

Pengaruh Penggunaan Kata Motivasi Terhadap Tingkat Stress di Kalangan Mahasiswa

Mahirah Azzah Luthfiyyah¹ Muhammad Ali Akbar Alfath Nasution² Nurul Khoiriyah³
Usiono⁴

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: mahirahazzah07@gmail.com¹ aliakbarnst.2006@gmail.com²
nurullkhoiriyah2505@gmail.com³ Usiono@uinsu.ac.id⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan kata motivasi terhadap tingkat stres dan motivasi belajar di kalangan mahasiswa. Pendekatan kualitatif digunakan dengan melibatkan 12 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sebagai responden. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara terkait frekuensi penggunaan kata motivasi, konteks penggunaannya, serta dampaknya terhadap pengelolaan stres dan semangat belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa penggunaan kata motivasi cukup membantu dalam mengurangi stres (66,7%) dan meningkatkan semangat belajar (66,7%). Lingkungan sosial, termasuk interaksi dengan teman dan media sosial, berperan penting sebagai sumber motivasi. Penelitian ini menyoroti pentingnya penggunaan kata motivasi sebagai strategi sederhana namun efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan motivasi belajar. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengembangkan pendekatan motivasional di lingkungan pendidikan guna mendukung kesejahteraan mental dan pencapaian akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Kata Motivasi, Stress Akademik, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Abstract

This research aims to explore the influence of the use of motivational words on stress levels and learning motivation among students. A qualitative approach was used involving 12 students from the Faculty of Public Health, North Sumatra State Islamic University as respondents. Data was obtained through observation and interviews regarding the frequency of use of motivational words, the context of their use, and their impact on stress management and enthusiasm for learning. The research results showed that the majority of respondents felt that the use of motivational words was quite helpful in reducing stress (66,7%) and increasing enthusiasm for learning (66,7%). The social environment, including interactions with friends and social media, plays an important role as a source of motivation. This research highlights the importance of using motivational words as a simple but effective strategy in helping students manage academic pressure and increase learning motivation. It is hoped that these findings can become a reference for developing motivational approaches in educational environments to support students' mental well-being and academic achievement.

Keywords: Motivational Words, Academic Stress, Mental Health, Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Motivasi adalah energi dalam diri manusia yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan tertentu. Purwanto mendefinisikan motivasi sebagai segala sesuatu yang menggerakkan seseorang untuk bertindak. Dalam konteks belajar, motivasi menjadi syarat mutlak karena proses belajar memerlukan usaha yang aktif, terencana, dan dilakukan secara sadar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), motif adalah alasan atau sebab seseorang melakukan sesuatu, sedangkan motivasi adalah dorongan yang muncul

secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan demi mencapai tujuan tertentu. Motivasi berasal dari kata "motif," yang mencakup segala hal yang mendorong seseorang untuk bertindak. Dalam bahasa Inggris, motivasi disebut "motivation," yang berarti dorongan atau kekuatan batin. Secara etimologi, motivasi berasal dari kata kerja "to motive" atau "to provide," yang berarti memberi alasan untuk melakukan sesuatu dengan tujuan tertentu. Secara terminologi, motivasi dapat diartikan sebagai kesiapan seseorang untuk melakukan tindakan yang direncanakan secara sadar demi mencapai tujuan tertentu. Dengan kata lain, motivasi merupakan wujud potensi dalam diri individu yang diwujudkan melalui perilaku nyata, sesuai dengan situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, motivasi dapat dipahami sebagai dorongan kuat dari dalam diri yang membangkitkan semangat seseorang untuk bertindak.

