

## MEMBANGUN MOTIVASI DIRI DALAM RANGKA MERAHAI PRESTASI

OLEH IDA ANGGRAENI ANANDA

*MEMBAHAS TENTANG MOTIVASI DALAM DIRI, ADALAH MASALAH YANG SELALU MUNCUL DALAM RANGKA MANUSIA MEMBANGUN HUBUNGAN YANG “BERARTI” BAIK DENGAN DIRINYA MAUPUN DENGAN LINGKUNGAN SOSIALNYA. APA YANG DIMAKSUD DENGAN HUBUNGAN YANG “BERARTI” MUNGKIN BERBEDA-BEDA ANTARA SATU ORANG DENGAN YANG LAIN. BEGITU PULA TAHAPAN MEMAHAMI APA YANG DIMAKSUD DENGAN “BERARTI” JUGA BERBEDA DARI MASA KE MASA BAGI SESEORANG, PADA SAAT SESEORANG ADA PADA MASA KANAK- KANAK, INTERPRETASINYA TERHADAP ARTI HUBUNGAN YANG BERARTI PASTI AKAN BERBEDA DENGAN MASA DIA DEWASA, TUA, DST.*

MOTIVASI ?

Motivasi atau motif atau kebutuhan atau desakan atau keinginan atau dorongan adalah kata yang sering digunakan untuk menyebut kata motivasi. Adapun sebetulnya asal kata motivasi adalah *movere* dari **bahasa Latin** yang sama dengan *to move* dalam **bahasa Inggris** yang berarti **menggerakkan** atau **mendorong**. Berdasarkan asal kata tersebut ada yang mendefinisikan motivasi sebagai

- ? Keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan tertentu guna mencapai suatu tujuan.
- ? Motivasi merupakan semua kekuatan yang ada dalam diri seseorang yang memberi daya, memberi arah dan memelihara tingkah laku.

Pada dasarnya motivasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu motivasi internal dan motivasi eksternal.

---

### MOTIVASI INTERNAL

Motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Keperluan dan keinginan yang ada dalam diri seseorang akan menimbulkan motivasi internalnya. Kekuatan ini akan

## MOTIVASI

mempengaruhi pikirannya yang selanjutnya akan mengarahkan perilaku orang tersebut. Penggolongan motivasi internal memang belum disepakati bersama oleh para ahli tetapi lazimnya motivasi internal dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1. **Fisiologis** yang merupakan motivasi alamiah seperti rasa lapar, haus, dll
2. **Psikologis** yang dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori dasar yaitu:
  - ? **Kasih sayang**, motivasi untuk menciptakan kehangatan,keharmonisan, kepuasan batin/emosi dalam berhubungan dengan orang lain.
  - ? **Mempertahankan diri**, untuk melindungi kepribadian,menghindari luka fisik dan psikologis, menghindari dari rasa malu dan ditertawakan orang serta kehilangan muka, mempertahankan gengsi dan mendapatkan kebanggaan diri.
  - ? **Memperkuat diri**, mengembangkan kepribadian, berprestasi, mendapatkan pengakuan dari orang lain, memuaskan diri dengan penguasaannya terhadap orang lain.

## MOTIVASI EKSTERNAL

Memang motivasi eksternal tidak dapat dilepaskan dari motivasi internal. Teori motivasi eksternal menjelaskan kekuatan-kekuatan yang ada di dalam individu yang dipengaruhi oleh faktor intern. Motivasi eksternal biasanya dipahami sebagai usaha untuk mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Misalnya dalam organisasi bagaimana bawahan memimpin anak buahnya/ bawahan atau anggota. Jika disesuaikan dengan materi seperti dalam judul di atas, membahas motivasi internal dipandang lebih tepat untuk dibahas.

## MENGENAL DIRI

Jika dikatakan motivasi adalah keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan tertentu dan jika dikatakan sumber motivasi seseorang berasal atau tergantung dari needs dan keinginan yang ada dalam dirinya, maka yang perlu dilihat pertama kali adalah sampai sejauh mana seseorang mengenal keinginan dan keperluannya. Mengenal diri berarti mengenal needs, emotions, wants, desires, potensi, kemampuan atau ketidakmampuan dalam

## MOTIVASI

memutuskan sesuatu. Hal tersebut tidaklah mudah dan bukan sekejap jadi. Yang dilakukan dalam proses tersebut yang berlangsung terus menerus adalah proses mengenal diri sendiri. Socrates menyebutnya dengan Know Thyself.

