

BAB I

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah fase di mana seseorang memasuki tahap dewasa, biasanya berkisar antara usia 18-25 tahun. Dalam fase ini, individu seharusnya mulai menyadari tanggung jawab terhadap perkembangan diri mereka, termasuk dalam hal kehidupan yang berkaitan dengan transisi menuju dewasa awal. Dari perspektif perkembangan dan tugas yang dihadapi pada usia ini, mereka seharusnya berada dalam proses penyesuaian diri (Seffila, 2023). Sebagai generasi penerus bangsa, mahasiswa diharapkan untuk meraih masa depan yang cerah dengan berusaha keras dalam belajar dan mencapai hasil yang optimal dalam waktu yang tepat. Oleh karena itu, banyak mahasiswa pada fase ini cenderung memilih untuk tidak membebani orang lain secara finansial, dengan cara memenuhi kebutuhan mereka sendiri melalui pekerjaan sambil tetap menjalani perkuliahan (Rahmah & Khoirunnisa, 2023).

Fenomena mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menjalani kuliah sambil bekerja sering dijumpai di sekitar. Salah satu contoh kasus diantaranya adalah Rizka Mutiah Nur, seorang mahasiswi semester akhir yang menjelaskan bahwa alasan awal mula ia mulai bekerja adalah ingin meringankan beban keluarga dan juga merasa malu karena masih menjadi tanggungan keluarga. Rizka mengakui sering merasa kewalahan dalam mengatur jadwal kuliah dan pekerjaannya (Kompas.com, 2023). Dalam kasus lain, seorang mahasiswa yang bernama Jamaluddin bekerja sebagai koki dan kuliah secara bersamaan karena ingin mandiri setelah ayahnya meninggal. Jamaluddin mengakui bahwa ia sering merasa mengantuk saat kuliah dan mendapatkan nilai C di awal perkuliahannya (Kompas.com, 2023).

Hasil observasi dan wawancara dilaksanakan dengan sejumlah mahasiswa psikologi Universitas Prima Indonesia menunjukkan bahwa mereka yang menjalani perkuliahan sambil bekerja mengalami berbagai tantangan dalam proses belajar mereka. Banyak dari mereka mengeluhkan bahwa beban pekerjaan sering kali mengganggu proses belajar, sehingga mereka kesulitan dalam menentukan prioritas antara tugas kuliah dan tanggung jawab pekerjaan. Hal ini membuat mereka kesulitan mengatur waktu secara efektif untuk bekerja dan belajar. Akibatnya, banyak dari mereka sering tidak hadir dalam perkuliahan dengan alasan pekerjaan, dan ketika mereka hadir, mereka tidak dapat fokus karena kelelahan bekerja, mereka juga sering menunda pengerjaan tugas dan belajar

Menurut Sanjaya (dalam Rahman, 2021), motivasi adalah salah satu elemen dinamis yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Seringkali, mahasiswa yang tidak mencapai prestasi bukan disebabkan oleh keterbatasan kemampuan, melainkan oleh kurangnya motivasi untuk belajar, yang menyebabkan mereka tidak berupaya untuk mengoptimalkan potensi yang ada. Monika dan Adman (dalam Dahlan & Alfipah, 2023) menjelaskan bahwasanya motivasi belajar merupakan dorongan berasal dari dalam diri seseorang beserta lingkungan sekitarnya, yang dapat meningkatkan semangat dalam proses belajar. Selain itu, Uno (dalam Nuryasana & Desiningrum, 2020), mengungkapkan bahwa motivasi belajar melibatkan dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan mahasiswa yang sedang belajar berperilaku dengan cara-cara tertentu, biasanya didukung oleh sejumlah indikator atau elemen yang relevan.

Uno (dalam Nuryasana & Desiningrum, 2020) mengidentifikasi beberapa indikator motivasi belajar, yang meliputi: (1) keinginan dan ambisi mencapai keberhasilan; (2) dorongan dan kebutuhan belajar; (3) harapan dan cita-cita masa depan; (4) penghargaan dari proses belajar; dan (5) lingkungan belajar mendukung. Selain itu, Dimiyati dan Mudjiono (dalam Asmaroini, 2021) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dalam motivasi belajar, yaitu: (1) Kebutuhan, muncul ketika seseorang merasakan adanya ketidakseimbangan antara apa yang dimiliki dan diinginkan; (2) Dorongan, merupakan kekuatan mental yang mendorong seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas demi mencapai harapan/ tujuannya; dan (3) Tujuan, merujuk pada apa yang ingin dicapai oleh individu dan berpengaruh terhadap perilakunya.

Menurut Syamsu Yusuf (dalam Yusuf, dkk., 2022), terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang bisa mempengaruhi motivasi belajar individu. Faktor internal yang berkontribusi terhadap motivasi belajar meliputi: (1) faktor fisik, mencakup aspek-aspek seperti nutrisi, kesehatan, dan fungsi fisik; (2) faktor psikologis, berkaitan dengan aspek-aspek yang dapat memotivasi/ menghalangi proses pembelajaran mahasiswa. Sementara itu, faktor eksternal yang berkontribusi terhadap motivasi belajar terdiri dari: (3) faktor non-sosial, yang mencakup kondisi lingkungan seperti cuaca, waktu, lokasi, dan fasilitas belajar; serta (4) faktor sosial, yang mencakup peran guru, orang tua, dan konselor.