Beragam istilah digunakan untuk menjelaskan motivasi, seperti kebutuhan, dorongan, desakan, dan keinginan. Motivasi adalah kondisi internal yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu guna mencapai tujuan. Motivasi bertindak sebagai kekuatan pendorong yang memengaruhi perilaku seseorang untuk mencapai kepuasan diri. Motivasi mencakup kekuatan dari dalam maupun luar diri yang mendorong seseorang mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi memicu perubahan energi dalam diri manusia, memengaruhi perasaan dan emosi, dan akhirnya mendorong individu untuk bertindak. Dorongan ini muncul dari kebutuhan, keinginan, dan tujuan yang ingin dicapai. Secara umum, motivasi dapat diartikan sebagai pendorong perilaku yang mendorong seseorang memenuhi kebutuhannya. KBBI mendefinisikan motivasi sebagai dorongan yang timbul secara sadar atau tidak sadar dalam diri seseorang untuk melakukan tindakan dengan tujuan tertentu. Kurangnya motivasi belajar dapat membuat seseorang menjadi malas, sehingga berpotensi menurunkan prestasi. Anak dengan motivasi belajar rendah cenderung menunjukkan ciri-ciri seperti enggan belajar, tidak mengerjakan tugas, tidak tertarik mempelajari pelajaran, tidak peduli dengan nilai, dan kurang semangat saat berada di kelas. Motivasi belajar adalah dorongan, baik sadar maupun tidak, yang muncul dalam diri siswa selama kegiatan belajar, membantu mereka mencapai tujuan tertentu dan menghasilkan perubahan perilaku. Motivasi belajar mencerminkan keinginan siswa untuk terlibat dalam proses belajar, memastikan keberlanjutan aktivitas belajar, dan memberikan arah agar tujuan belajar dapat tercapai. (Roiyanita, Azarinatur; Bahtiar, 2023)

Dalam lingkungan pendidikan, komunikasi adalah hal yang tidak dapat dipisahkan. Komunikasi berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan pandangan, ide, atau gagasan, yang kemudian dapat menghasilkan umpan balik dari orang lain. Ketika seorang komunikator menyampaikan pesan, hal tersebut dapat memengaruhi komunikan dalam mengambil keputusan, memahami situasi dengan lebih baik, atau menentukan apakah akan bertindak atau tidak. Sebagai contoh, seorang komunikator dapat memberikan semangat atau kata-kata motivasi kepada komunikan. Pesan ini juga bisa berupa penjelasan atau pencerahan yang membantu komunikan memahami suatu hal. Dampaknya, komunikan menjadi lebih mampu menghadapi dan menyelesaikan berbagai masalah yang mungkin dihadapinya di masa depan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya peran komunikasi dalam mendukung pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. (Jaya & Peranginangin, 2022)

Komunikasi dapat didefinisikan secara sederhana sebagai interaksi antara dua orang atau lebih dengan tujuan untuk bertukar informasi. Proses ini membutuhkan keterampilan individu dalam menyampaikan informasi secara efektif. Tidak hanya penting untuk menghasilkan konten yang menarik, tetapi juga memastikan bahwa pesan dan konteksnya tersampaikan dengan tepat sesuai tujuan. Komunikasi memiliki berbagai tujuan, salah satunya adalah memberikan motivasi kepada orang lain. Motivasi sendiri merupakan elemen

penting yang mendukung setiap individu dalam melaksanakan aktivitasnya. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri seseorang, yang mendorongnya untuk melakukan berbagai kegiatan demi mencapai tujuan tertentu. Dengan adanya motivasi, seseorang cenderung lebih bersemangat, giat, dan fokus, sehingga mempermudah pencapaian target yang diinginkan.

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa lepas dari komunikasi. Interaksi ini muncul sebagai konsekuensi dari hubungan sosial yang diawali dengan percakapan atau interaksi. Oleh karena itu, komunikasi menjadi bagian penting dari kehidupan individu maupun kelompok. Secara etimologi, istilah komunikasi berasal dari kata Latin *communis*, yang berarti "sama" atau "membuat sama". Dalam pengertian yang lebih luas, komunikasi adalah proses penyampaian informasi kepada orang lain dengan tujuan menciptakan kesamaan makna, pesan, pola pikir, atau persepsi. Komunikasi juga dapat didefinisikan sebagai "segala bentuk interaksi dengan orang lain, baik dalam percakapan biasa, membujuk, mengajar, maupun bernegosiasi." Secara definitif, komunikasi adalah proses interaksi atau pertukaran informasi melalui perilaku atau percakapan verbal dan nonverbal dengan tujuan untuk memberi informasi, membimbing, memengaruhi, atau mencapai kesepakatan. Motivasi memainkan peran penting dalam memengaruhi perilaku, semangat, dan energi seseorang dalam beraktivitas. Motivasi berfungsi sebagai penggerak dan pendorong yang tertanam dalam pikiran individu, menjadi prinsip yang memandu tindakan untuk mencapai tujuan. Kata motivasi berasal dari bahasa Latin *movere*, yang berarti "menggerakkan" atau "dorongan". Secara luas, motivasi diartikan sebagai faktor yang mendorong seseorang melakukan suatu aktivitas. Dalam konteks organisasi, motivasi diartikan sebagai kondisi atau energi yang menggerakkan karyawan untuk mencapai tujuan perusahaan. Dengan demikian, motivasi berperan sebagai energi terarah yang membantu individu atau organisasi mencapai target yang telah ditentukan. (Muslih, 2020)

