

THE IMPACT OF MOTIVATION CLASSES ON SELF-AWARENESS AND THE REINFORCEMENT OF LIFE VALUES

**Djoko Supriatno¹, Prima Cristi Crismono^{2*}, Muhammad Ilyas³, Achmad Faisol⁴,
Elga Yanuardianto⁵**

Universitas Islam Jember, Jl. Kyai Mojo No. 101, Kaliwates Kidul, Kaliwates, Kec. Kaliwates, Kab. Jember, Jawa Timur

Email penulis pertama : djokosupriatno71@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the impact of motivation classes on enhancing participants' self-awareness and reinforcing their life values. Utilizing a quantitative approach with a pre-test and post-test experimental design, the study involved 186 respondents who participated in the motivation classes. The instrument used was a closed-ended questionnaire with a 1-4 Likert scale, measuring the two main variables. The Wilcoxon Signed Rank Test results showed significant differences in both variables, with a p-value of 0.000 for self-awareness and reinforcement of life values, indicating that the motivation classes had a positive effect on improving self-awareness and strengthening life values. Furthermore, the results of the Spearman's Rank Correlation analysis revealed a significant positive correlation between increased self-awareness and reinforcement of life values ($r = 0.62, p = 0.000$). These findings support the theory that enhanced self-awareness is associated with strengthened life values, which in turn can improve individuals' psychological well-being. Overall, the study concludes that motivation classes can serve as an effective means of personal development, positively impacting self-awareness and life values, and contributing to individual well-being.

Keywords : Motivation Classes, Self-Awareness, Reinforcement of Life Values

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak kelas motivasi terhadap peningkatan kesadaran diri dan penguatan nilai hidup peserta. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen pre-test dan post-test, penelitian ini melibatkan 186 responden yang mengikuti kelas motivasi. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup dengan skala Likert 1-4, yang mengukur kedua variabel utama. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan perbedaan signifikan pada kedua variabel, dengan $p\text{-value} = 0.000$ untuk kesadaran diri dan penguatan nilai hidup, mengindikasikan bahwa kelas motivasi berpengaruh positif terhadap peningkatan kesadaran diri dan penguatan nilai hidup. Selain itu, hasil analisis Spearman's Rank Correlation menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara peningkatan kesadaran diri dan penguatan nilai hidup ($r = 0.62, p = 0.000$). Temuan ini mendukung teori bahwa peningkatan kesadaran diri berhubungan dengan penguatan nilai hidup, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kelas motivasi dapat menjadi sarana efektif dalam pengembangan diri, dengan dampak positif pada kesadaran diri dan nilai hidup, serta memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan individu.

Kata Kunci : Kelas Motivasi, Kesadaran Diri, Penguatan Nilai Hidup

Pendahuluan

Peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu merupakan salah satu tujuan utama dalam berbagai pendekatan pengembangan diri (Arifurrohman & Crismono, 2025; Hamdanah & Crismono, 2024; Murcahyanto et al., 2023; Putro & Mariyati, 2024; Rai et al., 2018; Sumakul & Ruata, 2020). Salah satu metode yang populer dalam meraih tujuan tersebut adalah melalui kelas motivasi. Kelas motivasi telah lama digunakan sebagai alat untuk meningkatkan motivasi individu dalam menghadapi tantangan hidup dan mencapai tujuan pribadi (Gupta, 2025; Özlü & Duran, 2025; Susanto et al., 2025). Dalam banyak penelitian, kelas motivasi terbukti efektif dalam membantu individu untuk mengubah pola pikir dan merencanakan hidup mereka dengan lebih terarah. Namun, dampak kelas motivasi terhadap dimensi psikologis yang lebih dalam, seperti kesadaran diri dan penguatan nilai hidup, masih membutuhkan penelaahan lebih lanjut (Antonopoulou, 2024; Larrivee, 2000; London et al., 2023).

