



Peran Penguasaan Diri dalam Mencapai Kesuksesan: Perspektif Psikologis

Time Halawa

IAKN Tarutung

Dorlan Naibaho

IAKN Tarutung

@timehalawa2003email.com Dorlannaibaho4@gmail.com

Abstract. *The role of self-mastery in achieving success from a psychological perspective. Self-mastery is a person's ability to control their emotions, behavior and thoughts in facing challenges and achieving goals in life. In the educational context, self-control is very important because it influences students' motivation, discipline and learning abilities. This research highlights the relationship between self-mastery and academic achievement, social skills, and life satisfaction. The results of this research can provide practical guidance for individuals in developing their self-mastery to achieve success in various aspects of*

Keywords: *Self-Mastery, Psychology, Success.*

Abstrak. Peran penguasaan diri dalam mencapai kesuksesan dari perspektif psikologis. Penguasaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan pikiran mereka dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan dalam kehidupan. Dalam konteks pendidikan, penguasaan diri sangat penting karena memengaruhi motivasi, kedisiplinan, dan kemampuan belajar peserta didik. Penelitian ini menyoroti hubungan antara penguasaan diri dengan pencapaian akademik, keterampilan sosial, dan kepuasan hidup. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi individu dalam mengembangkan penguasaan diri mereka untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan¹

Kata kunci: Penguasaan Diri, Psikologis, Kesuksesan.

¹ Urbaningrum, Nabila. "Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan dalam mencapai kesuksesan". Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2021

Aisyah A. Walid, dan Kusuma R. G. "Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa ". SCHOLARIA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 09/02. 2019

LATAR BELAKANG

Peran Penguasaan Diri dalam Mencapai Kesuksesan: Perspektif Psikologis" menyajikan latar belakang yang komprehensif tentang hubungan antara penguasaan diri dan kesuksesan dari perspektif psikologis. Penguasaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan mereka dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Psikologi mempelajari bagaimana faktor-faktor seperti motivasi, kepercayaan diri, disiplin diri, dan ketahanan mental mempengaruhi penguasaan diri dan kemampuan individu untuk mencapai kesuksesan. Jurnal ini juga membahas pentingnya penguasaan diri dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, karir, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan memahami faktor-faktor psikologis yang terlibat dalam penguasaan diri, individu dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mencapai tujuan mereka dan meraih kesuksesan dalam kehidupan.

KAJIAN TEORITIS

Dalam jurnal ini mungkin akan menyelidiki konsep penguasaan diri, yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Kemudian, jurnal ini akan membahas bagaimana penguasaan diri dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti karir, hubungan, dan kesejahteraan pribadi. Selain itu, jurnal ini mungkin juga membahas implikasi praktis dari temuan teoritis ini. Misalnya, bagaimana penguasaan diri dapat diintegrasikan dalam program pengembangan diri atau pelatihan karyawan, atau bagaimana individu dapat meningkatkan penguasaan diri mereka sendiri melalui latihan dan pemahaman diri dan berbagai faktor yang mempengaruhi penguasaan diri, seperti motivasi, kebiasaan, disiplin, dan penyesuaian diri. Mereka dapat mengeksplorasi strategi atau teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan penguasaan diri dan mencapai kesuksesan, seperti meditasi, pengaturan tujuan, manajemen waktu, atau pengaturan diri.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dimana penelitian ini tidak menggunakan suatu sarana statistik atau juga dapat diartikan sebagai sebuah pendekatan ilmiah yang berdasarkan sumber data didapatkan secara alamiah. Dalam penyusunannya, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis pendekatan kepustakaan atau library research yang merupakan jenis penelitian yang tidak ada intervensi langsung ke lapangan akan tetapi membatasi ruang lingkupnya pada data-data yang berhubungan dengan tema pada penelitian ini.²

² Tejomukti, Ratna Ajeng. dan Hafil, Muhammad. (2021, 25 November). "Pentingnya Rasa Percaya Diri". Portal Website Resmi Republika Online: <https://republika.co.id/berita/qgcfaf430/pentingnya-rasapercaya-diri>.

R. W. Agustini, "Pengaruh Penguasaan Diri terhadap Prestasi Belajar Siswa," Jurnal Pendidikan.

S. A. Fitriani, "Hubungan Penguasaan Diri dengan Kesuksesan Belajar pada Mahasiswa," Jurnal Psikologi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memuat proses pengumpulan data, rentang waktu dan lokasi penelitian, dan hasil analisis data (yang dapat didukung dengan ilustrasi dalam bentuk tabel atau gambar, bukan data mentah, serta bukan dalam bentuk *printscreen* hasil analisis), ulasan tentang keterkaitan antara hasil dan konsep dasar, dan atau hasil pengujian hipotesis (jika ada), serta kesesuaian atau pertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya, beserta interpretasinya masing-masing. Bagian ini juga dapat memuat implikasi hasil penelitian, baik secara teoritis maupun terapan. Setiap gambar dan tabel yang digunakan harus diacu dan diberikan penjelasan di dalam teks, serta diberikan penomoran dan sumber acuan. Berikut ini diberikan contoh tata cara penulisan subjudul, sub-subjudul, sub-sub-subjdul, dan seterusnya.