## MANUSIA MAHKLUK UNIK

Manusia merupakan makhluk yang unik bahkan jika dilihat dari sejarah perkembangan keilmuan, sebagian besar perjalanan sejarah keilmuan diisi dengan pembahasan mengenai manusia. Manusia dibahas dicari tahu asal usulnya, manusia dipertanyakan hakekatnya, hal – hal yang ada di dalam diri manusia dipertanyakan, dll. Hal ini menunjukkan bahwa manusia memang adalah sebuah ciptaan yang unik dan seperti diketahui dan telah diyakini bersama bahwa manusia adalah ciptaan Nya yang tertinggi. Ia beda dengan ciptaan – ciptaan Nya yang lain. Kita tidak akan lebih lanjut lagi membahas tentang manusia dan keunikannya karena pastilah kita yakin bahwa kita berbeda dengan makhluk lainnya. Yang perlu dipahami di sini adalah setelah mengenal diri adalah, jika kita ingin menjadi hidup menjadi manusia adalah mengisi hidup dengan keberanian memilih dengan bermodalkan kemauan untuk memberi dan menerima, membantu dan dibantu

## KEPRIBADIAN DAN PELAKSANAAN PERAN DALAM HIDUP

Jika kita ditanyai, Who are You? Kita dapat menjawabnya dengan berbagai macam cara, menyebut nama... saya Ida... menyebut suku..saya perempuan Jawa... menunjukkan status...Saya adalah Nyonya Jefry Sembiring...Saya dosen Mercu Buana...dll... apakah menjawab siapa diri kita dengan cara begitu sah??? Ya karena setiap hari seseorang ada dalam berbagai peran. Kita memang bkan orang yang berbeda tetapi kita menggunakan peran yang berbeda dalam menunjukkan keberadaan diri kita! Kita mampu menyebut peran sejauh kita mengenal diri kita. Misalkan kita kenal diri kita sebagai student maka kita akan berperan sebagai student dan tahu bagaimana cara berperan sebagai student dengan student atau student dengan teacher, dst. Inilah yang disebut dengan adjustment.

Peran yang kita bawaan berbeda maka orang lain pun akan melihat kita dalam kepribadian yang berbeda-beda. Personality dapat dikenal dengan personality yang tampak dari faktor fisik seperti bentuk tubuh, warna kulit, tinggi badan, ekspresi wajah, dll. Selain itu ada juga yang tidak tampak yang menggambarkan apa yang dimiliki

## MOTIVASI

seseorang dalam dirinya seperti calm, pandai, ramai, tulus, bersahabat, dll . Kata – kata ini digunakan untuk menggambarkan atau mengevaluasi faktor-faktor yang dimiliki dalam diri seseorang, sebagai produk apa yang senantiasa ditampilkannya. Inilah konsep yang disebut dengan self image.

Seseorang tidak dilahirkan dengan self image, tetapi ia membentuknya. Personality dan self image bukan sesuatu yang statis tetapi dapat berubah. Personality dan self image dipengaruhi oleh berbagai macam pengalaman yang terjadi dalam hidup baik sudah, senang, berhasil, gagal, dll

Jika kita dapat melihat diri kita secara realistis maka kita dapat Menerima dan bertumbuh. Menerima dalam arti menerima segala sesuatu dalam diri yang dapat atau tidak diubah dan memanfaatkan itu semua untuk bertumbuh.

Hasil dari pengenalan diri ada berbagai macam yaitu

I'm not Ok-You'r Ok, posisi tergantung orang lain

I'm not Ok- You'r not OK, posisi pasrah tidak punya daya hidup

I'm Ok-You'r not Ok, posisi "kriminal"

I'm Ok- You'r Ok. Posisi harapan, posisi paling OK

Seseorang perlu mengenal dirinya dan memiliki kepercayaan/keyakinan terhadap dirinya terlebih dahulu sebelum ia dapat menjadi orang yang dapat dipercaya atau mampu percaya/yakin terhadap orang lain.

