



Motivasi Perspektif Al-Quran dalam Membangun Kepercayaan Diri (Kajian Surah At-Thaha 25-28: Tafsir Al-Misbah)

Yoga Basyiril Sabirin^{1*}, Hamidullah Mahmud²

^{1,2} Magister Manajemen Dakwah, UIN Syarif Hidayatullah, Indonesia

Jl. Ir H. Juanda No.95, Ciputat, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15412

E-mail: yogabasyiril.s@gmail.com, hamidullah.mahmud@uinjkt.ac.id

Abstract. *Self-confidence is an important element in achieving success and happiness, and has a significant positive relationship with motivation to learn. However, many individuals face challenges in building their self-confidence due to social pressure and negative experiences. In this context, this study explores sources of motivation from a Quranic perspective, specifically through Surah At-Thaha verses 25-28, which describe Prophet Moses' plea to Allah for peace and ease in facing life's challenges. Tafsir Al-Misbah by Quraish Shihab provides the insight that self-confidence should be built on faith in Allah and recognition of one's potential. This study also highlights the importance of social support, appreciation, and a supportive environment in building self-confidence. Using a qualitative approach and literature review, the results show that self-confidence can be strengthened through spiritual connection, internal reinforcement, and recognition of personal weaknesses, which ultimately encourages individuals to express themselves and reach their full potential. This research is expected to inspire readers to apply Quranic values in their daily lives, in order to increase self-confidence and freedom of expression.*

Keywords: *Self-confidence, Motivation, Tafsir Al-Misbah*

Abstrak. Kepercayaan diri merupakan elemen penting dalam mencapai kesuksesan dan kebahagiaan, dan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan motivasi belajar. Namun, banyak individu menghadapi tantangan dalam membangun kepercayaan diri mereka akibat tekanan sosial dan pengalaman negatif. Dalam konteks ini, penelitian ini mengeksplorasi sumber motivasi dari perspektif Al-Quran, khususnya melalui Surah At-Thaha ayat 25-28, yang menggambarkan permohonan Nabi Musa kepada Allah untuk memperoleh ketenangan dan kemudahan dalam menghadapi tantangan hidup. Tafsir Al-Misbah oleh Quraish Shihab memberikan wawasan bahwa kepercayaan diri seharusnya dibangun di atas keyakinan kepada Allah dan pengakuan akan potensi diri. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan sosial, penghargaan, dan lingkungan yang mendukung dalam membangun kepercayaan diri. Dengan pendekatan kualitatif dan studi pustaka, hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat diperkuat melalui hubungan spiritual, penguatan internal, dan pengakuan atas kelemahan pribadi, yang pada akhirnya mendorong individu untuk berani mengekspresikan diri dan mencapai potensi terbaik mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi pembaca untuk menerapkan nilai-nilai Al-Quran dalam kehidupan sehari-hari, guna meningkatkan kepercayaan diri dan kebebasan berekspresi.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Motivasi, Tafsir Al-Misbah

1. LATAR BELAKANG

Kepercayaan diri merupakan elemen krusial dalam mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dan kepercayaan diri pada masyarakat, di mana semakin tinggi motivasi belajar, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri dalam menyelesaikan suatu tugas (Fartisia and Laily 2022). Namun, banyak individu masih menghadapi tantangan dalam membangun rasa percaya diri mereka seperti tekanan sosial, perbandingan dengan orang lain, dan pengalaman negatif di masa lalu sering kali mengakibatkan keraguan dan ketidakpastian.

Dalam konteks ini, penting untuk mencari sumber motivasi yang dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dan mampu mengekspresikan diri dengan baik.

Islam mengajarkan bahwa kepercayaan diri bukan hanya sekadar atribut psikologis tetapi juga berkaitan erat dengan hubungan seseorang dengan Allah SWT. Dalam pandangan Islam, kepercayaan diri harus dibangun di atas keyakinan kepada Allah dan pemahaman akan potensi diri yang diberikan-Nya. Sebuah studi menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, di mana intervensi ini menunjukkan hasil positif dalam mengurangi masalah rendahnya kepercayaan diri terhadap suatu individu (Probowati, Triyono, and Radjah 2020). Dengan memiliki keyakinan kepada Allah SWT, individu dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih berani dan optimis atas kemampuan yang dimilikinya.

