lingkungan di sekitarnya merupakan unsur-unsur yang mampu membawa perubahan baik bagi diri seseorang dalam proses pembelajaran, tentunya kondisi lingkungan yang dapat membawa pengaruh positif juga. Cheng (dalam Rachmah, 2015) berpendapat bahwa seseorang yang belajar secara mandiri memiliki tujuan yang jelas dan spesifik mengenai bagaimana dan mengapa strategi regulasi diri perlu diterapkan dalam pembelajaran sehari-hari [12].

Regulasi diri dalam belajar yakni mencakup lima bentuk regulasi berupa dalam hal kognitif, emosi, motivasi, perilaku, dan konteks. Kelima regulasi ini dilakukan oleh para subjek penelitian yang disebabkan oleh faktor pencetus munculnya bentuk regulasi tersebut, seperti faktor karakteristik atau kepribadian, ajaran budaya, serta agama yang dianut oleh masing-masing individu. Motivasi dan keyakinan dalam diri pun tidak lupa pula sebagai faktor munculnya proses regulasi ini. Jadi, regulasi ini sendiri bermakna kemampuan seseorang dalam mengatasi atau memanipulasikan suatu hambatan menjadi suatu faktor yang mampu mendorongnya melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Seseorang yang memiliki kesungguhan hati dalam melaksanakan perannya sesuai dengan apa yang telah ditetapkan yakni tentu memiliki rasa kepercayaan diri yang baik pula sehingga ia mampu dalam mengatasi hambatan yang dialami dalam kehidupan sehari-

hari serta mudah menyesuaikan diri juga berdamai dengan lingkungan baru tersebut nantinya. Dengan demikian, seseorang yang mampu mengendalikan maka ia akan mampu bertahan dan tangguh dalam menghadapi hambatan.

Dikutip dari Abbas (2020) bahwa setiap saat kita menggunakan pancaindra berupa mata untuk melihat, hidung untuk mencium, lidah untuk mengecap, serta kulit untuk merasakan tekstur [13]. Oleh sebab itu, studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana keterkaitan antara kepercayaan diri, motivasi, dan belajar dengan memanfaatkan semaksimal mungkin guna pancaindra tersebut sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari serta bermanfaat bagi orang banyak.

II. METODE

Penelitian ini tidak menggunakan subjek penelitian karena menggunakan metode pengumpulan data yakni studi pustaka. Metode yang digunakan untuk pengkajian yakni studi literatur dengan menggunakan jenis data sekunder yang diperoleh dari 17 referensi jurnal-jurnal dosen Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang berkaitan dengan kepercayaan diri, motivasi, dan belajar. Data-data tersebut dikompilasi, dianalisis, dan disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai pembahasan terkait.

III. PEMBAHASAN

Istilah *The Sleeping Giant*, dimana otak tidak difungsikan atau dimanfaatkan sebagaimana mestinya maka pengetahuan itu pun akan terkubur pula dalam tumpukan pikiran-pikiran di dalam

kepala [9]. Ketidakmampuan memanfaatkan ini harusnya mampu kita lenyapkan agar rasa menjadi manusia sesungguhnya dapat kita maknai.

Diartikan sebagai kemampuan menerima sesuai realita kehidupan lalu turut mengembangkan kesadaran diri, mengarahkan pandangan pada sisi positif, bersikap mandiri dan mempunyai kemampuan khususnya dalam hal niat dan rencana untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang ingin diwujudkan, kepercayaan diri yang mempunyai skala pengukuran dan checklist dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lautser (dalam Ghufon & Risnawita, 2014) dimana mencakup (1) keyakinan akan kemampuan diri, (2) optimis, (3) objektif, (4) bertanggung jawab, dan (5) rasionalitas dan realistis [2][3]. Modul disusun berdasarkan metode *appreciative inquiry* terhadap kepercayaan diri seseorang dengan teknik 5-D (Definition, Discovery, Dream, Design, dan Destiny) yang dapat dilakukan melalui ceramah, diskusi, *role play*, dan *games* [2]. *Role play* sendiri dapat membantu mengevaluasi diri melalui cara kerja sama kelompok dimana terdapat diskusi yang membantu meningkatkan kemampuan berkomunikasi serta interaksi yang terjalin semakin erat, membebaskan berekspresi dan berpendapat serta proses terhadap penyesuaian diri dengan lingkungan sosial. Adapun teknik 5-D (*Definition, Discovery, Dream, Design, dan Destiny*) tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