Penguasaan Diri

Penguasaan diri atau kontrol diri menurut Averill adalah kemampuan seseorang untuk merubah perilaku, kemampuan dalam mengendalikan hal yang diinginkan dan hal yang tidak diinginkan, dan kemampuan dalam melatih dirinya untuk mengikuti apa yang ia yakini (Ghufron & Risnawita S, 2010). Menurut Berk, penguasaan diri adalah kemampuan individu dalam menghambat dorongan hasrat yang berlawanan dengan perilaku yang bertolak belakang dengan ketentuan sosial (Gunarsa, 2009). Kartono menyatakan bahwa kontrol diri (*self-control*) adalah kemampuan diri dalam mengatur perilaku yang dimiliki oleh individu (Kartono, 2000). Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai pengendalian diri, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengatur dorongan hasrat atau respon yang berasal dari dalam diri ke arah perilaku yang lebih positif melalui penyesuaian diri yang berlandaskan dari standar moral, nilai, dan norma masyarakat.

Mencapai Kesuksesan

Kesuksesan adalah pencapaian tujuan yang diinginkan oleh seseorang. Setiap individu memiliki definisi kesuksesan yang berbeda-beda. Kesuksesan dapat diartikan sebagai prestasi, status sosial, kemakmuran, atau ketenaran. Namun, kesuksesan sejati tidak diukur dari kekayaan atau kepemilikan materi, melainkan dari seberapa banyak orang yang dapat hidup lebih baik karena Anda. Prestasi adalah hasil yang diinginkan, sedangkan kesuksesan adalah konsekuensi positif dari prestasi tersebut. Media sering mengaitkan kesuksesan dengan kekayaan dan kepemilikan materi, tetapi kesuksesan sejati adalah menjalani kehidupan yang bahagia dan membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik untuk semua orang. Individu yang sukses seperti Bill Gates, Warren Buffet, dan Mark Zuckerberg mendefinisikan kesuksesan sebagai kebahagiaan, cinta dari orang lain, dan pembelajaran dari kegagalan. Definisi lain dari kesuksesan termasuk mencapai tujuan, meninggalkan warisan yang abadi, dan berdampak positif pada kehidupan orang lain. Untuk mencapai kesuksesan, penting untuk menetapkan tujuan, memiliki strategi, tetap fokus, meningkatkan keterampilan, tetap optimis, disiplin, dan memiliki semangat.

Kesuksesan dapat dicapai melalui beberapa faktor kunci:

1. Tekad adalah hal yang penting. Dalam mencapai kesuksesan, diperlukan kemauan keras dan niat yang kuat. Keterampilan yang dimiliki juga harus sejalan dengan tekad tersebut.
2. Pentingnya disiplin. Kesuksesan tidak hanya datang dengan kemauan, tetapi juga dengan melakukan tindakan yang konsisten dan teratur. ³Disiplin membantu seseorang untuk tetap fokus dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan.
3. kemampuan mengambil risiko juga menjadi faktor penting. Dalam dunia bisnis, misalnya, seseorang harus berani mengambil langkah-langkah baru dan berinovasi untuk mencapai kesuksesan. Keberanian untuk memulai sesuatu hal yang baru adalah modal bagi calon pengusaha untuk mencapai kesuksesan.

Sukses bisa diartikan sebagai kebahagiaan, keseimbangan hidup, dan pencapaian pribadi yang memuaskan. Kesuksesan tidak hanya terbatas pada memiliki banyak uang atau gelar, tetapi juga melibatkan aspek-aspek lain dalam kehidupan pribadi dan profesional seseorang. Jadi, mencapai kesuksesan melibatkan tekad, disiplin, kemampuan mengambil risiko, serta memperluas definisi sukses itu sendiri.

Peranan Prefektif Psikologi Dalam Mencapai Kesuksesan

Psikologi memainkan peran penting dalam mencapai kesuksesan. Dalam perspektif psikologi, ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan. Salah satunya adalah pola pikir yang positif dan optimis. Memiliki keyakinan diri yang kuat dan mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan adalah hal penting. Selain itu, kolaborasi dengan orang lain dan mengambil tanggung jawab atas tindakan kita juga berperan dalam mencapai kesuksesan. Psikologi juga mengajarkan pentingnya belajar dari kegagalan dan melihatnya sebagai bagian dari proses belajar. Kesuksesan sejati juga melibatkan kebahagiaan dan pertumbuhan pribadi, bukan hanya pencapaian materi. Penelitian psikologis telah menunjukkan bahwa penguasaan diri memainkan peran penting dalam mencapai kesuksesan. Penguasaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, impuls, dan perilaku mereka dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Studi menunjukkan bahwa individu dengan tingkat penguasaan diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesuksesan yang lebih tinggi dalam berbagai bidang kehidupan mereka, termasuk karir, hubungan, dan kesejahteraan psikologis.