---

### I NEED AND I FEEL COZ I AM HUMAN

Ellenson dalam bukunya Human Relations menyatakan dengan tegas hal tersebut. Memang emosi dan needs adalah dua hal yang berbeda tetapi memiliki hubungan satu dengan yang lain. Setiap hari kita memiliki needs dan mengalami emosi. Misalnya saya ingin tidur tapi tetanga berisik maka kita merasa kesal. Saya ingin belajar dan suasana mendukung maka saya merasa senang. Atau saya sedang merasa sedih tapi saat ingin belajar..?!! maka... Di sinilah tergambar bahwa need dan emosi meskipun berbeda tetapi saling berhubungan.

## MOTIVASI

Berbicara tentang need sangat erat dengan motivasi. Banyak pakar yang membahas tentang need dan hubungannya dengan motivasi. Salah satunya yang terkenal adalah Maslow. Maslow menggambarkan need seseorang dimula dari level yang paling rendah fisiologis, keamanan, sosial hingga ke taraf yang lebih tinggi yaitu penghargaan dan aktualisasi diri.

Seseorang mampu mengenal apa yang diperlukan jika ia mengenal perannya dan mengenal nilai sebagai konsekuensi dari perannya tersebut. Contoh, jika seseorang mengenal peran dirinya adalah student maka jika ia tahu nilai apa yang dimaksud dengan student yang ideal” maka ia tahu apa yang diperlukannya. Darimana ukuran nilai dapat diperoleh seseorang...dari sistem sosial yang ada di sekelilingnya..misalnya bagaimana orang tua menanamkan nilai nya, bagaimana lingkungan mengajarnya tentang nilai-nilai dst. Proses ini tidak mudah karena akan banyak hal yang membuat seseorang berpikir atau bernalar dengan tidak tepat sehingga nilai -nilai yang dianutnya pun menjadi tidak tepat.

---

## JATUH BANGUNNYA SEORANG MANUSIA

Hidup ini berubah, manusia jatuh itu biasa. Terkadang kita menerima apa yang kita harapkan tetapi terkadang juga tidak. Terkadang kita tahu apa yang seharusnya dikerjakan tetapi emosi tidak mendukung, dll Inilah yang disebut dengan problematikan kehidupan. Masalah besar dalam hidup biasanya dibagi menjadi dua yaitu Frustrasi dan Konflik. Biasanya frustrasi disebabkan oleh masalah yang banyak, bercabang dan berkepanjangan. Frustrasi dapat dirasakan apabila kita tidak dapat memenuhi apa yang kita harapkan atau tujuan yang telah direncanakan. Hal ini dapat disebabkan dari dalam diri maupun dari luar. Hal ini sangat tergantung dari ketangguhan seseorang melakukan penyesuaian diri dengan masalah. Sedangkan konflik biasanya terjadi apabila kita dihadapkan dengan dua masalah. Frustrasi dan konflik adalah dua hal yang saling berhubungan. Sebagai contoh kita bertemu dengan kepentingan yang berbeda dengan orang lain, masalah tidak terpecahkan, ini dapat mengakibatkan frustrasi.

## MOTIVASI

Penyesuaian terhadap masalah dapat dilakukan dengan berbagai macam cara:

- ? Lari (menarik diri) dari masalah
- ? Melupakan masalah
- ? Menghindar biasanya dengan taktik yang bermacam-macam atau melakukan konflik semu (Pseudo conflict)
- ? Menghadapi masalah. dari berbagai metode, yang terakhir tampaknya yang terbaik.

## KOMUNIKASI MODAL DALAM MENGEMBANGKAN DIRI

### MELALUI KOMUNIKASI, MENGENAL PERAN

Ternyata berbicara tentang motivasi, untuk mau melakukan sesuatu, bukan hanya tentang motivasi tersebut aja. Kita harus mengenal diri, mampu mengenal orang lain, mampu mengatasi masalah yang terjadi baik karena diri sendiri ataupun karena orang lain. Suatu modal utama untuk mampu memiliki semua itu adalah berkomunikasi baik berkomunikasi dengan Yang Di atas, Berkomunikasi Dengan Diri Sendiri maupun Berkomunikasi Dengan Orang lain. Mengenai komunikasi ini idak akan dibahas lagi secara detail. Tetapi sedikit akan kita lihat dimana korelasinya komunikasi dengan materi motivasi. Jika dikatakan seseorang dapat memotivasi diri jika dia kenal dengan dirinya termasuk mampu mengenal apa yang diperlukannya, maka dapat dipastikan seseorang dapat mengenal dirinya karena ia berkomunikasi dengan pihak lain maupun diri sendiri. Melalui komunikasinya dengan pihak lain, ia dapat mengenal peran dan mengambil peran itu dalam dirinya.

