

Yuk, Tanamkan Intrinsic Motivation dalam Mencapai Kesuksesan

Details

Written by Adinda Dhea Tsania dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Category: [Vol. 7 No. 1 Januari 2021 \(/index.php/daftar-artikel\)](#)

 Published: 07 January 2021

ISSN 2477-1686

Vol. 7 No. 1 Januari 2021

***Yuk, Tanamkan Intrinsic Motivation* dalam Mencapai Kesuksesan**

Oleh:

Adinda Dhea Tsania dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Perjalanan di tahun 2020 bukanlah hal yang mudah. Sampai tulisan ini diselesaikan, sudah hampir sembilan bulan dunia mengalami wabah virus COVID-19. Wabah tersebut tentunya meresahkan berbagai macam bidang, terutama dalam bidang Pendidikan.

Dalam bidang Pendidikan wabah ini memberikan dampak, seperti metode pembelajaran yang berbeda dengan sebelumnya, di mana para siswa sekarang melakukan metode pembelajaran daring atau *online*. Menurut berita yang dilansir dari *koranbogor.com* oleh Dewi (2020), kegiatan belajar dan mengajar dalam sistem pembelajaran daring ini dilakukan secara jarak jauh, tidak tatap muka dan hanya menggunakan media saja, akibatnya siswa kurang memiliki keaktifan dalam menyampaikan pikiran dan aspirasi, baik dengan guru maupun dengan lingkungan pertemanannya.

Para siswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas secara mandiri dan dapat menyesuaikan diri dalam proses belajarnya, hal tersebut memberikan pengaruh terhadap motivasi yang dimiliki pada masing-masing individu. Saat ini para siswa dituntut untuk memiliki regulasi diri, yaitu kemampuan untuk menumbuhkan, menerapkan dan secara fleksibel terus mempertahankan perilaku terencananya agar dirinya dapat meraih sasaran (Soerjoatmodjo, 2019).

Padahal selama proses pembelajaran sering kali siswa merasa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya secara mandiri, karena proses pencapaian yang selalu mereka lakukan biasanya melibatkan arahan atau dukungan secara langsung dari eksternal, namun sekarang dituntut untuk mandiri. Akibatnya motivasi yang mereka miliki menjadi rendah dan prestasinya pun menurun.

Pernyataan tersebut dapat dibuktikan melalui berita yang dilansir dari *Kompas.com* oleh Puspaningrum (2020) bahwa prestasi dalam beberapa mata pelajaran di salah satu menunjukkan penurunan yang disebabkan dari kurangnya semangat dan kemampuan siswa dalam memahami materi yang diberikan secara *online*, terutama dalam pelajaran matematika.

Fenomena tersebut menunjukkan lemahnya motivasi yang ada di dalam diri para siswa, karena mereka terbiasa memiliki dorongan secara langsung dari guru atau teman-temannya yang kemudian akan mempengaruhi motivasi dalam dirinya. Motivasi sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran dalam meraih hasil yang ingin dicapai.

Menurut Suryaningsih (2020), motivasi merupakan suatu dorongan yang akan menyebabkan individu tersebut dapat melakukan suatu perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Tentunya perilaku tersebut muncul karena adanya motivasi yang dibetuk dengan melibatkan dorongan eksternal (*extrinsic motivation*) yang dipengaruhi oleh *reward* dan *punishment*, lalu juga bisa melibatkan dorongan internal (*intrinsic motivation*) yang perilakunya dipengaruhi untuk mencapai *goals* yang telah direncanakan untuk dirinya sendiri (dalam Santrock, 2018). Sedangkan dalam kondisi seperti ini siswa dituntut harus memiliki motivasi intrinsik lebih tinggi, di mana motivasi tersebut akan menunjukkan perilaku yang aktif dalam pembelajaran *online*, rasa ingin tahu yang tinggi terhadap pengetahuan dan dapat memecahkan masalah secara pribadi (Selvi dalam Fitriyani, *et all*, 2020).

Intrinsic motivation didukung oleh *Cognitive Approaches to Motivation* dalam Woolfolk (2016) bahwa perilaku dapat berkembang dan ditentukan oleh pikiran kita bukan hanya dari suatu *rewards* atau *punishment* saja. Teori kognitif tersebut menekankan di mana pikiran yang dimiliki oleh setiap individu akan mengarahkan perilaku terhadap kesuksesan diri sendiri. Perilaku yang ditunjukkan dimulai dengan menetapkan *goals*, *expectations* dan *attribution* (Santrock, 2018).