Stres adalah masalah yang sering dialami oleh siswa, terutama dalam lingkungan pendidikan. Stres akademik merujuk pada tekanan yang dirasakan oleh siswa, yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional akibat tuntutan akademik dari dosen, harapan orang tua, serta kebutuhan untuk menyelesaikan tugas dalam batas waktu yang ditentukan. Stres akademik pada mahasiswa dipicu oleh beberapa faktor, seperti kurangnya kemampuan manajemen yang baik, rendahnya motivasi akademik, beban tugas yang berat, serta proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang menghadapi tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir dan mengalami stres sering kali merasa gelisah, sulit tidur, atau sering terbangun di malam hari, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas tidur mereka. Tekanan yang muncul dalam lingkungan akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang berlebihan. Ketika tingkat stres meningkat, motivasi belajar mahasiswa cenderung menurun. Motivasi belajar sendiri adalah dorongan yang muncul baik dari dalam maupun luar diri individu untuk melakukan perubahan perilaku atau aktivitas demi mencapai perbaikan. Tujuan dari motivasi adalah untuk mendorong mahasiswa agar dapat bekerja dengan optimal, serta memunculkan keinginan dan kemauan untuk mencapai hasil yang diharapkan. (Djoar & Anggarani, 2024)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang melibatkan berbagai tahapan. Penelitian dimulai dengan penentuan topik dan tujuan, yaitu mengeksplorasi pengaruh penggunaan kata motivasi terhadap tingkat stres dan motivasi belajar mahasiswa. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan 12 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara untuk mengumpulkan informasi mengenai frekuensi penggunaan kata motivasi, konteks penggunaannya, serta

dampaknya terhadap stres dan semangat belajar. Tahapan berikutnya adalah seleksi dan klasifikasi data. Informasi yang diperoleh dari wawancara diseleksi dan dikategorikan berdasarkan relevansinya dengan tujuan penelitian. Data diklasifikasikan ke dalam beberapa tema, seperti frekuensi penggunaan kata motivasi, konteks penggunaan, dampak terhadap stres, dan semangat belajar. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis dengan mengidentifikasi pola-pola tertentu, mengekstraksi informasi penting, dan merangkum temuan yang relevan. Fokus analisis adalah hubungan antara penggunaan kata motivasi, tingkat stres, dan motivasi belajar mahasiswa. Tahap terakhir adalah penyusunan laporan penelitian. Laporan ini memuat hasil analisis, kesimpulan, serta rekomendasi terkait cara mengelola stres dan meningkatkan motivasi belajar melalui penggunaan kata motivasi. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman mendalam tentang peran kata motivasi dalam kehidupan akademik mahasiswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Motivasi belajar adalah dorongan yang muncul saat menjalani aktivitas pembelajaran, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari faktor eksternal. Dorongan ini mampu menciptakan semangat dalam proses belajar. Motivasi belajar memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan semangat dan membantu individu mencapai tujuan pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi memegang peranan penting bagi mahasiswa, sehingga hasil belajar mereka dapat meningkat sesuai dengan target yang ingin dicapai. (Sri Yenti et al., 2022) Mahasiswa perguruan tinggi diharapkan menyelesaikan masa studinya tepat waktu. Pada umumnya, di akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menyusun tugas akhir yang disebut skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana, sekaligus bukti kemampuan akademik mahasiswa. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara mandiri, membutuhkan banyak referensi, serta melibatkan semangat dan motivasi tinggi untuk menyelesaikannya. Selama proses penulisan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai hambatan yang dapat menyebabkan stres. Tingkat stres ini berkaitan erat dengan motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa di lingkungan kampus. Stres sendiri terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu eustress dan distress. Eustress adalah stres positif yang mendorong seseorang untuk lebih bersemangat dan meningkatkan konsentrasi. Sebaliknya, distress adalah stres negatif yang berdampak buruk, seperti gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, dan kesulitan berkonsentrasi. Stres akademik termasuk dalam kategori distress, karena muncul akibat tuntutan dan tugas di lingkungan pendidikan yang dianggap berat oleh mahasiswa. Motivasi adalah dorongan yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku seseorang agar mencapai tujuan tertentu. Motivasi membantu seseorang memenuhi kebutuhan dan keinginannya, serta mendorong mahasiswa untuk belajar, berkonsentrasi, dan menyelesaikan tugas akademik. Motivasi ini dapat bersumber dari dalam diri (motivasi intrinsik) maupun dari lingkungan luar (motivasi ekstrinsik). Stres dapat didefinisikan sebagai kondisi ketegangan fisik dan psikologis akibat persepsi ancaman atau ketakutan. Stres muncul ketika tekanan yang dihadapi melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ada pula pendekatan interaksionis yang menjelaskan bahwa stres terjadi akibat interaksi antara tekanan eksternal dan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres.