Penguasaan diri dapat membantu seseorang mengatasi hambatan dan kesulitan yang muncul dalam pencapaian tujuan mereka. Individu yang memiliki penguasaan diri yang baik mampu mengatur emosi mereka dengan baik, mengendalikan impuls negatif, dan

³ Fakhroh, Ani. dan Hidayatullah, S. "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Keterampilan Berbicara". Jurnal El-Ibtikar. 07/01. 2018.

S. M. N³urhayati, "Penguasaan Diri sebagai Kunci Kesuksesan Pendidikan Karakter," Jurnal Pendidikan Karakter

A. S. Susanto, "Pengaruh Penguasaan Diri terhadap Kesuksesan Karir Karyawan," Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia

Syah, Muhibbin. (2000). Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

membuat keputusan yang rasional dan bijaksana. Mereka juga mampu mengatur waktu dengan efektif, mengelola stres, dan mengatasi godaan yang dapat mengganggu pencapaian tujuan jangka panjang mereka. Selain itu, penguasaan diri juga dapat mempengaruhi motivasi seseorang untuk mencapai kesuksesan. Individu yang memiliki tingkat penguasaan diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat dan bertahan dalam menghadapi tantangan dan hambatan. Mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan mereka. Ini membantu mereka tetap fokus dan bertekad dalam mencapai kesuksesan. Dalam konteks psikologis, penguasaan diri juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki penguasaan diri yang baik cenderung merasa lebih puas dengan diri mereka sendiri dan hidup mereka. Mereka memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kebahagiaan yang lebih tinggi, dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi secara keseluruhan. Dalam rangka mencapai kesuksesan, penting bagi individu untuk mengembangkan penguasaan diri mereka. Ini dapat dilakukan melalui praktik-praktik seperti meditasi, latihan pernapasan, refleksi diri, dan pengaturan tujuan yang realistis. Mengambil langkah-langkah ini dapat membantu individu mengenal diri mereka sendiri dengan lebih baik, mengendalikan emosi mereka, dan mencapai tujuan hidup yang mereka inginkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perspektif Psikologis" adalah bahwa penguasaan diri memainkan peran penting dalam mencapai kesuksesan dalam kehidupan. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat penguasaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur emosi, mengontrol impuls, dan menjaga fokus pada tujuan jangka panjang. Pendidik bisa memperhatikan penguasaan diri sebagai bagian dari pengembangan siswa. Mereka dapat menyediakan kesempatan bagi siswa untuk mempelajari dan melatih keterampilan penguasaan diri melalui program pengajaran yang tepat. Hal ini akan membantu siswa menghadapi tantangan dengan lebih baik, meningkatkan motivasi, dan mencapai kesuksesan akademik yang lebih tinggi. Saran pentingnya mengembangkan penguasaan diri sebagai keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan. Ada beberapa strategi yang dapat membantu dalam mengembangkan penguasaan diri, seperti latihan pernapasan, meditasi, dan refleksi diri. Selain itu, juga penting untuk mengenali dan mengelola stres dengan efektif, mengatur waktu dengan baik, dan memiliki tujuan yang jelas.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah A. Walid, dan Kusuma R. G. "Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa ". SCHOLARIA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 09/02. 2019
- Fakhriroh, Ani. dan Hidayatullah, S. "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Keterampilan Berbicara". Jurnal El-Ibtikar. 07/01. 2018.
- Urbaningrum, Nabila. "Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan dalam mencapai kesuksesan ". Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2021.
- Tejomukti, Ratna Ajeng. dan Hafil, Muhammad. (2021, 25 November). "Pentingnya Rasa Percaya Diri". Portal Website Resmi Republika Online: <https://republika.co.id/berita/qgcfaf430/pentingnya-rasapercaya-diri>.
- Kemendikbud. (2022, 18 Agustus). "Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring". <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/konseli>.

R. W. Agustini, "Pengaruh Penguasaan Diri terhadap Prestasi Belajar Siswa," Jurnal Pendidikan.

S. A. Fitriani, "Hubungan Penguasaan Diri dengan Kesuksesan Belajar pada Mahasiswa," Jurnal Psikologi

S. M. N⁴urhayati, "Penguasaan Diri sebagai Kunci Kesuksesan Pendidikan Karakter," Jurnal Pendidikan Karakter

A. S. Susanto, "Pengaruh Penguasaan Diri terhadap Kesuksesan Karir Karyawan," Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia

Syah, Muhibbin. (2000). Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

⁴ S. M. N⁴urhayati, "Penguasaan Diri sebagai Kunci Kesuksesan Pendidikan Karakter," Jurnal Pendidikan Karakter

A. S. Susanto, "Pengaruh Penguasaan Diri terhadap Kesuksesan Karir Karyawan," Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia

Syah, Muhibbin. (2000). Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.