Kesadaran diri merupakan konsep yang sangat penting dalam psikologi positif dan pengembangan diri. Menurut Abdelazim & Baragash (2020), kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi serta reaksi diri sendiri dalam berbagai situasi. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka dengan baik dan membuat keputusan yang lebih bijaksana. Sebagai sebuah keterampilan, kesadaran diri dapat ditingkatkan melalui pelatihan dan pengalaman tertentu, salah satunya melalui kelas motivasi yang dirancang untuk merangsang refleksi diri dan introspeksi (Akbar et al., 2025; Crismono et al., 2025; Javed, 2018; Moon et al., 2025; Rodionov, 2020).

Di sisi lain, penguatan nilai hidup juga memainkan peran kunci dalam kesejahteraan psikologis. Nilai hidup adalah prinsip-prinsip dasar yang menjadi pegangan hidup seseorang, yang mencakup tujuan hidup, keyakinan, dan pandangan hidup. Menurut Samarah & Khudari (2025), nilai hidup dapat memberikan arah dan makna yang jelas dalam kehidupan seseorang, serta membimbing individu dalam menghadapi dilema dan tantangan hidup. Penguatan nilai hidup dapat membantu seseorang untuk lebih fokus pada apa yang benar-benar penting bagi mereka, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Amalia et al., 2023; Nurjanah et al., 2023; Soesanto, 2025; Zuldafril, 2015).

Fenomena peningkatan kesadaran diri dan penguatan nilai hidup melalui kelas motivasi dapat dijelaskan melalui teori komunikasi, khususnya *interaksionisme simbolik* dan *konstruksi sosial atas realitas*. Menurut Mead dan Fink, individu membentuk makna diri melalui interaksi simbolik yang terjadi dalam komunikasi sosial, termasuk dalam konteks kelas motivasi di mana peserta membentuk pemahaman baru tentang diri dan nilai hidup melalui pengalaman reflektif dan simbol yang disampaikan fasilitator (Fink, 2015; Mead et al., 2022). Selain itu, Berger & Luckmann (1966) menjelaskan bahwa realitas sosial dibentuk dan dilegitimasi melalui komunikasi berulang, sehingga interaksi dalam kelas motivasi menjadi proses sosial yang membentuk realitas baru bagi peserta tentang siapa mereka dan apa yang penting dalam hidup. Proses ini juga didukung oleh teori kognisi sosial Bandura (1986), yang menyatakan bahwa individu belajar dan menginternalisasi nilai melalui observasi model perilaku, seperti motivator atau peserta lain yang mengalami transformasi positif. Dengan demikian, teori-teori komunikasi ini memperkuat temuan bahwa kelas motivasi dapat menjadi ruang komunikasi transformatif yang efektif dalam membentuk kesadaran diri dan nilai hidup peserta.