Faktor penyebab stres dapat bersumber dari dalam (seperti kondisi fisik dan konflik pribadi) maupun dari luar (seperti masalah keluarga, ekonomi, dan lingkungan). Stres negatif (distress) menimbulkan dampak buruk seperti kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran,

serta gejala fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi menghadapi tantangan besar, karena skripsi adalah syarat utama untuk mendapatkan gelar sarjana di perguruan tinggi. Oleh sebab itu, motivasi menjadi faktor penting bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir mereka dengan baik.(Seto et al., 2020) Mengelola stres adalah aspek penting dalam menjaga kesejahteraan diri. Salah satu cara efektif untuk menangani stres adalah dengan memiliki motivasi berprestasi. Semakin tinggi motivasi berprestasi, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh kemampuan motivasi tersebut untuk mengubah stres menjadi dorongan untuk mencapai prestasi, unggul, menikmati kompetisi, dan menghadapi tantangan realistis. Motivasi ini juga membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan mereka, sehingga aktivitas perkuliahan, baik dalam pembelajaran maupun pengerjaan tugas, menjadi lebih menyenangkan. Selain itu, manajemen waktu yang baik memungkinkan mahasiswa menggunakan waktunya dengan efisien dan efektif. Dengan demikian, mereka dapat mempertahankan motivasi untuk berprestasi dan lebih mudah menyesuaikan diri di perguruan tinggi, meskipun dihadapkan pada tuntutan dan tekanan akademik.(Wibowo et al., 2021)

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami seseorang akibat berbagai faktor akademik, seperti banyaknya tuntutan belajar, keterlibatan aktif di kelas, pemahaman terhadap materi yang diajarkan, hubungan sosial dengan teman, serta kurangnya motivasi untuk mencapai ekspektasi yang ditetapkan oleh guru atau orang tua. Tekanan akademik ini juga mencakup rasa stres fisik dan emosional akibat tuntutan dari dosen atau orang tua untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, menyelesaikan tugas tepat waktu, memahami materi yang sulit, dan menghadapi suasana kelas yang kurang mendukung. Stres akademik dapat timbul karena berbagai alasan, seperti beban tugas kuliah yang banyak, jadwal perkuliahan yang padat, hingga keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan organisasi atau kepanitiaan. Hal ini dapat diartikan sebagai respons emosional, fisik, kognitif, dan perilaku yang muncul ketika individu tidak mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kapasitas dirinya. Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa:

1. Metode Pengajaran Dosen. Cara dosen menyampaikan materi sangat berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Metode pengajaran yang menarik dan tepat dapat meningkatkan fokus dan pemahaman mahasiswa, sementara metode yang tidak efektif dapat menambah tekanan.
2. Jadwal Perkuliahan. Jadwal yang tidak konsisten, seperti perubahan waktu atau tempat kuliah secara mendadak, membuat mahasiswa kesulitan mengatur waktu untuk kegiatan akademik dan non-akademik, sehingga menambah stres.
3. Hubungan dengan Teman. Relasi sosial yang buruk dapat menghambat proses belajar mahasiswa, terutama jika mereka tidak mendapatkan dukungan dari teman-teman. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dalam pergaulan sering memperburuk tekanan akademik.
4. Kurangnya Motivasi Diri. Motivasi merupakan dorongan yang penting untuk mencapai tujuan. Ketika motivasi menurun, mahasiswa merasa sulit menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan akademik.
5. Koping yang Tidak Efektif. Mahasiswa yang tidak memiliki mekanisme koping yang baik cenderung kesulitan menghadapi masalah, sehingga lebih rentan terhadap stres.
6. Ujian Praktikum. Ujian praktikum dapat menimbulkan tekanan karena mahasiswa harus menunjukkan hasil belajarnya. Kondisi seperti kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, dan gejala fisik lainnya sering muncul, memengaruhi performa mereka.