Terkait beberapa faktor yang telah dijelaskan diatas, kesehatan mental merupakan salah satu faktor internal/ psikis yang berpengaruh. Sebagaimana penelitian yang dilakukan Van (2023) pada 164 mahasiswa Psikologi di Universitas Van Lang, Vietnam. Hasil menunjukkan salah satu faktor internal yang memiliki hubungan positif signifikan pada motivasi belajar adalah kesehatan mental, dengan koefisien korelasi (r) sejumlah 0.304, signifikansi $p < 0.05$. Hasil lain juga diperoleh bahwa kesehatan mental berkontribusi efektif pada motivasi belajar, dengan persentase sebesar 9.3% ($R\ square = 0.093$). Penelitian senada juga dilakukan Badaruddin, dkk (2016), yang menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan positif dan signifikan dengan motivasi belajar, dengan (r) sejumlah 0.527, (p) = 0.000. Kedua penelitian diatas mengindikasikan bahwa semakin baik kesehatan mental seseorang, semakin tinggi motivasi belajarnya, dan sebaliknya.

Kesehatan mental adalah kondisi di mana terdapat keseimbangan dalam fungsi-fungsi psikologis, kemampuan untuk mengatasi masalah, serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dalam hidup. Hal ini membantu individu terhindar dari gejala gangguan mental seperti neurosis dan psikosis, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, pengambilan keputusan, serta suasana lingkungan di sekitarnya (Daradjat, dalam Ningrum, dkk., 2020). Lebih lanjut, Salsabila (2021), menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik maka ia dapat membantu mengembangkan potensi dirinya dan menjadi lebih produktif dalam menjalani sebuah pekerjaan. Sementara itu, kondisi mental yang bermasalah menjadi penyebab tingginya angka ketidakhadiran/ ketidakmampuan seseorang hingga membuat performan dan produktivitasnya menurun.

Sujana (dalam Prameswari & Muhid, 2022) menyatakan ada 6 (enam) aspek kesehatan mental yakni: (1) *Self-accepted*, di mana individu mampu bersikap positif dan mampu menerima dirinya, meliputi masa lalu yang baik maupun buruk; (2) Hubungan positif, yang mencakup interaksi yang nyaman, saling percaya, dan keterlibatan dalam hubungan timbal balik dengan orang lain; (3) Otonomi, yaitu kemampuan individu untuk menghadapi tekanan sosial dengan cara bertindak sesuai keyakinan dan standar pribadinya; (4) Penguasaan lingkungan, yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sesuai dengan kondisi mentalnya; (5) Tujuan hidup, di mana individu memiliki arah dan merasa bahwa hidupnya memiliki

makna; dan (6) *Self development*, yang mencakup kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari pentingnya potensi yang dimiliki.

Selain kesehatan mental, terdapat beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi motivasi belajar, salah satunya adalah dukungan dari keluarga. Siswa yang menerima dukungan yang baik dari keluarganya cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi (Aulia, dkk., 2022). Faktor lain yang juga berpengaruh adalah lingkungan belajar. Siswa yang berada dalam lingkungan yang mendukung proses belajar dapat meningkatkan motivasi mereka, sehingga mereka lebih antusias dalam belajar (Wafiqni, dkk., 2023). Selain itu, motivasi belajar juga dipengaruhi oleh konformitas dengan teman sebaya; siswa yang bergaul dengan teman-teman yang memiliki motivasi tinggi untuk belajar cenderung merasa lebih termotivasi. Mereka terdorong untuk belajar dengan lebih giat dan mencapai prestasi, mengikuti perilaku positif dari kelompoknya untuk mendapatkan penerimaan dalam lingkungan tersebut (Nisha, dkk., 2024).

Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti berminat untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Prima Indonesia yang Kuliah Sambil Bekerja”. Dalam penelitian ini, diajukan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesehatan mental dan motivasi belajar di kalangan mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Asumsi yang diambil adalah bahwa peningkatan kesehatan mental mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja akan meningkatkan motivasi belajar mereka. Sebaliknya, penurunan kesehatan mental akan cenderung menurunkan motivasi belajar mahasiswa yang kuliah dan juga bekerja.

Rumusan masalah yang diajukan dari penelitian ini ialah “Apakah terdapat hubungan antara kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Prima Indonesia yang kuliah sambil bekerja?”. Penelitian dilaksanakan dengan tujuan guna mengidentifikasi hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar mahasiswa Fakultas Psikologi yang menjalani perkuliahan sambil bekerja di Universitas Prima Indonesia. Manfaat penelitian ini dapat diuraikan menjadi dua: (1) manfaat teoritis, dapat memperluas data dan pengetahuan bidang psikologi, khususnya korelasi kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja; dan (2) manfaat praktis, yaitu: (a) bagi mahasiswa, dapat memberikan pemahaman mengenai dampak kesehatan mental terhadap motivasi belajar serta faktor-faktor yang

memengaruhinya, sehingga keduanya dapat terjaga dengan baik; (b) bagi pendidik, dapat memberikan informasi dan data mengenai hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar mahasiswa menjalani perkuliahan sambil bekerja, sehingga dapat mengembangkan strategi pembelajaran dan layanan yang tepat untuk mengoptimalkan motivasi belajar mereka; (c) bagi peneliti berikutnya, dapat dipergunakan sebagai media informasi dan referensi tambahan bagi penelitian berikutnya mengenai hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar mahasiswa menjalani perkuliahan sambil bekerja.