Surah At-Thaha ayat 25-28 adalah salah satu surah yang sangat relevan dalam konteks pengembangan kepercayaan diri. Dalam surah ini, terdapat ayat yang menggambarkan permohonan Nabi Musa kepada Allah untuk dilapangkan dadanya dan dimudahkan urusan-urusannya. Permohonan ini mencerminkan kerentanan manusia dan kebutuhan akan dukungan Allah SWT dalam menghadapi tantangan hidup. Ada kemungkinan bahwa seseorang tidak percaya diri dan tidak bersyukur dengan apa yang mereka miliki, sehingga sulit untuk melihat hal positif dalam dirinya (Tumanggor, R. O., & Mularsih 2020). Spiritualitas dapat membantu seseorang mengendalikan perilakunya, menangani masalahnya, dan menemukan makna dalam semua situasi dirinya. Membentuk kepercayaan diri pada seseorang akan membantu mereka menjadi orang yang baik, memanfaatkan kelebihan mereka, dan memahami keunggulan mereka (Rachman and Permatasari 2019).

Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab memberikan wawasan mendalam tentang makna ayat-ayat dalam Surah At-Thaha : 25-28. Dalam tafsir ini, Quraish Shihab tidak hanya menjelaskan konteks historis dari permohonan Nabi Musa tetapi juga menggali nilai-nilai universal yang terkandung di dalamnya. Misalnya, Quraish Shihab menekankan pentingnya ketenangan jiwa dan keyakinan akan pertolongan Allah sebagai fondasi bagi seseorang untuk menampik segala keraguan dan bisikan-bisikan negatif sehingga mengantarkan orang tersebut melangkah dengan tegar dan tanpa rasa takut (Shihab 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat diperoleh melalui penguatan spiritual yang mendalam.

Ketenangan jiwa menjadi landasan bagi seseorang untuk berpikir jernih dan menyampaikan ide-ide mereka secara efektif. Dalam situasi berbicara di depan umum atau presentasi, individu yang merasa tenang cenderung lebih mampu mengorganisir pikiran mereka dengan baik dan menyampaikan pesan dengan jelas. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk pengalaman masa lalu dan perilaku lingkungan (Sapara, Lumintang, and Paat 2020). Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya berkaitan dengan sikap mental tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Kemampuan berkomunikasi juga sangat penting dalam membangun kepercayaan diri. Pengakuan Nabi Musa tentang kekakuan lidahnya menunjukkan bahwa kemampuan berbicara dengan baik adalah keterampilan yang perlu dikembangkan secara terus-menerus. Menurut Teori Komunikasi Interpersonal, interaksi sosial yang efektif bergantung pada kemampuan seseorang untuk menyampaikan informasi secara jelas dan responsif (Salimatul Islamiyah et al. 2024). Dengan kemampuan berkomunikasi yang baik, seseorang dapat mengekspresikan ide dan pendapatnya secara efektif, sehingga mampu menarik perhatian orang lain dan membangun hubungan yang positif.

Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana perspektif Al-Quran terutama melalui Surah At-Thaha dapat menjadi sumber motivasi yang kuat dalam membangun kepercayaan diri individu serta kebebasan berekspresi. Dengan memahami ajaran-ajaran Al-Quran dan implikasi psikososialnya, diharapkan pembaca dapat terinspirasi untuk menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka sehingga dapat meraih potensi terbaik yang dimiliki dalam mengemukakan pendapat dengan percaya.

2. METODE PENELITIAN

Untuk menyelidiki dan menganalisis literatur yang relevan, penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dan studi pustaka. Pada tahap awal, peneliti melakukan penelusuran literatur tentang topik yang ingin dipahami dari berbagai sumber, termasuk buku, artikel jurnal, dan dokumen resmi. Data yang dikumpulkan dari sumber-sumber ini kemudian dikategorikan menurut tema atau kategori (Fadli 2021). Proses ini memungkinkan peneliti memahami masalah yang mereka pelajari dengan lebih baik dan menemukan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan menggunakan metode analisis isi, yang digunakan untuk mengidentifikasi pola dan makna dari data yang dikumpulkan. Peneliti melakukan pembacaan literatur

menyeluruh dari setiap sumber. Mereka menyimpan gagasan utama, argumen, dan hasil yang relevan. Dengan cara ini, peneliti dapat membangun kerangka teoritis yang kuat dan menggabungkan berbagai perspektif (Creswell 2015; Sugiyono 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