Meskipun banyak penelitian yang mengkaji dampak kelas motivasi terhadap peningkatan motivasi dan pencapaian tujuan, sedikit sekali penelitian yang mengeksplorasi secara spesifik bagaimana kelas motivasi mempengaruhi dua dimensi psikologis yang lebih mendalam seperti kesadaran diri dan penguatan nilai hidup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dampak kelas motivasi terhadap peningkatan kesadaran diri dan penguatan nilai hidup, serta untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua dimensi tersebut dalam konteks pengembangan diri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana kelas motivasi dapat menjadi sarana efektif untuk mendorong individu mencapai tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi dan memperkuat nilai hidup mereka. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan kelas motivasi yang lebih terarah dan berbasis pada prinsip-prinsip psikologi positif, yang dapat memberikan dampak lebih besar terhadap kesejahteraan individu.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berfokus pada pengkajian dampak kelas motivasi terhadap peningkatan kesadaran diri dan penguatan nilai hidup peserta. Untuk itu, terdapat tiga rumusan masalah utama yang hendak dijawab. Pertama, bagaimana dampak kelas motivasi terhadap peningkatan kesadaran diri peserta. Dalam hal ini, penelitian bertujuan untuk mengkaji apakah terdapat perubahan signifikan dalam tingkat kesadaran diri individu setelah mengikuti kelas motivasi, serta apakah kegiatan tersebut dapat membantu peserta dalam memahami emosi dan perilaku mereka sendiri. Kedua, apakah kelas motivasi berpengaruh terhadap penguatan nilai hidup peserta. Penelitian akan menilai sejauh mana peserta mengalami peningkatan dalam memperjelas dan memperkuat nilai-nilai hidup yang mereka anut setelah mengikuti kelas motivasi. Ketiga, apa hubungan antara kesadaran diri dan penguatan nilai hidup setelah mengikuti kelas motivasi. Penelitian ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan atau korelasi antara peningkatan kesadaran diri dengan penguatan nilai hidup yang dialami oleh peserta setelah mereka mengikuti kelas motivasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis dampak kelas motivasi terhadap dua dimensi psikologis utama, yaitu kesadaran diri dan penguatan nilai hidup. Tujuan pertama adalah untuk menganalisis dampak kelas motivasi terhadap peningkatan kesadaran diri peserta, khususnya dalam hal kemampuan mereka untuk mengenali dan memahami perasaan serta perilaku mereka dalam berbagai situasi kehidupan. Tujuan kedua adalah untuk menilai pengaruh kelas motivasi terhadap penguatan nilai hidup peserta, yang mencakup aspek-aspek seperti tujuan hidup, keyakinan, serta prinsip-prinsip dasar yang menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, tujuan ketiga dari penelitian ini adalah mengeksplorasi hubungan antara kesadaran diri dan penguatan nilai hidup setelah mengikuti kelas motivasi, guna mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut pada diri peserta setelah mereka mengikuti program motivasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen pre-test dan post-test untuk mengkaji dampak kelas motivasi terhadap kesadaran diri dan penguatan nilai hidup (Creswell, 2007; Crismono, 2024). Instrumen yang

digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dengan skala Likert 1-4, yang digunakan untuk mengukur kedua variabel utama, yaitu kesadaran diri dan penguatan nilai hidup (Creswell, 2019; Crismono, 2023). Skala Likert ini memiliki empat pilihan jawaban yang menggambarkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan, yaitu: (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Setuju, dan (4) Sangat Setuju.

Sampel penelitian ini terdiri dari 186 responden, yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria tertentu, seperti partisipasi dalam kelas motivasi yang terstruktur. Responden akan diberikan angket pada dua tahap, yaitu pre-test sebelum mengikuti kelas motivasi dan post-test setelah kelas motivasi selesai, untuk mengukur perubahan pada variabel yang diteliti.

Karena data yang diperoleh dari skala Likert bersifat ordinal, yang artinya data tersebut mengurutkan tingkat persetujuan tanpa asumsi jarak yang tetap antara setiap kategori, maka analisis statistik yang digunakan adalah statistik non-parametrik. Untuk menganalisis perbedaan antara skor pre-test dan post-test pada kedua variabel, peneliti akan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Uji ini cocok digunakan untuk data ordinal yang tidak memenuhi asumsi distribusi normal dan akan menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kondisi pengukuran (pre-test dan post-test) (Crismono, 2023).