7. Penyusunan Tugas Akhir. Proses penyusunan tugas akhir sering menyebabkan stres, terutama karena tantangan seperti sulitnya menentukan topik penelitian, kurangnya referensi, lambatnya respon dosen pembimbing, atau sikap dosen yang kritis. Semua ini dapat menurunkan motivasi dan konsentrasi mahasiswa.

Faktor Internal dan Eksternal Penyebab Stres Akademik

Faktor Internal:

1. Pola Pikir. Individu yang merasa tidak mampu mengatasi masalah lebih mudah mengalami stres. Sebaliknya, pola pikir positif dapat membantu mengurangi tekanan.
2. Kepribadian. Mahasiswa dengan kepribadian optimis lebih tahan terhadap stres dibandingkan dengan yang pesimis.
3. Keyakinan Diri. Keyakinan diri yang kuat membantu mahasiswa menghadapi tantangan dengan lebih baik.
4. Koping yang Tidak Efektif. Mekanisme koping yang buruk dapat memperburuk tekanan akademik.
5. Motivasi Diri. Motivasi yang rendah membuat mahasiswa kesulitan menyelesaikan tugas, meningkatkan stres.

Faktor Eksternal:

1. Tekanan untuk Berprestasi. Tekanan dari orang tua, dosen, atau teman sebaya untuk mencapai prestasi akademik tinggi dapat memicu stres.
2. Dorongan Status Sosial. Mahasiswa yang berprestasi biasanya dihormati, sementara yang tidak berprestasi sering diabaikan, sehingga menambah tekanan sosial. (Fiqih & Ratnawati, 2023)

Untuk mendukung penelitian kami, kami melakukan observasi maupun wawancara terhadap 12 responden yang merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan dengan jurusan ilmu kesehatan masyarakat. Untuk mengetahui seberapa sering mereka menggunakan kata motivasi, konteks penggunaannya, serta dampaknya terhadap pengurangan stress dan peningkatan semangat belajar. Berikut Ini Merupakan Beberapa Foto Dokumentasi Wawancara Yang Sedang Kami Lakukan Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.



Beberapa pertanyaan yang kami ajukan kepada responden yang mencakup penelitian kami tentang pengaruh penggunaan kata motivasi terhadap tingkat stress dikalangan mahasiswa. Berikut beberapa pertanyaan yang kami ajukan kepada responden:

1. Seberapa sering anda menggunakan kata motivasi dalam kehidupan sehari-hari
 - a. Sangat sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Jarang
 - e. Tidak pernah
2. Dalam konteks apa anda sering menggunakan kata-kata motivasi
 - a. Dalam percakapan
 - b. Dengan teman
 - c. Media sosial
 - d. Tugas
 - e. Dikampus
3. Apakah penggunaan kata-kata motivasi membantu mengurangi stress
 - a. Sangat membantu
 - b. Cukup membantu
 - c. Biasa saja
 - d. Tidak membantu
 - e. Sangat tidak membantu
4. Apakah anda menggunakan kata-kata motivasi untuk meningkatkan semangat belajar
 - a. Ya
 - b. Tidak
 - c. Kadang-kadang
5. Seberapa sering anda merasa stress dalam menjalani kegiatan akademik
 - a. Sangat sering
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Jarang
 - e. Tidak pernah

Berikut ini adalah hasil penelitian wawancara kami kepada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Pendapat mahasiswa terhadap penggunaan kata motivasi dalam kehidupan sehari-hari

Terdapat 2 orang (16,7%) mahasiswa yang kami wawancarai mereka sangat sering menggunakan kata motivasi dalam kehidupan sehari-hari, terdapat 2 orang (16,7%) yang sering menggunakan kata motivasi dalam kehidupan sehari-hari, terdapat 6 orang (50%) yang kadang-kadang menggunakan kata motivasi dalam kehidupan sehari-hari, terdapat 2 orang (16,7%) yang jarang menggunakan kata motivasi dalam kehidupan sehari-hari, dan juga terdapat pula 0 orang (0%) yang tidak pernah menggunakan kata motivasi dalam kehidupan sehari-hari. Mayoritas responden (50%) menggunakan kata motivasi dengan frekuensi “kadang-kadang”, sementara tidak ada yang menyatakan “tidak pernah”. Data menunjukkan bahwa penggunaan kata motivasi cukup umum dikalangan mahasiswa, dengan sebagian besar responden menggunakan kata motivasi “kadang-kadang”. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan kata motivasi sebagai sarana situasional untuk menghadapi tantangan tertentu.