TAFSIR AL-MISBAH PADA SURAH AT-THAHA 25-28

Surah At-Thaha: 25-28, memberikan gambaran mendalam tentang perjalanan spiritual Nabi Musa AS ketika menghadapi tantangan besar dalam menyampaikan risalah Allah kepada Fir'aun. Dalam konteks ini, doa yang dipanjatkan oleh Nabi Musa mencerminkan kebutuhan akan motivasi dan kepercayaan diri yang kuat. Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa permohonan Nabi Musa untuk kelapangan dada dan kemudahan dalam berbicara merupakan pengakuan akan keterbatasan dirinya sebagai manusia yang dihadapkan pada tugas berat (Shihab 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat dibangun melalui pengakuan akan kelemahan dan permohonan kepada Allah untuk mendapatkan bantuan.

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي

Pada ayat 25, Nabi Musa berdoa, "Dia (Musa) berkata, Wahai Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku." Permohonan ini mencerminkan pentingnya ketenangan jiwa dalam menghadapi tantangan. Menurut Tafsir Al-Misbah, permohonan ini adalah refleksi dari kesadaran bahwa tugas yang diemban sangat berat dan memerlukan dukungan dari Allah. Dengan lapang dada, seseorang dapat menghadapi rintangan dengan lebih tenang dan percaya diri. Ini menunjukkan bahwa motivasi untuk percaya diri tidak hanya berasal dari dalam diri, tetapi juga dari hubungan spiritual dengan Tuhan.

وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

Selanjutnya, di ayat 26, Musa melanjutkan dengan permohonan, "Mudahkanlah untukku urusanku." Dalam konteks ini, motivasi juga berkaitan dengan kesiapan untuk menerima tantangan dan kesulitan yang ada. Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa permohonan ini menunjukkan harapan agar segala urusan yang dihadapi menjadi lebih ringan. Ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri juga berkaitan dengan keyakinan bahwa Allah akan mempermudah jalan bagi hamba-Nya yang berusaha. Dengan demikian, motivasi untuk percaya diri dapat diperoleh melalui keyakinan akan pertolongan Allah.

وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي

Ayat 27 melanjutkan dengan permohonan Musa untuk "Dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku." Permohonan ini menunjukkan kesadaran Musa akan kelemahannya dalam berkomunikasi. Dalam Tafsir Al-Misbah, dijelaskan bahwa kekakuan lidah bisa menjadi penghalang dalam menyampaikan pesan. Di sini, kita melihat bahwa kepercayaan diri juga berkaitan dengan kemampuan komunikasi yang efektif. Dengan mengatasi kelemahan ini melalui doa dan usaha, seseorang dapat membangun kepercayaan diri yang lebih besar dalam interaksi sosial.

يَفْقَهُوا قَوْلِي

Di ayat 28, Musa menekankan tujuan dari doanya: "supaya mereka mengerti perkataanku." Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya penting bagi individu itu sendiri tetapi juga berdampak pada orang lain. Dalam konteks dakwah, kemampuan untuk menyampaikan pesan dengan jelas sangat penting agar orang lain dapat memahami dan menerima ajaran yang disampaikan. Motivasi untuk membangun kepercayaan diri harus diarahkan pada tujuan yang lebih besar yaitu memberikan manfaat bagi orang lain.

Secara keseluruhan, Surah At-Thaha ayat 25-28 memberikan pelajaran berharga tentang bagaimana membangun kepercayaan diri melalui pengakuan terhadap kelemahan pribadi dan permohonan kepada Allah untuk bantuan. Proses ini melibatkan refleksi diri dan penguatan iman yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan memahami konteks spiritual dari motivasi ini, kita dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai tujuan pribadi maupun sosial.

Akhirnya, Tafsir Al-Misbah mengingatkan kita bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang. Dengan memohon kepada Allah dan berusaha mengatasi kelemahan serta meningkatkan kemampuan komunikasi, setiap orang dapat membangun kepercayaan diri yang kuat. Hal ini bukan hanya penting bagi keberhasilan individu tetapi juga bagi kontribusi positif terhadap masyarakat secara keseluruhan (Shihab 2022). Melalui pemahaman ini, kita diajak untuk terus berdoa dan berusaha dalam mencapai kepercayaan diri yang sejati sesuai dengan ajaran Al-Quran.

