

Pendekatan Psikologis dalam Meningkatkan Kesadaran Diri dan Motivasi Belajar: Perspektif dan Implikasi Islam

Siti Maskanah¹, Evita Yuliatul Wahidah², Husnan Sulaiman³

^{1,2,3} STAI Al-Musaddadiyah Garut

¹22210028@stai-musaddadiyah.ac.id, ²evitayuliatulwahidah.21@gmail.com,

³husnan.Sulaiman@stai-musaddadiyah.ac.id

ABSTRACT:

Increasing self-awareness is a crucial aspect in order to increase motivation to learn, especially in the Islamic context, where learning is considered a lifelong obligation for every individual. Self-awareness enables a person to actualize his/her goals and desires in life. Awareness of the importance of education in Islam can motivate individuals to continue to develop their potential, and through continuing education, one can become an individual who is beneficial to society, nation and religion. This research uses a library research approach by reviewing references from relevant journals and books. The research findings show that self-awareness is an essential element that must be possessed by every individual to increase learning motivation. In Islamic teachings, human beings are obliged to continue studying. Therefore, every devout Muslim is expected to have a high spirit of learning and focus on exploring and seeking quality knowledge. This is important so that each individual can continue to develop their potential and achieve happiness in this world and in the hereafter.

Keywords : Psychological Approach, Self Awareness, Learning Motivation, Islam

ABSTRAK:

Peningkatan kesadaran diri merupakan aspek yang krusial dalam rangka meningkatkan motivasi belajar, terutama dalam konteks Islam, di mana belajar dianggap sebagai kewajiban seumur hidup bagi setiap individu. Kesadaran diri memungkinkan seseorang untuk mengaktualisasikan tujuan dan keinginannya dalam kehidupan. Kesadaran akan pentingnya pendidikan dalam Islam dapat memotivasi individu untuk terus mengembangkan potensinya, dan melalui pendidikan berkelanjutan, seseorang dapat menjadi individu yang bermanfaat bagi masyarakat, bangsa, dan agama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (library research) dengan mengkaji referensi dari jurnal dan buku yang relevan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri merupakan elemen esensial yang harus dimiliki oleh setiap individu untuk meningkatkan motivasi belajar. Dalam ajaran Islam, umat manusia diwajibkan untuk terus menuntut ilmu. Oleh karena itu, setiap Muslim yang taat diharapkan memiliki semangat yang tinggi dalam belajar dan fokus dalam mengeksplorasi serta mencari ilmu pengetahuan yang berkualitas. Hal ini penting agar setiap individu dapat terus mengembangkan potensinya dan meraih kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

Kata Kunci: Pendekatan Psikologis, Kesadaran Diri, Motivasi Belajar, Islam

PENDAHULUAN

Kesadaran diri merupakan proses fisik dan merupakan proses psikologis yang akan menimbulkan *feedback* pada kehidupan mental yang terkait pada tujuan hidup seseorang, emosi serta diikuti oleh kognitifnya. Seseorang yang mempunyai kesadaran diri akan dapat mengendalikan dirinya terkait tujuan hidupnya sehingga bisa meningkatkan motivasi pada dirinya untuk terus belajar dan meningkatkan kualitas dirinya. (Masalah, 2008)

Dalam psikologi, Ketika mengkaji kesadaran diri melalui suatu aliran yang dinamakan psikoanalisis yaitu sebuah aliran psikologi yang menekankan analisis struktur kejiwaan manusia yang relatif stabil dan menetap dipelopori oleh Sigmund Freud. Ciri utama aliran psikoanalisis yaitu pertama, Penentuan aktivitas manusia yang didasarkan pada struktur jiwa yang terdiri atas ego dan superego. Kedua, Memiliki prinsip bahwa penggerak utama struktur manusia adalah libido, sedang libido yang terkuat adalah libido seksual. Ketiga, Membagi tingkat kesadaran manusia atas tiga lam yaitu alam prasadar (the preconscious), alam bawah sadar (the unconscious) dan alam sadar (the conscious). Faktor utama yang melemahkan keraguan diri dalam kehidupan pribadi manusia adalah harga diri. Secara sederhana, kesadaran diri diartikan sebagai pemahaman, perasaan, dan sikap tidak mementingkan diri sendiri terhadap diri sendiri. Dalam bahasa Arab, hal ini disebut dengan *ma'rifat al-nafs*. Dari kajian bahasa, gambaran umum tentang konsep identitas pribadi dapat ditemukan dengan mencari istilah "sendiri" dan "mandiri". Melalui kepemilikan budi, manusia memahami apa yang dilakukan dan mengapa hal itu dilakukan. (Malikah, 2013)