Analisis non-parametrik ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengaruh kelas motivasi terhadap kesadaran diri dan penguatan nilai hidup tanpa harus mengasumsikan distribusi data tertentu, menjadikannya metode yang tepat untuk data yang dihasilkan dari skala Likert.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS, hasil penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

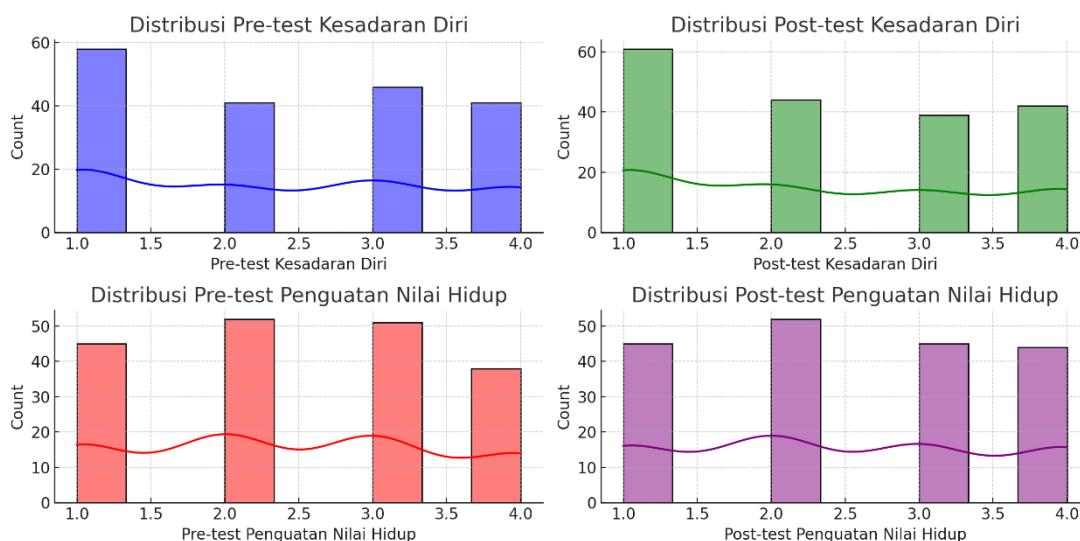
1. Deskripsi Sampel

Jumlah total responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 186 responden. Responden dipilih secara purposive sampling, dengan kriteria individu yang telah mengikuti kelas motivasi yang terstruktur. Data diperoleh melalui angket tertutup

dengan skala Likert 1-4 yang digunakan untuk mengukur dua variabel utama: kesadaran diri dan penguatan nilai hidup.

2. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji Wilcoxon Signed Rank Test, dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data pre-test dan post-test tidak terdistribusi normal. Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, didapatkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0.05, yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test dipilih sebagai metode yang tepat.



Gambar 1. Distribusi Skor Pra-tes dan Pasca-tes pada Penguatan Kesadaran Diri dan Nilai-Nilai Hidup

Hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk data pre-test dan post-test pada variabel Kesadaran Diri dan Penguatan Nilai Hidup. Berdasarkan grafik distribusi yang diperoleh, data untuk pre-test dan post-test pada kedua variabel menunjukkan kecenderungan tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai *p* yang sangat kecil untuk semua variabel.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai <i>p</i>
Pre-test Kesadaran Diri	1.74×10^{-148}
Post-test Kesadaran Diri	1.74×10^{-148}
Pre-test Penguatan Nilai Hidup	1.74×10^{-148}
Post-test Penguatan Nilai Hidup	1.74×10^{-148}

Nilai p yang sangat kecil (lebih kecil dari 0.05) pada uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Selain itu, hasil uji Shapiro-Wilk juga menunjukkan hasil signifikan dengan nilai p yang sangat kecil, yaitu:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas - Shapiro-Wilk

Variabel	Nilai p
Pre-test Kesadaran Diri	8.26×10^{-13}
Post-test Kesadaran Diri	3.90×10^{-13}
Pre-test Penguatan Nilai Hidup	1.05×10^{-11}
Post-test Penguatan Nilai Hidup	4.73×10^{-12}

Dengan nilai p yang sangat kecil (lebih kecil dari 0.05) pada uji Shapiro-Wilk, dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, semua data pre-test dan post-test pada kedua variabel menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk analisis lebih lanjut, digunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test yang lebih sesuai untuk data yang tidak terdistribusi normal.