Pendapat mahasiswa dalam konteks apa mereka menggunakan kata-kata motivasi

Terdapat 1 orang (8,3%) mahasiswa yang kami wawancarai dia menggunakan kata motivasi dengan konteks dalam percakapan, terdapat 4 orang (33,3%) mereka menggunakan kata motivasi dalam konteks dengan teman, terdapat 4 orang (33,3%) mereka menggunakan kata motivasi dalam konteks di media sosial, terdapat 2 orang (16,7%) mereka menggunakan kata motivasi dengan konteks dalam tugas, terdapat 1 orang (8,3%) dia menggunakan kata motivasi dalam konteks di kampus. Sebagian besar responden menggunakan kata motivasi dalam interaksi sosial, seperti dengan teman (33,3%) dan di media sosial (33,3%). Data menunjukkan bahwa responden paling sering menggunakan kata motivasi dalam interaksi sosial, baik "dengan teman" maupun di "media sosial". Hal ini menegaskan peran lingkungan sosial sebagai sumber motivasi. Media sosial juga menjadi platform yang efektif untuk menyampaikan pesan-pesan inspiratif.

Pendapat mahasiswa tentang pengaruh kata motivasi terhadap pengurangan stress

Terdapat 2 orang (16,7%) mahasiswa yang kami wawancarai kata motivasi sangat membantu dalam mengurangi stress, terdapat 8 orang (66,7%) mahasiswa yang kami wawancarai kata motivasi cukup membantu dalam mengurangi stress, terdapat 2 orang (16,7%) mahasiswa yang kami wawancarai kata motivasi biasa saja dalam mengurangi stress, terdapat 0 orang (0%) mahasiswa yang kami wawancarai kata motivasi tidak membantu dalam mengurangi stress, terdapat 0 orang (0%) mahasiswa yang kami wawancarai kata motivasi sangat tidak membantu dalam mengurangi stress. Sebagian besar responden (66,7%) merasa bahwa kata motivasi "cukup membantu" dalam mengurangi stress. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa kata motivasi "cukup membantu" mengurangi stress. Ini menunjukkan bahwa kata motivasi dapat menjadi alat sederhana namun efektif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan emosional dan akademik.

Pendapat mahasiswa tentang penggunaan kata motivasi dalam meningkatkan semangat belajar

Terdapat 8 orang (66,7%) mahasiswa yang kami wawancarai mereka bilang iya bahwasannya kata motivasi digunakan untuk meningkatkan semangat dalam belajar, terdapat 0 orang (0%) mahasiswa yang kami wawancarai mereka bilang tidak bahwasannya kata motivasi digunakan untuk meningkatkan semangat dalam belajar, terdapat 4 orang (33,3%) mahasiswa yang kami wawancarai mereka bilang kadang-kadang bahwasannya kata motivasi digunakan untuk meningkatkan semangat dalam belajar. Sebagian besar responden (66,7%) mengakui menggunakan kata motivasi untuk meningkatkan semangat belajar. Data menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden menggunakan kata motivasi untuk meningkatkan semangat belajar. Hal ini mencerminkan bahwa motivasi verbal atau tulisan dapat membantu mahasiswa untuk tetap fokus dan termotivasi dalam mencapai tujuan akademik mereka.