Motivasi yang berkembang di masyarakat dapat diartikan dengan kata "Semangat". Belajar merupakan serangkaian proses keiatan untuk merubah tingkah laku seseorang dan ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhinya diantaranya adalah motivasi yang berfungsi sebagai usaha dalam pencapaian prestasi. Motivasi belajar adalah segala sesuatu yang ditujukan untuk mendorong atau memberikan semangat kepada siswa yang melakukan kegiatan belajar. Motivasi menjadi faktor utama dalam belajar yakni dapat berfungsi menimbulkan, mendasari, dan menggerakkan perbuatan belajar. Menurut hasil penelitian melalui observasi langsung, bahwa kebanyakan siswa yang besar motivasinya akan giat berusaha, tampak gagah, tidak mau menyerah, serta giat membaca untuk meningkatkan hasil belajar serta memecahkan masalah yang dihadapinya. (Rahman, 2021)

Sebagai seorang muslim yang taat sudah semestinya harus selalu memiliki semangat belajar yang tinggi dan penuh perhatian dalam menggali dan mencari ilmu pengetahuan yang mempunyai kuantitas dan kualitas tinggi, namun dilihat dari fenomena dewasa ini sering kita melihat bahwa sebagian besar umat Islam masih banyak yang memiliki motivasi

belajar rendah, hal ini bisa tercermin dari salah satu indikasi adalah kurangnya minat baca dari masyarakat, sehingga sering kali kita melihat perpustakaan yang sepi dari pengunjung dan pembaca, yang mana kita ketahui bahwa perpustakaan merupakan salah satu tempat yang menjadi sumber menggali ilmu pengetahuan. (Harmalis, 2019)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, dimana penelitian ini termasuk ke dalam library Researach yang menekankan pada kepustakaan. Pada penelitian ini penulis mengkaji jurnal-jurnal dan buku yang berhubungan dengan konsepnya kemudian peneliti mengumpulkan data dengan cara peneliti membaca referensi terkait. Metode yang telah dilakukan pada penelitian ini adalah analisis isi. dengan Metode ini setiap data yang dituliskan akan dianalisis dan dimasukkan ke dalam kategori-kategori yang penulis tetapkan. Dengan Metode ini konsep tentang Membangun Kesadaran Diri dalam meningkatkan motivasi belajar dalam Islam akan di himpun dan di kategorikan sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesadaran Diri

Secara epistemologis, kesadaran dapat diartikan keinsyafan, seperti keadaan dapat dimengerti seperti kesadaran akan harga dirinya timbul karena ia diperlakukan secara tidak adil. Hal yang dirasakan atau dialami seseorang, misalnya kesadaran diri, kesadaran seseorang atas dirinya sendiri. Secara terminologis, kesadaran dapat diartikan sebagai timbulnya sikap mengetahui, memahami, menginsyafi, dan menindak lanjuti sesuatu kegiatan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.¹

Fondasi dari hampir semua kecerdasan emosional adalah kesadaran diri yang penting untuk memahami diri sendiri dan mengembangkannya. Kesadaran diri merupakan salah satu ciri unik dan mendasar umat manusia yang membedakan manusia dengan makhluk ciptaan Allah yang lain. Abraham Maslow Menurut teori humanistik, menjelaskan memahami diri sendiri dan identitas diri sangat penting untuk memahami siapa kita, bagaimana kita menjadi diri kita sendiri, potensi apa yang kita miliki, kepribadian seperti apa yang kita miliki, hewan seperti apa yang kita miliki, apa yang kita jalani, apa yang kita katakan, materi apa yang kita miliki dan apa yang kita miliki, dan ke mana pertumbuhan kita di masa depan akan membawa kita. Menurut Goleman (1996), hal ini dinyatakan sebagai berikut: perhatian terus menerus terhadap batin seseorang, merefleksikan diri, pikiran mengamati, dengan kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai, dan dampaknya pada orang lain.

1

1. Konsep diri (self-concept), Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri juga gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang diri mereka sendiri (karakteristik fisik, psikologis, sosial dan emosional).
2. Proses menghargai diri sendiri (self-esteem) ,Harga diri adalah dasar untuk membangun hubungan antar manusia yang positif, proses belajar, kreativitas serta rasa tanggung jawab pribadi. Harga diri merupakan semen yang melekat kepribadian individu menjadi satu struktur yang positif, utuh, dan efektif. Pada tiap tahapan kehidupan individu, harga diri inilah yang menentukan tingkat kemampuan mengolah sumber daya atau potensi yang dibawanya sejak lahir.
3. Identitas diri individu yang berbeda-beda (multiple selves),dimana Identitas berbeda atau multiple selves adalah manakala seseorang melakukan berbagai aktivitas, kepentingan, dan hubungan sosial. Ketika seseorang tersebut terlibat dalam suatu hubungan interpersonal, maka ia akan memiliki dua konsep diri. Pertama, persepsi mengenai diri sendiri, dan persepsi tentang orang lain terhadap diri individu itu sendiri. Kedua, identitas berbeda juga dapat dilihat dari bagaimana individu memandang diri ideal- nya. Yaitu saat bagian konsep diri memperlihatkan siapa diri individu yang sebenarnya dan bagian lain memperlihatkan inginmenjadi apa (idealisasi diri). Identitas ini disebut juga dengan kesadaran diri pribadi dan kesadaran diri publik.