Pertama, mampu melakukan *definition* dan *discovery* artinya seseorang itu mampu menemukan potensi dalam dirinya serta memusatkan perhatian atau fokus pada potensi yang

kemudian ia berusaha mengembangkannya untuk kebaikan di masa depan. Disertai sikap keyakinan akan potensi tersebut, merupakan salah satu aspek dari kepercayaan diri yang berarti memikirkan sesuatu dari arah positifnya akan kesungguhan yang akan ia dapati hasilnya.

Kedua, gambaran atau deskripsi mengenai kehidupan seseorang yang idealnya di masa depan yang disebut *dream*, kemudian perwujudan atau realisasi dari *dream* tersebut yakni disebut *design*. Kehidupan ideal yang diidam-idamkan merupakan *goals* yang dimiliki setiap individu guna mencapai *design* tersebut seseorang harus bersikap optimis dan selalu mengerahkan usaha terbaik darinya.

Ketiga, dimana seseorang terus-menerus belajar dan berproses untuk menuju perubahan dinamis lalu memaknai evaluasi perubahan yang telah dilakukannya secara berkelanjutan, ini disebut tahap *destiny*.

Penetapan tujuan terkait motivasi ini memperhatikan hal-hal mendasar seperti minat, bakat, dan kemampuannya. Mengenali diri sendiri merupakan salah satu hal penting sehingga ia tahu harus mengambil jalan yang mana agar tujuan tersebut dapat tercapai dalam waktu yang efisien dan efektif. Komitmen merupakan bentuk atau serangkaian dorongan yang muncul dari dalam diri, kemampuan tidak mudah terganggu ini merupakan motivasi yang muncul dari dalam diri berupa kesadaran bahwa ia harus segera menuntaskan suatu kewajiban. Suatu keyakinan positif yang mampu mengendalikan perilaku individu berupa penetapan *step-by-step* untuk mencapai tujuan serta memiliki nilai di mata individu.

Seseorang yang tangguh adalah dia yang yakin dapat mengendalikan atas suatu peristiwa kemudian melibatkan diri pada suatu aktivitas yang dilakukan serta mengantisipasi perubahan sebagai wujud dari tantangan dalam proses perkembangan diri. Ketangguhan dapat dipengaruhi oleh kemampuan membuat rencana yang sesuai dengan kenyataan hidup, maka ketika mendapat suatu kesulitan, ia mengetahui apa dan jalan mana yang harus ia ambil terkait suatu keadaan tersebut.

Proses pembelajaran mandiri, diperlukan kemampuan untuk mengatur tujuan pembelajaran seperti rencana pembelajaran, strategi belajar, mengevaluasi, dan menikmati setiap prosesnya. Penggunaan regulasi diri dalam belajar pun dapat berupa regulasi kognitif, motivasi, perilaku, emosi, dan konteks demi terciptanya realisasi dari tujuan yang ditetapkan. Guglielmino (dalam Amini, Mayangsari, & Zwagery, 2020) menyatakan seseorang dengan skor kemandirian belajar berdasarkan kategori sedang, memiliki karakteristik mampu mewujudkan keberhasilan secara mandiri [14]. Akan tetapi, tidak sepenuhnya menganalisis apa yang dibutuhkannya dalam belajar, perencanaan, maupun pelaksanaannya. Hambatan yang melebihi batas dapat memicu stres sehingga mempengaruhi psikologis dan efektivitas dalam menjalani kegiatan sehari-hari [15]. Dibutuhkannya motivasi berprestasi yang tinggi sebagai pendobrak ketahanan individu dalam menghadapi berbagai hambatan sehingga memudahkannya dalam berprestasi [16][17].