FAKTOR INTRINSIK MOTIVASI KEPERCAYAAN DIRI

Salah satu faktor intrinsik yang sangat berpengaruh terhadap motivasi kepercayaan diri adalah persepsi individu mengenai diri sendiri. Persepsi ini mencakup bagaimana seseorang menilai kemampuannya, potensi yang dimiliki, serta nilai diri mereka dalam konteks sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki

pandangan positif terhadap diri mereka cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Misalnya, (Ilvan Sarif 2022) menjelaskan bahwa keyakinan akan kemampuan pribadi atau self-efficacy menjadi pendorong utama bagi individu untuk mengambil risiko dan berusaha mencapai tujuan yang lebih tinggi. Ketika seseorang merasa mampu dan yakin dengan kemampuannya, mereka lebih cenderung untuk berpartisipasi aktif dalam situasi yang menantang, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka secara keseluruhan. Penelitian (Sukatin 2023) juga menunjukkan bahwa individu dengan self-efficacy tinggi tidak hanya lebih mungkin untuk mencoba hal-hal baru tetapi juga lebih tahan terhadap stres dan tekanan, sehingga memperkuat argumen bahwa persepsi positif terhadap diri sendiri sangat penting dalam membangun kepercayaan diri.

Faktor lain yang tak kalah penting adalah harga diri, yang merujuk pada evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Harga diri mencakup perasaan berharga dan layak, dan memiliki dampak langsung terhadap kepercayaan diri seseorang. Individu dengan harga diri tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dalam interaksi sosial dan dalam mencapai tujuan hidup mereka (Amri 2018). Mereka merasa bahwa mereka memiliki hak untuk sukses dan berkontribusi di lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa membangun harga diri yang positif sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan diri dan memotivasi individu untuk mengambil langkah-langkah menuju pencapaian yang lebih besar. Penelitian oleh (Andini and Maryatmi 2020) juga menunjukkan bahwa harga diri yang tinggi berkorelasi positif dengan prestasi akademis dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan harga diri melalui pendidikan, dukungan sosial, dan pengalaman positif dapat memberikan dampak signifikan pada perkembangan kepercayaan diri individu.

Harapan pribadi juga memainkan peranan penting dalam membentuk motivasi kepercayaan diri. Harapan ini mencakup keyakinan bahwa individu dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan berdasarkan usaha dan komitmen mereka. Harapan dan cita-cita yang jelas dapat meningkatkan motivasi intrinsik seseorang untuk belajar dan berkembang (Wahyuni, Tadung, and Fadli 2022). Ketika individu memiliki harapan yang realistis dan dapat dicapai, mereka akan lebih termotivasi untuk bekerja keras dan berusaha mencapai tujuan tersebut. Hal ini mengarah pada peningkatan kepercayaan diri karena setiap pencapaian kecil akan memberikan dorongan positif bagi individu. Motivasi harapan berkontribusi pada tujuan yang efektif, di mana individu tidak hanya menetapkan

tujuan tetapi juga mengembangkan rencana tindakan untuk mencapainya (Nurmasari 2019). Dengan demikian, harapan pribadi bukan hanya sekadar impian, tetapi merupakan pendorong aktif yang mendorong individu untuk mengambil langkah-langkah konkret menuju pencapaian.

Kebutuhan individu juga merupakan faktor penting dalam motivasi intrinsik. Kebutuhan ini bisa bervariasi, mulai dari kebutuhan untuk belajar dan berkembang hingga kebutuhan untuk mencapai prestasi tertentu. Kebutuhan untuk kompetensi dan otonomi merupakan pendorong utama dari motivasi intrinsik (Zulmedia, Alfansi, and Praningrum 2017). Ketika individu merasa bahwa mereka memiliki kontrol atas tindakan mereka dan dapat memenuhi kebutuhan tersebut, mereka akan merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk berhasil. Pemenuhan kebutuhan dasar ini memberikan rasa aman dan stabilitas emosional, sehingga memungkinkan individu untuk mengeksplorasi potensi mereka secara maksimal tanpa rasa takut akan kegagalan. Penelitian (Vansteenkiste 2020) menunjukkan bahwa ketika kebutuhan psikologis dasar dipenuhi, seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, individu cenderung menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih tinggi serta tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dalam berbagai konteks.