Menurut Sastrowardoyo (1991), untuk mencapai kesadaran diri yang baik, dapat dicapai melalui beberapa tahap,yaitu :

1. Tahap ketidaktahuan. Tahap ini biasa terjadi pada seorang bayi yang belum memiliki kesadaran diri, atau disebut juga dengan tahap kepolosan.
2. Tahap berontak. Tahap ini biasanya identik dengan memperlihatkan permusuhan dan pemberontakan untuk memperoleh kebebasan dalam usaha membangun inner strength. Pemberontakan ini adalah wajar sebagai masa transisi yang perlu dialami dalam pertumbuhan, menghentikan ikatan-ikatan lama untuk masuk ke situasi yang baru dengan keterikatan yang baru pula.
3. Tahap kesadaran normal akan diri. Dalam tahap ini biasanya seseorang dapat melihat kesalahan-kesalahannya untuk kemudian membuat dan mengambil tindakan yang bertanggung jawab. Belajar melalui pengalaman-pengalaman sadar akan diri disini dimaksudkan satu kepercayaan yang positif terhadap kemampuan diri. Kesadaran diri ini memperluas pengendalian manusia atas hidupnya dan tahu bagaimana harus mengambil keputusan dalam hidupnya.
4. Tahap kesadaran diri yang kreatif. Dalam tahapan ini orang akan mencapai kesadaran diri yang kreatif mampu melihat kebenaran secara objektif tanpa disimpangkan oleh perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan subjektifnya.

Teknik Mengembangkan Kesadaran Diri Menurut Schafer (1996), untuk mengembangkan kesadaran diri atau kesadaran diri, seseorang memerlukan seperangkat keterampilan kerja yang terdiri dari lima unsur utama berikut :

1. *Attention* (Atensi/Perhatian) adalah adalah sumber daya mental yang diarahkan baik pada faktor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, kita mampu memperhatikan fenomena eksternal dan internal. Konsekuensinya, kita dapat menarik kesimpulan tentang fenomena eksternal dan internal.
2. *Wakefulness* (Kesiagaan/Kesadaran) disebut juga Kesiagaan/Kesadaran, adalah keadaan terus menerus dari tidur hingga terjaga. Sebagai kondisi kesiagaan, kesadaran mempunyai komponen gairah. Dalam konteks karya berbasis kesadaran ini, kesadaran adalah keadaan mental yang dialami seseorang sepanjang hidupnya. Kesadaran terdiri dari banyak tingkat kesadaran dan penerimaan, dan kita dapat menyesuaikan keadaan kesadaran kita dengan menggunakan berbagai cara.
3. *Architecture* (Arsitektur) atau rancangan arsitektur, adalah suatu lokasi fisik yang mewujudkan suatu struktur fisik dan proses-proses terkait yang mendukung suatu struktur tertentu. Salah satu prinsip definisi kesadaran adalah bahwa kesadaran mempunyai beberapa struktur morfologi (satu elemen struktural tunggal)
4. *Recall of knowledge* (Mengingat Pengetahuan), adalah proses pengumpulan informasi tentang individu-individu yang berhubungan erat dengan dunia luas.
5. *Self-knowledge* (Pengetahuan Diri), adalah pemahaman informasi pribadi seseorang. Terutama ada pemahaman mendasar tentang diri Anda.(Salam et al., 2021)

Motivasi belajar

Motivasi adalah istilah yang paling umum digunakan untuk menggambarkan keberhasilan atau kegagalan dalam hampir semua tugas yang sulit. Hampir semua argumen juga mendukung gagasan bahwa teori motivasi tertentu didasarkan pada faktor-faktor yang mendukung dan menantang titik lemah tersebut. Selain itu, secara umum diterima bahwa motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu didasarkan pada kebutuhannya sendiri yang telah terdefinisi dengan baik (Idham Kholid, 2017). Motivasi belajar dapat timbul dari motivasi intrinsik, tujuan pencapaian, dan persyaratan belajar, serta kutipan. Faktor Eksternalnya adalah penghargaan, lingkungan yang kondusif, serta kegiatan yang bersifat menghibur sekaligus merangsang. Bagi siswa yang sedang belajar untuk membawa perubahan dalam hidupnya, motivasi belajar terdiri dari faktor internal dan eksternal (Nurul Hidayah & Fikki Hermansyah 2016).(Rahman, 2021)