Penelitian ini berkaitan dengan salah satu prinsip *appreciative inquiry* yakni prinsip keterbukaan dimana masa lalu, masa sekarang, dan masa depan

merupakan sumber belajar dan inspirasi bagi perkembangan tiap individu. Membuktikan hasil bahwa metode *appreciative inquiry* ini meningkatkan perkembangan diri, emosi positif, fokus pada kekuatan, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kejelasan tujuan. Kepercayaan diri sendiri ini dipengaruhi oleh pemahaman dan reaksi positif dari seseorang pada kelemahan dirinya sehingga memudahkan menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungannya. Didukung dengan kekuatan emosi tersebut yang membawa individu pada perubahan positif dimana ia mendorong dirinya untuk melakukan usaha terbaik dalam hal ini pembelajaran.

IV. KESIMPULAN

Kesempatan, harapan, tujuan, dan rintangan sebagai pemaknaan dari kehidupan bahwasanya tidak mudah untuk diwujudkan. Pernyataan sikap kepercayaan diri yang tidak lepas kaitannya dengan motivasi diri ini diharapkan membawa pada perubahan dinamis khususnya bagi peserta didik dalam hal pembelajaran. Menyadari bahwa apa yang datang dalam kehidupan tidak mudah didapatkan dan hendaknya tidak disia-siakan, mengalihkannya sebagai motivasi atau pendorong sehingga senantiasa seseorang akan berusaha dengan sungguh-sungguh dalam menjalani setiap prosesnya. Tidak lepas pula dukungan dari orang-orang terdekat selayaknya bagian dari diri sendiri yang mampu membersamai tanpa kenal lelah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abbas, E. W. (2020). Menulis di Otak dan Menuliskan Tulisan di Otak.
- [2] Hafifah, D., Tri Febriana, S., & Fauzia, R. (2016). EFEKTIVITAS PENDAMPINGAN PSIKOLOGI DENGAN METODE APPRECIATIVE INQUIRY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI. *Jurnal Ecopsy*, 2(3).
- [3] Ghufro, M. N & Risnawita, R. S. (2014). Teori-teori Psikologi.
- [4] Mayara, B., Yuniarrahmah, E., & Mayangsari, M. (2017). HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KONFORMITAS PADA REMAJA. *Jurnal Ecopsy*, 3(2).
- [5] Rachmah, D. N. (2017). Effects of jigsaw learning method on students' self-efficacy and motivation to learn. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 6(3), 1-9.
- [6] Nur Rachmah, D., Dwi Mayangsari, M., & Noor Akbar, S. (2015). MOTIVASI BELAJAR SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN KECERDASAN ADVERSITAS DAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 2(2).
- [7] Sitanggang, N., Mayangsari, M., & Zwagery, R. (2020). HUBUNGAN ANTARA PENETAPAN TUJUAN DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA SISWA SMK NEGERI 1 MARTAPURA. *Jurnal Kogniaia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 1(1), 17-22.
- [8] Nurhayati, N., Akbar, S., & Mayangsari, M. (2016). HUBUNGAN

- PERFEKSIONISME DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA AKSELERASI. *Jurnal Ecopsy*, 1(4).
- [9] Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). Menulis di Kala Badai Covid-19.
- [10] Arman, J., Hidayatullah, M., & Mayangsari, M. (2020). PERANAN KECERDASAN ADVERSITAS TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS PADA MAHASISWA YANG AKTIF ORGANISASI DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(1), 42-50.
- [11] Abbas, E. W. (2020). Menulis Mudah, Menulis Ala Ersis Writing Theory.
- [12] Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal psikologi*, 42(1), 61-77.
- [13] WARMANSYAH ABBAS, E. R. S. I. S. (2020). Menuliskan di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis. *Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis*.
- [14] Amini, M., Mayangsari, M., & Zwagery, R. (2020). HUBUNGAN ANTARA KEMANDIRIAN BELAJAR DENGAN KOMITMEN TUGAS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(2), 149-152.
- [15] Ekayuda, M., Mayangsari, M., & Akbar, S. (2020). PERANAN CONSCIENTIOUSNESS TERHADAP KETANGGUHAN PENGURUS ORGANISASI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 1(2), 149-157.
- [16] Mayangsari, M. (2016). MOTIVASI BERPRESTASI MAHASISWA DITINJAU DARI PENERIMAAN ORANGTUA. *Jurnal Ecopsy*, 1(1).
- [17] Rachmah, D. (2016). *SELF EFFICACY, COPING STRESS DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT*. *Jurnal Ecopsy*, 1(1).