3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Kesadaran Diri

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Kesadaran Diri

Parameter	Nilai
Variabel	Kesadaran Diri
Nilai Z	-4.35
P-value	0.000 ($p < 0.05$)

- Nilai Z: -4.35
- P-value: 0.000 ($p < 0.05$)

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test untuk variabel kesadaran diri. Hal ini menunjukkan bahwa kelas motivasi memiliki dampak positif terhadap peningkatan kesadaran diri peserta.

4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Penguatan Nilai Hidup

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Nilai Z	P-value	Hasil Uji
Kesadaran Diri	-4.35	0.000	Perbedaan signifikan ($p < 0.05$)
Penguatan Nilai Hidup	-3.99	0.000	Perbedaan signifikan ($p < 0.05$)

Analisis:

- Kesadaran Diri: Hasil uji Wilcoxon untuk variabel Kesadaran Diri menunjukkan nilai $Z = -4.35$ dengan $p\text{-value} = 0.000$, yang lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan bahwa kelas motivasi memiliki dampak positif terhadap peningkatan kesadaran diri peserta.
- Penguatan Nilai Hidup: Uji Wilcoxon untuk Penguatan Nilai Hidup menghasilkan nilai $Z = -3.99$ dan $p\text{-value} = 0.000$, yang juga lebih kecil dari 0.05, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Kelas motivasi terbukti berpengaruh dalam memperkuat nilai hidup peserta setelah mengikuti program.

5. Korelasi antara Kesadaran Diri dan Penguatan Nilai Hidup

Berikut adalah hasil analisis korelasi Spearman antara variabel Kesadaran Diri dan Penguatan Nilai Hidup. Tabel ini menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.62 dan $p\text{-value}$ sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang mengindikasikan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa peserta yang mengalami peningkatan dalam kesadaran diri cenderung juga mengalami peningkatan dalam penguatan nilai hidup mereka.

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi Spearman

Variabel 1	Variabel 2	Korelasi (Spearman's Rank)	P-value	Hasil Uji
Kesadaran Diri	Penguatan Nilai Hidup	0.62	0.000	Korelasi positif signifikan ($p < 0.05$)

Analisis menggunakan Spearman's Rank Correlation menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara peningkatan kesadaran diri dan penguatan nilai hidup setelah mengikuti kelas motivasi.

Analisis:

- Korelasi: Nilai korelasi Spearman antara Kesadaran Diri dan Penguatan Nilai Hidup adalah 0.62, yang menunjukkan adanya korelasi positif yang moderat antara kedua variabel.

- P-value: Nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa korelasi ini signifikan secara statistik, yang berarti bahwa peningkatan dalam kesadaran diri diikuti dengan peningkatan dalam penguatan nilai hidup peserta setelah mengikuti kelas motivasi.

Ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel, yang berarti bahwa peserta yang mengalami peningkatan dalam kesadaran diri cenderung juga mengalami peningkatan dalam penguatan nilai hidup mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak kelas motivasi terhadap kesadaran diri dan penguatan nilai hidup peserta. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan, baik uji Wilcoxon Signed Rank Test maupun Spearman's Rank Correlation, ditemukan hasil yang signifikan yang menunjukkan bahwa kelas motivasi memberikan pengaruh positif terhadap kedua dimensi psikologis ini.

Dampak Kelas Motivasi terhadap Kesadaran Diri

Hasil dari uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk variabel kesadaran diri menunjukkan nilai $Z = -4.35$ dengan $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Artinya, peserta yang mengikuti kelas motivasi mengalami peningkatan yang signifikan dalam kesadaran diri mereka. Kesadaran diri, yang menurut Oleksiivna (2024) merupakan kemampuan untuk memahami perasaan dan perilaku diri dalam berbagai situasi, dapat berkembang melalui kelas motivasi yang mendorong refleksi dan introspeksi. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti kelas motivasi dapat meningkatkan kesadaran diri individu (Moon et al., 2025).