Keinginan untuk belajar dan berkembang juga menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kepercayaan diri. Individu yang memiliki hasrat kuat untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan akan lebih termotivasi untuk mengambil tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tersebut. (Ernawati, Astuti, and Soelistyowati 2023) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik sering kali muncul dari rasa ingin tahu atau minat terhadap suatu bidang tertentu. Ketika seseorang terlibat dalam aktivitas yang mereka nikmati dan merasa tertantang, hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri seiring dengan peningkatan keterampilan dan pengetahuan mereka. Penelitian oleh (Sawaki, Komul, and Fina 2022) menunjukkan bahwa minat intrinsik tidak hanya meningkatkan keterlibatan tetapi juga memperkuat pemahaman mendalam tentang materi pelajaran, sehingga menciptakan siklus positif di mana pembelajaran meningkatkan kepercayaan diri dan sebaliknya.

Akhirnya, prestasi yang dihasilkan dari usaha individu berkontribusi secara signifikan pada penguatan kepercayaan diri. Ketika seseorang berhasil mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas dengan baik, pengalaman positif ini akan meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuan pribadi. Prestasi memberikan kepuasan

psikologis yang mendalam serta membangun pola pikir positif tentang kemampuan masa depan seseorang (Puspita 2012). Setiap pencapaian menjadi sumber motivasi intrinsik yang kuat bagi individu untuk terus berusaha dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan demikian, pengalaman sukses tidak hanya membangun kepercayaan diri tetapi juga mendorong individu untuk menetapkan tujuan baru yang lebih ambisius di masa depan. Pentingnya pengalaman sukses sebagai sumber utama dari self-efficacy, di mana keberhasilan sebelumnya menjadi fondasi bagi keyakinan akan kemampuan di masa mendatang (Anggoro and Permana Saputra 2023).

FAKTOR EKSTRINSIK MOTIVASI KEPERCAYAAN DIRI

Faktor ekstrinsik merujuk pada pengaruh dari luar individu yang dapat memengaruhi motivasi dan kepercayaan diri seseorang (Rismayanti 2023). Salah satu faktor ekstrinsik yang paling berpengaruh adalah dukungan sosial. Dukungan ini bisa datang dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, rekan kerja, atau bahkan komunitas yang lebih luas. Ketika seseorang mendapatkan dukungan yang kuat dari orang-orang di sekitar mereka, mereka cenderung merasa lebih aman dan dihargai, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri mereka. Misalnya, ketika seorang merasa didukung oleh teman-temannya, mereka lebih mungkin untuk berpartisipasi aktif dalam mengambil risiko di dalam lingkungannya. Sebaliknya, jika individu merasa terasing atau kurang mendapat dukungan, mereka mungkin merasa ragu untuk menunjukkan potensi mereka, yang dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penting untuk membangun jaringan dukungan yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

Penghargaan dan pengakuan adalah faktor ekstrinsik lain yang memainkan peran krusial dalam membangun kepercayaan diri. Ketika individu menerima penghargaan atas usaha atau prestasi mereka, baik dalam bentuk pujian, sertifikat, atau penghargaan lainnya, hal ini dapat memberikan dorongan emosional yang kuat. Pengakuan ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri, tetapi juga menciptakan motivasi untuk terus berusaha dan mengejar tujuan yang lebih tinggi (Budiman, Yustika Sari, Errika Febi Lusianti, Putri, Widya Utami, Dila Rizki Amanda, Dedek Ardiansyah 2021). Misalnya, seorang atlet yang mendapatkan medali dalam kompetisi akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk berlatih lebih keras lagi. Penghargaan berfungsi sebagai pengingat bahwa kerja keras mereka dihargai, dan ini dapat membangun sikap positif terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki.

Lingkungan sekitar juga memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi dan kepercayaan diri. Lingkungan yang kompetitif, misalnya, dapat mendorong individu untuk berprestasi lebih baik, tetapi juga dapat menciptakan tekanan yang berlebihan. Dalam situasi seperti ini, individu mungkin merasa tidak mampu bersaing, yang dapat mengurangi kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung dan inklusif dapat membantu individu merasa lebih nyaman dan percaya diri untuk mengekspresikan diri mereka dan mengejar tujuan. Dalam sebuah tim yang saling mendukung, anggota tim merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk berkontribusi secara maksimal (Syafitri, Dema, and Syarifuddin 2024). Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung sangat penting untuk membantu individu mengembangkan kepercayaan diri yang diperlukan untuk menghadapi tantangan.