Dalam situasi pandemi seperti ini siswa diharuskan memiliki situasi pembelajaran yang efektif dan mencapai kesuksesannya secara mandiri, salah satunya dengan menetapkan *goals*, di mana siswa harus memiliki tujuan spesifik (*distal*) terlebih dahulu, lalu menentukan tujuan jangka pendeknya (*proximal*) untuk dapat mencapai tujuan spesifik yang sudah direncanakan.

Goals yang ditetapkan oleh setiap individu sebagai bagian dari komitmen dalam dirinya. Selain itu, *expectations* juga berpengaruh terhadap motivasi dalam diri siswa, di mana setiap individu harus memiliki harapan dalam tujuan yang ingin dicapai. *Expectations* tersebut akan menentukan seberapa baiknya kinerja, ketekunan, dan tanggung jawab individu tersebut dalam mencapai *goals* yang sudah ditentukan.

Selanjutnya, setiap individu harus memiliki motivasi untuk mencari tahu penyebab dari kinerja atau perilakunya (*attributions*), seperti misalkan ketika mengalami kesuksesan, individu tersebut mencari tahu penyebab dari kesuksesannya berasal dari faktor internal atau eksternal, proses dalam meraih kesuksesannya tersebut stabil atau tidak belajarnya, lalu juga dapat dikontrol atau tidak penyebab dari kinerja yang sudah dilakukan.

Apabila setiap individu sudah dapat menerapkan proses pencapaian motivasi dalam dirinya, maka individu tersebut akan memiliki *self-monitoring* yang baik, di mana dapat berpengaruh dalam proses pembelajaran dan pencapaiannya. Jadi, ketika diberikan tugas secara individu oleh gurunya, mereka tidak khawatir dan merasa mampu untuk mencapai dan menyelesaikan tugas tersebut dengan baik karena adanya *mastery motivation* dari dalam diri mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas, pentingnya bagi seorang pelajar meningkatkan motivasi intrinsik dalam mencapai kesuksesannya. Selama ini kita sebagai seorang pelajar hanya terfokus bahwa faktor eksternal yang mempunyai peran penting dalam proses pencapaian hasil belajar, namun ternyata keseimbangan antara eksternal dan internal justru akan membuat diri kita berubah dan berkembang dengan baik.

Kondisi pandemi COVID-19 yang mengharuskan kita beradaptasi secara mandiri dan bertanggung jawab terhadap kesuksesan diri sendiri. Apabila kita sudah menerapkan proses pembelajaran dan pencapaian yang berasal dari motivasi diri sendiri dapat dipastikan tidak akan merasa kesulitan dan merasa mampu dalam menyelesaikan semua tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu, akan ada rasa puas terhadap pencapaian atau keberhasilan yang didapatkan. Oleh karena itu, yuk kita kembangkan motivasi dalam diri kita dengan menggali lebih pola pikir diri sendiri dengan menerapkan *goals*, *expectations* dan *attribution* untuk mencapai kesuksesan dari kita sendiri.

Referensi:

Dewi, I, R. (2020). Meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar pada pembelajaran daring akibat pandemic covid-19. *Koranbogor.com*. Diakses melalui <http://koranbogor.com/berita/kampus-kita/meningkatkan-motivasi-belajar-siswa-sekolah-dasar-pada-pembelajaran-daring-akibat-pandemi-covid-19/>

Fitriyani, Y., Fauzi, I.,& Suri, M, Z. (2020). Motivasi belajar mahasiswa pada pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kependidikan*, 6(2), 165-175. Diakses melalui <http://jurnal.ikipmataram.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/2654>

Puspaningrum, B, A. (2020). Karena covid-19, keahlian matematika siswa terhambat. *Kompas.com*. Diakses melalui <https://www.kompas.com/global/read/2020/12/01/200055770/karena-covid-19-keahlian-matematika-siswa-terhambat> (<https://www.kompas.com/global/read/2020/12/01/200055770/karena-covid-19-keahlian-matematika-siswa-terhambat>).

Santrock, J. (2018). *Educational Psychology 6th edition*. New York: Mc-Graw-Hill

Suryaningsih, A. (2020). Peningkatan motivasi belajar siswa secara online pada pelajaran animasi 2D melalui strategi komunikasi persuasif. *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(1). Diakses melalui jurnal-dikpora.jogjaprovo.go.id/index.php/

Soerjoatmodjo, G.W.L. (2020). Regulasi diri dan persepsi akan dukungan sosial. Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN). Vol. 5. No. 8 April 2019. Diakses dari <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/401-regulasi-diri>

Woolfolk, A.(2016). *Educational Psychology: 13th edition*. Pearson International