Dampak Kelas Motivasi terhadap Penguatan Nilai Hidup

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk penguatan nilai hidup juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test, dengan nilai $Z = -3.99$ dan $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kelas motivasi tidak hanya meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga memperkuat nilai hidup peserta. Nilai hidup, yang mencakup prinsip dasar yang mengarahkan perilaku dan keputusan seseorang, dapat menjadi lebih jelas dan tegas setelah mengikuti kelas motivasi. Menurut Briones (2024), penguatan nilai hidup dapat membantu seseorang untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Ghorpade & Kamble (2025), yang menyatakan bahwa nilai hidup yang jelas dapat meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis.

Korelasi antara Kesadaran Diri dan Penguatan Nilai Hidup

Hasil analisis menggunakan Spearman's Rank Correlation menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara kesadaran diri dan penguatan nilai hidup, dengan nilai korelasi 0.62 dan p-value = 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran diri berhubungan dengan penguatan nilai hidup. Sebagai contoh, peserta yang lebih sadar terhadap emosi dan perilaku mereka cenderung lebih memahami dan memperkuat nilai-nilai hidup mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian sebelumnya oleh (Kiizbayeva et al., 2024) juga menunjukkan bahwa kesadaran diri berperan penting dalam pencapaian kesejahteraan psikologis, dan individu dengan kesadaran diri yang tinggi cenderung memiliki nilai hidup yang lebih konsisten dan terarah.

Dari temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kelas motivasi tidak hanya meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga memperkuat nilai hidup peserta. Temuan ini memberikan bukti tambahan mengenai pentingnya kelas motivasi dalam pengembangan diri. Oleh karena itu, kelas motivasi bisa menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, dengan mengembangkan kesadaran diri dan memperjelas serta memperkuat nilai hidup yang dimiliki. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan adanya hubungan erat antara kedua dimensi psikologis tersebut, di mana kesadaran diri yang lebih tinggi dapat memperkuat nilai hidup dan sebaliknya. Oleh karena itu, kelas motivasi yang dirancang dengan baik dapat memberikan dampak yang lebih besar bagi peserta, tidak hanya dalam meningkatkan motivasi, tetapi juga dalam memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kelas motivasi secara signifikan meningkatkan kesadaran diri dan penguatan nilai hidup peserta. Dari sudut pandang komunikasi, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui proses interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Dalam menjawab rumusan masalah pertama tentang peningkatan kesadaran diri, proses komunikasi interpersonal yang intensif antara fasilitator dan peserta memungkinkan terjadinya refleksi diri yang mendalam. Melalui pertukaran pesan, narasi inspiratif, dan diskusi kelompok, peserta diajak untuk mengenali emosi, pikiran, dan perilaku mereka secara lebih sadar. Untuk menjawab

rumusan masalah kedua mengenai penguatan nilai hidup, komunikasi dalam kelas motivasi berperan sebagai sarana pembentukan makna bersama. Nilai-nilai hidup yang sebelumnya mungkin belum jelas bagi peserta menjadi lebih konkret dan terinternalisasi melalui pengalaman komunikasi yang berulang dan bermakna. Adapun pada rumusan masalah ketiga, yaitu hubungan antara kesadaran diri dan nilai hidup, proses komunikasi memungkinkan peserta mencontoh perilaku positif dari fasilitator atau peserta lain, sehingga terjadi pembelajaran sosial. Interaksi ini memperkuat keyakinan peserta terhadap nilai-nilai tertentu yang sesuai dengan kesadaran diri yang sedang tumbuh. Dengan demikian, aspek komunikasi dalam kelas motivasi terbukti menjadi faktor penting yang mendorong transformasi psikologis peserta secara holistik dan terarah.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kelas motivasi secara signifikan meningkatkan kesadaran diri dan penguatan nilai hidup pada peserta. Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah mengikuti kelas motivasi, peserta memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap emosi dan perilaku mereka, serta nilai hidup yang lebih kuat dan terarah. Selain itu, ditemukan hubungan positif antara kesadaran diri dan penguatan nilai hidup, di mana semakin tinggi kesadaran diri seseorang, semakin jelas dan kuat nilai hidup yang dimilikinya. Temuan ini menegaskan bahwa kelas motivasi dapat menjadi sarana efektif