Peran media massa juga tidak bisa diabaikan dalam memengaruhi kepercayaan diri. Media sering kali mempromosikan standar tertentu yang bisa membuat individu merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Misalnya, iklan dan tayangan televisi sering kali menampilkan citra ideal yang tidak realistis, yang dapat merugikan kepercayaan diri banyak orang. Namun, media juga memiliki potensi untuk menjadi sumber inspirasi dan motivasi jika menampilkan tokoh-tokoh sukses yang berasal dari latar belakang yang serupa. Ketika seseorang melihat orang lain yang berhasil meskipun menghadapi kesulitan, mereka bisa merasa lebih termotivasi dan percaya diri bahwa mereka juga bisa mencapai kesuksesan serupa (Sukatin 2023). Dengan demikian, representasi yang positif dalam media dapat memberikan dorongan kepercayaan diri yang signifikan bagi banyak orang.

Secara keseluruhan, faktor ekstrinsik memiliki pengaruh yang besar terhadap motivasi dan kepercayaan diri seseorang. Kombinasi dari dukungan sosial, penghargaan, lingkungan, dan pengaruh media berperan dalam membentuk cara individu memandang diri mereka sendiri dan kemampuan yang mereka miliki. Mengakui dan memahami pentingnya faktor-faktor ini dapat membantu individu untuk lebih proaktif dalam mencari dukungan dan menciptakan lingkungan yang positif bagi diri mereka sendiri. Dengan demikian, membangun kepercayaan diri bukan hanya merupakan tanggung jawab seseorang, tetapi juga merupakan usaha kolektif yang melibatkan masyarakat dan lingkungan di sekitarnya (Manulu 2023). Penting bagi individu untuk mengevaluasi dan memperkuat faktor-faktor ini dalam hidup mereka, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh dan merasa percaya diri dalam mengejar impian dan tujuan mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kepercayaan diri adalah komponen vital untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan, dengan hubungan positif yang erat antara motivasi belajar dan kepercayaan diri. Meskipun banyak individu menghadapi tantangan dalam membangun kepercayaan diri akibat faktor eksternal seperti tekanan sosial dan pengalaman negatif, penting untuk menemukan sumber motivasi yang dapat meningkatkan keyakinan diri. Dari perspektif Islam, kepercayaan diri terhubung dengan hubungan seseorang dengan Allah SWT, di mana keyakinan dan pemahaman tentang potensi diri menjadi dasar dalam menghadapi tantangan. Surah At-Thaha ayat 25-28 menggambarkan perjalanan spiritual Nabi Musa yang mencerminkan permohonan akan bantuan ilahi sebagai cara untuk mengatasi keraguan dan menemukan ketenangan jiwa.

Melalui tafsir yang mendalam, kita memahami bahwa kepercayaan diri dapat dibangun melalui pengakuan terhadap kelemahan, permohonan kepada Allah, dan penguatan spiritual. Selain itu, faktor-faktor intrinsik seperti persepsi positif, harga diri, harapan pribadi, dan kebutuhan individu berkontribusi signifikan terhadap motivasi dan kepercayaan diri. Di sisi lain, faktor-faktor ekstrinsik seperti dukungan sosial, penghargaan, lingkungan, dan pengaruh media juga memiliki dampak besar dalam membentuk pandangan individu terhadap diri mereka. Dengan memahami interaksi kompleks antara faktor-faktor ini, individu dapat lebih proaktif dalam membangun kepercayaan diri, baik melalui usaha pribadi maupun dukungan dari lingkungan. Pada akhirnya, pengembangan kepercayaan diri bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi merupakan upaya kolektif yang melibatkan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pencapaian potensi terbaik setiap orang.

5. DAFTAR REFERENSI

- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 159.
- Andini, P., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan antara harga diri dan prestasi akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa jurusan akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 127–134.
- Anggoro, I. T., & Saputra, A. R. P. (2023). Self efficacy, entrepreneur knowledge dan motivasi terhadap keberhasilan usaha pengrajin gerabah di Kasongan pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Perilaku dan Strategi Bisnis*, 11(2), 68–84.