Herbert Mead menyebutnya dengan Role Taking dan Generalized Other. Cara pertama seseorang dapat melihat dirinya sendiri seperti orang lain melihat dirinya adalah melalui, pengambilan peran seperti orang lain melihat diri kita. Tentu saja tindakan ini tidak mungkin dilakukan tanpa bahasa (simbol yang signifikan), Melalui bahasa, seorang anak belajar merespon, memperhatikan, dan belajar memahami orang lain. Ide tentang *generalized other* adalah inti dari teori Mead tentang *Self*. Generalized other merupakan peran gabungan dari seorang individu melihat dirinya (atau orang lain melihat dirinya). Ini merupakan persepsi individual (kita) sebagai cara orang lain melihat kita.

### MEMILIKI CITRA DIRI, MENJAGA REPUTASI

Seseorang mampu mengenal citra dirinya, orang lain pun demikian. Manakah yang hendak kita citrakan tentang diri kita? Citra yang positif atau citra yang negatif.. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa reputasi adalah keseluruhan estimasi tentang kita yang ada dalam benak/dialami oleh orang lain. Contohnya seseorang memandang kita memiliki kepibadian yang baik dan itu berlangsung dan dialaminya berulang-ulang maka lama kelamaan akan muncul pandangan dari orang tersebut bahwa kita memang baik adanya. Sehingga orang tersebut pun akan mengatakan pada orang lain bahwa kita baik dan akhirnya mereka *trust* pada kita.

Jika kita tahu siapa diri kita...kita adalah mahasiswa... mahasiswa Indonesia... kita tahu nilai-nilai terhadap peran itu mahasiswa seharusnya rajin belajar, profesional, dst... mahasiswa Indonesia seharusnya manusiawi, suka saling tolong, mau menghargai orang lain, dst... maka lakukan itu... Jangan sebaliknya...untuk apa... tergantung needs kita apa terhadap itu... supaya ditraktir teman, kenyang tanpa harus mengeluarkan uang...supaya bisa lulus cepat? Supaya punya banyak teman.. supaya dihargai sebagai orang yang baik atau untuk needs tertinggi ingin menjadi orang yang baik, dihargai dan berguna bagi banyak orang..!! Semuanya terserah pada pilihan masing-masing

### KESIMPULAN:

Manusia makhluk unik penuh dengan dinamikanya. Salah satu dinamika manusia adalah kehilangan motivasi untuk melakukan sesuatu. Untuk menumbuhkannya perlu dilihat kembali apa yang saat ini menjadi prioritas hidupnya. Tetapi sekali lagi itu semua dapat dilakukan jika ia mampu mengenali siapa dirinya...!!

### Sumber bacaan:

Ellenso, Ann, **Human Relations**, Prentice hall, New Jersey, 1973

Kearl, Michael C & Chad Gordon, **Social Psychology: Shaping identity, Thought and Conduct**, Allyn and Bacon, USA 1992

Littlejohn, Stephen W.,, 1996, **Theories of Human Communication**, Wadsworth Publishing Company, California, USA

## MOTIVASI

### **Ida Anggraeni Ananda, SS, M.Si**

Pengajar tetap dan Sekretaris Bidang Studi PR Universitas Mercu Buana Jakarta Indonesia. Saat ini sedang menempuh studi Doktorat pada School of Communication USM, Master diraih di Universitas Indonesia Jakarta (tahun 1996) dalam bidang Komunikasi konsentrasi Manajemen Komunikasi/Public Relations, S1 dari Fakultas Filsafat Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (tahun 1994)

### **Alamat kontak**

Ida\_fikomumb@ yahoo.com