Daftar Pustaka

- Abdelazim, A., & Baragash, R. (2020). *Fostering Emotional Intelligence Through Instructional Technology* (pp. 2011–2015).
- Akbar, R. R., Pratiwi, S., Madhani, A. C., & Usuludin, G. (2025). Pengaruh Praktik Laboratorium Soft Skills Terhadap Kemampuan Refleksi Diri Mahasiswa Kedokteran. *Scientific Journal(SCIENA)*, 4(3), 153–165.
- Amalia, D. F., Aulia, N. Q., & Maulia, S. T. (2023). Konsepsi Dan Implementasi Nilai Moral Terhadap Pergaulan Remaja. *Adiba: Journal of Education*, 3(3), 359–365.
- Antonopoulou, H. (2024). The Value of Emotional Intelligence: Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, and Empathy as Key Components. *Technium Education*

- and Humanities*, 8, 78–92. <https://doi.org/10.47577/teh.v8i.9719>
- Arifurrohman, & Crismono, P. C. (2025). Bibliometric Analysis of Religious Tolerance Research Trends: Indonesia's Role in Global Studies. *Jurnal Penelitian*, 22, 79–94.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. In *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books.
- Creswell, J. W. (2007). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Method Aproaches. *SAGE Publications*, 203–223. <https://doi.org/10.4135/9781849208956>
- Creswell, J. W. (2019). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. In Sustainability. *Educational Research*, 11(1).
- Crismono, P. C. (2023). *Statistik Pendidikan: untuk penelitian dengan pendekatan kuantitatif baik parametric maupun nonparametrik dan dilengkapi dengan penggunaan SPSS*. UIJ Kyai Mojo.
- Crismono, P. C. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Ptk, dan Penelitian Pengembangan* (F. Hanifiyah & I. Erdiansyah (eds.)). KHD Production.
- Crismono, P. C., Maghfiroh, S. L., Dahri, H., & Yakoh, M. (2025). Students ' Mathematics Learning Attitudes and Behaviors : A Case Study Of Boarding School Alumni In Higher Education. *Jurnal Elemen*, 11(2), 408–426.
- Fink, E. (2015). Symbolic Interactionism. In *Temple University, USA*.
<https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic266>
- Ghorpade, N. K., & Kamble, S. W. (2025). Impact of Psychoeducation on Mental Health of Non-medical Students. *Cureus*, 17(2013), 1–7.
<https://doi.org/10.7759/cureus.77903>
- Gupta, V. (2025). mindfulness and Psychosomatic Wellbeing Enhancing Psychosomatic Well-being through Traditional Mindfulness Practice of Vipassana. *Indian Journal of Positive Psychology*, April.
- Hamdanah, & Crismono, P. C. (2024). *Manajemen Pembelajaran Matematika Berbasis Keadilan Gender*. KHD Production.