Salah satu faktor yang sangat penting dalam mencapai tingkat pemahaman yang tinggi adalah pembelajaran. Melalui pengetahuan manusia, manusia dapat menemukan jawaban atas permasalahan dan menemukan solusi atas permasalahan sehari-hari, baik saat ini maupun di masa yang akan datang. Salah satu faktor penentu keberhasilan kegiatan belajar dan memberikan dampak positif bagi kehidupan setiap individu adalah motivasi.

Motivasi adalah energi yang mendukung dan menghambat kemajuan individu menuju tujuan tertentu. Menurut pendapat Djamarah (114:2002), motivasi adalah suatu jenis dorongan yang mengarahkan tenaga individu terhadap suatu jenis kegiatan tertentu guna mencapai tujuan tertentu. Dapat dipahami bahwa motivasi belajar merupakan salah satu faktor terpenting dalam proses menemukan tingkat pengetahuan setiap orang. (Harmalis, 2019)

Dalam perspektif Islam, siswa sangat dianjurkan untuk memiliki motivasi belajar yang kuat. Alhasil, dengan motivasi belajar yang kuat maka pengetahuan siswa akan mudah diperoleh. Islam tidak membedakan dalam menuntut ilmu antara laki-laki dan perempuan, sebagaimana sabda Hadits Rasulullah SAW: "Ilmu merupakan kebutuhan bagi setiap muslim" (HR. Baihaqi). Berdasarkan hadits di atas, Islam bertujuan untuk mengajarkan kepada umat manusia bahwa memiliki keinginan yang kuat untuk belajar adalah sesuatu yang harus diupayakan. Dalam hadits lain Rasulullah SAW bersabda: "Setelah manusia mencapai usia dewasa, maka perlu memperlakukannya sebagai satu kesatuan yang terpisah, yang terdiri dari tiga aspek: amal shaleh, ilmu bermanfaat, dan keturunan berbudi luhur yang beramal shaleh" (HR. Muslim). Menurut hadis-hadis tersebut, seorang muslim yang ahli dalam ilmu dan mampu menggunakan ilmunya sesuai dengan syariat Islam adalah orang yang baik. (Harmalis, 2019)

Islam

Islam adalah agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW, islam berasal dari kata Aslama yuslimu islaaman yang berarti penyerahan Diri. Islam berarti penyerahan diri secara total terhadap kehendak Allah SWT. Pengikutnya disebut muslim yang berarti orang yang tunduk atau berserah diri kepada Allah.

KESIMPULAN

Kesadaran diri dalam psikologis merupakan bagian yang sangat penting karena merupakan fondasi dari hampir semua kecerdasan emosional adalah kesadaran diri. Dengan adanya kesadaran diri seseorang akan meningkatkan motivasi belajar. Islam mewajibkan manusia untuk menuntut ilmu bahkan sampai akhir hayatnya supaya manusia bisa mencapai tujuan hidupnya. Sebagai seorang muslim yang baik sudah seharusnya agar selalu memiliki semangat belajar yang tinggi dan penuh perhatian dalam menggali dan mencari ilmu pengetahuan yang berkuantitas dan berkualitas tinggi. Dengan belajar maka seorang muslim bisa mencapai kebahagiaan abadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Harmalis, H. (2019). Motivasi Belajar Dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 51–61. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.377>
- Malikah. (2013). Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam. *Jurnal Al-Ulum IAIN Gorontalo*, 13(1), 129–150.
- Masalah, A. L. B. (2008). *Jurnal Terapeutik Zhella Utk Daftar Pustaka*. 1–11.

- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Merdeka Belajar, November*, 289–302.
- Salam, N. F. S., Manap Rifai, A., & Ali, H. (2021). Faktor Penerapan Disiplin Kerja: Kesadaran Diri, Motivasi, Lingkungan (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 487–508. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i1.503>
- Harmalis, H. (2019). Motivasi Belajar Dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 51–61. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.377>
- Malikah. (2013). Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam. *Jurnal Al-Ulum IAIN Gorontalo*, 13(1), 129–150.
- Masalah, A. L. B. (2008). *Jurnal Terapeutik Zhella Utk Daftar Pustaka*. 1–11.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Merdeka Belajar, November*, 289–302.
- Salam, N. F. S., Manap Rifai, A., & Ali, H. (2021). Faktor Penerapan Disiplin Kerja: Kesadaran Diri, Motivasi, Lingkungan (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 487–508. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i1.503>