<https://doi.org/10.26486/jpsb.v1i1i2.3798>

- Budiman, Y. S., Lusianti, E. F., Utami, W., Amanda, D. R., Ardiansyah, D., & Wety, E. (2021). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(3), 42–46.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif dan desain riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ernawati, A., Astuti, E. Z., & Soelistyowati, D. (2023). Menjaga eksistensi Dharma Boutique Roastery: Eksplorasi strategi komunikasi pemasaran pabrik kopi tertua di Semarang. *Jurnal Riset Komunikasi*, 6(2), 123–139. <https://doi.org/10.38194/jurkom.v6i2.821>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>, 33–54.
- Fartisia, O. N., & Laily, N. (2022). Hubungan motivasi belajar dengan tingkat kepercayaan diri dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 1775–1781.
- Ilvan Sarif. (2022). Analisis self efficacy sebagai intervening, pengetahuan berwirausaha dan teknologi informasi terhadap minat berwirausaha mahasiswa FEB Untag Semarang. *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, 3(4), 01–17. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v3i4.12>
- Manulu. (2023). Implementasi pendidikan perdamaian dalam mewujudkan sikap toleransi siswa di SDN 1 Kwandang, Gorontalo. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275–1289.
- Nurmasari. (2019). Peranan penting perencanaan dan pengembangan karier. *PUBLIKA*, 1(2), 268–281.
- Probowati, D., Triyono, T., & Radjah, C. L. (2020). Teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan mogok sekolah pada siswa SMP. *KONSELING EDUKASI: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 76–100. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7723>
- Puspita, H. (2012). (No) kepuasan hubungan kerja dan tekanan psikologis sebagai sarana dalam memprediksi prestasi pekerjaan. *Indept*, 2(2), 7–11.
- Rachman, A., & Permatasari, N. (2019). Pengaruh teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap aktualisasi diri mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.7876>
- Rismayanti. (2023). Pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap proses pembelajaran mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 2(2), 251–261. <https://doi.org/10.47233/jpst.v2i2.742>
- Salimatul Islamiyah, A. N. F., Faizah, Y., & Arlina, A. (2024). Memahami interaksi sosial mahasiswa di perguruan tinggi: Studi kasus di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan

Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 227–235. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1553>

- Sapara, M. M., Lumintang, J., & Paat, C. J. (2020). Dampak lingkungan sosial terhadap perubahan perilaku remaja perempuan di Desa Ammat Kecamatan Tampan'amma Kabupaten Kepulauan Talaud. *Jurnal Holistik*, 13(3), 1–16.
- Sawaki, A., Komul, A., & Fina, A. (2022). Implementasi pembelajaran aktif untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas VII SMP Negeri 6 Mimika. 5.
- Shihab, M. Q. (2022). Peran, kesan, dan keserasian Al-Qur'an. Retrieved from <https://ia801806.us.archive.org/13/items/tafsir-al-mishbah-prof-dr-m-quraish-shihab-/Tafsir%20Al-Mishbah%20Jilid%2008%20-%20Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab-Pages-Deleted.pdf>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatin. (2023). Efikasi diri dan kestabilan emosi pada prestasi belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>
- Syafitri, Y., Dema, H., & Syarifuddin, H. (2024). Analisis gaya kepemimpinan kepala desa dalam meningkatkan disiplin kerja: Kasus Desa Taulan menggunakan NVivo. *PAMARENDA: Public Administration and Government Journal*, 4(1), 29–41. <https://doi.org/10.52423/pamarenda.v4i1.12>
- Tumanggor, R. O., & Mularsih, H. (2020). Hubungan spiritual well-being dan kecerdasan emosi pada sikap toleransi bagi remaja. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 132–144. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.958>
- Vansteenkiste, M. (2020). On the relations among the three basic psychological needs: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 88(5), 1036–1051.
- Wahyuni, D. T., Tadung, E., & Dzul Fadli, A. M. (2022). Intrinsic motivation on employee performance in the organization and personnel section of the Konawe Regency Regional Secretariat. *Journal of Government Science (GovSci): Jurnal Ilmu Pemerintahan*, 3(1), 63–73. <https://doi.org/10.54144/govsci.v3i1.26>
- Zulmedia, S., Alfansi, L., & Praningrum. (2017). Analisis pengaruh motivasi intrinsik dan kepemimpinan otentik terhadap kinerja (Studi pada laboran perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Bengkulu). *SJBM*, 299–317.