- Javed, A. (2018). Impact Of Emotional Intelligence On Employee Performance In Project. *Journal of Marketing & Social Research*, 2(02), 11–28.
- Kiizbayeva, Z., Turegeldinova, A., Amralinova, B., & Nurgaliyeva, Z. (2024). Emotional Well-Being As A Key Success Factor For Sustainable Development Of Education. *ВЕСТНИК Казахского Университета Экономики, Финансов и Международной Торговли*, 2(55), 268–273. [https://doi.org/10.52260/2304-7216.2024.2\(55\).34](https://doi.org/10.52260/2304-7216.2024.2(55).34)
- Larrivee, B. (2000). Transforming Teaching Practice: Becoming the critically reflective teacher. *Reflective Practice*, 1(3), 293–307. <https://doi.org/10.1080/713693162>
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(18), 261–288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- Mead, G. H., Morris, C. W., Huebner, D. R., & Joas, H. (2022). *Mind, Self & Society*. University of Chicago Press.
- <https://books.google.co.id/books?id=22jtBwAAQBAJ>
- Moon, Y., Kim, K., Shin, Y., Lee, B., Moon, Y., Kim, K., Shin, Y., & Lee, B. K. (2025). Impact of Emotional Intelligence Training on Safety Behavior Enhancement in Construction Settings Impact of Emotional Intelligence Training on Safety Behavior Enhancement in Construction Settings. *Hypothesis*, 0–14. <https://doi.org/10.20944/preprints202501.0713.v1>
- Murcahyanto, H., Murni, R. K., & Murcahyaningrum, S. R. S. M. (2023). Pengembangan diri pensiunan perantau jawa melalui pelatihan Seni Gamelan di Lombok Timur. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 187–197. <https://doi.org/10.29408/ab.v4i2.24130>
- Njonge, T. (2023). Influence of Psychological Well-Being and School Factors on Delinquency , During the Covid-19 Period Among Secondary School Students in Selected Schools in Nakuru County : Kenya. *International Journal Of Research And Innovation In Social Science*, VII(2454), 1175–1189. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Nurjanah, N., Nisa A, P. H., Fahriza, R., & Farida, N. A. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Menjaga Nilai Moral Remaja. *HAWARI : Jurnal Pendidikan*

- Agama Dan Keagamaan Islam, 4(1), 72–92.
<https://doi.org/10.35706/hw.v4i1.9549>
- Oleksiivna, K. N. (2024). Technologies For The Development Of Reflection And Reflective Skills. *Research Of Young Scientists: From Idea Generation To Project Implementation*, 202–203.
- Özlu, Ö., & Duran, S. (2025). Successful Aging and Happiness Level in the Elderly: The Mediating Role of General Self-Efficacy. *Journal of Clinical Nursing*, 1–10.
<https://doi.org/10.1111/jocn.17711>
- Putro, S. A., & Mariyati, L. I. (2024). Senam Lansia dan Kesejahteraan Psikologis Studi Wilayah Mojokerto. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–13.
<https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology/article/view/65>
- Rai, N. G. M., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2018). Pengembangan Layanan Pusat Karir sebagai Strategi Membentuk Karakter yang Tangguh dalam Membangun Perencanaan Karir Mahasiswa Di Era Revolusi Industry 4.0. *IPTEK Journal of Proceedings Series*, 0(5), 139. <https://doi.org/10.12962/j23546026.y2018i5.4433>
- Rodionov, L. (2020). The intersection of sustainability and digital. *Hart's E and P*, 95(10), 69.
- Samarh, S. N. A., & Khudari, M. (2025). Enhancing The Value Of Self-Reliance In Prophetic Hadiths : A Study Of The Contribution Of Small Enterprises To Alleviating Poverty. *Malaysian Journal For Islamic Studies, March*.
- Soesanto, E. (2025). Membentuk Jati Diri Remaja Yang Kuat : Cipta , Rasa , Karsa dan Pengendalian Diri. *WISSEN : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 274–286.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62383/wissen.v3i1.593>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychology “Humanlight,”* 1(1), 1–7.
<https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>
- Susanto, B., Setiaji, Y., & Bali, P. N. (2025). The physical and mental health benefits of swimming : Enhancing fitness , relaxation , endurance , and overall well-being. *Journal of Humanity, Religion, and Social Studies*, 1(1), 38–50.
- Zuldafril. (2015). Perkembangan Nilai, Moral Dan Sikap Remaja. *Al-Hikmah*, 8(2), 29–48. <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v8i2.77>