Pendapat mahasiswa terhadap tingkat stress dalam menjalani kegiatan akademik

Terdapat 3 orang (25%) mahasiswa yang kami wawancarai sangat sering merasa stress dalam menjalani kegiatan akademik, terdapat 4 orang (33,3%) mahasiswa yang kami wawancarai sering merasa stress dalam menjalani kegiatan akademik, terdapat 3 orang (25%) mahasiswa yang kami wawancarai kadang-kadang merasa stress dalam menjalani kegiatan akademik, terdapat 2 orang (16,7%) mahasiswa yang kami wawancarai jarang merasa stress dalam menjalani kegiatan akademik, terdapat 0 orang (0%) mahasiswa yang

kami wawancarai tidak pernah merasa stress dalam menjalani kegiatan akademik. Sebagian besar responden mengalami stress dengan frekuensi “sering” (33,3%) dan “sangat sering” (25%). Data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress dengan frekuensi “sering” atau “sangat sering”. Hal ini menegaskan bahwa tekanan akademik cukup tinggi di kalangan mahasiswa, sehingga kata motivasi dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengelola stress ini. Stress adalah gangguan yang memengaruhi tubuh dan pikiran akibat perubahan serta tuntutan hidup, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun interaksi individu dalam lingkungan tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari, stress sering diartikan sebagai kondisi ketegangan yang berdampak pada fisik, mental, dan perilaku. Umumnya, stress terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan, keinginan, harapan, atau tekanan dari lingkungannya, yang dapat memengaruhi kondisi fisik, mental, dan perilaku mereka.

Dampak stress dapat dibedakan menjadi beberapa kategori. Dampak fisik meliputi peningkatan detak jantung, produksi keringat berlebih, mulut kering, dan demam. Dampak psikologis mencakup rasa cemas, marah, murung, rendahnya rasa percaya diri, kesepian, dan mudah gugup. Tingkat stress dapat diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). Alat ini adalah serangkaian skala subjektif yang dirancang untuk mengukur status emosional negatif seperti depresi, kecemasan, dan stress. DASS 42 tidak hanya berfungsi untuk pengukuran konvensional, tetapi juga untuk memahami dan mengevaluasi status emosional yang dapat diterapkan secara luas. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam memberikan bantuan emosional ketika seseorang menghadapi masalah. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman, atau tenaga kesehatan. Orang yang menerima dukungan emosional cenderung lebih sehat dibandingkan mereka yang tidak. Hubungan sosial yang bermakna, baik dengan keluarga maupun teman, terbukti meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu. Respons positif dari keluarga atau teman ketika diminta bantuan menjadi elemen penting dalam dukungan ini. Orang yang memiliki hubungan berkualitas dengan teman dekat biasanya mengalami stress yang lebih ringan. Namun, yang lebih penting adalah kualitas hubungan tersebut, bukan sekadar jumlah teman yang dimiliki. Individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki risiko lebih kecil untuk mengalami depresi, meskipun mekanisme perlindungan dukungan sosial terhadap stress belum sepenuhnya dipahami.

Masa remaja adalah fase yang rentan terhadap stress. Dalam menghadapi tekanan, remaja sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Untuk memperoleh dukungan ini, mereka menjalin interaksi tertentu yang memungkinkan hubungan dengan lingkungan sosial mereka tetap terjaga. (Dini & Iswanto, 2019) Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang memungkinkan seseorang untuk mengoptimalkan potensi dirinya, menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik, berkontribusi secara produktif, dan aktif berpartisipasi dalam komunitasnya. Gangguan kesehatan mental mencakup berbagai jenis, seperti depresi, kecemasan, perubahan suasana hati, dan lainnya. Kesehatan mental memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan sehari-hari, termasuk produktivitas dalam bekerja atau belajar, hubungan keluarga, serta kondisi kesehatan fisik. (Anggita Putri Meiliani & Ikhsan Fuady, 2023) Dukungan emosional dari keluarga saat seseorang mengalami stress memiliki dampak positif yang signifikan. Hal ini memberikan rasa aman dan perasaan bahwa ada tempat untuk kembali. Dukungan penuh dari keluarga, bahkan dalam tekanan berat sekalipun, membantu individu merasa diperhatikan. Saat menghadapi beban tugas yang banyak dan tekanan deadline, dukungan kecil dari keluarga, seperti perhatian sederhana, dapat meringankan beban dan mengurangi stress. Dukungan ini mengingatkan bahwa ada orang yang peduli terhadap diri kita.

Kehadiran keluarga yang mendukung juga mendorong seseorang untuk lebih terbuka dan percaya diri dalam berbagi cerita. Misalnya, ketika merasa sedih atau membutuhkan tempat untuk bercerita, keluarga yang mau mendengarkan dengan sabar dan memberi tanggapan positif dapat memberikan rasa nyaman. Terutama saat menghadapi tekanan akademik yang berat, dukungan dan nasihat dari keluarga mampu mengembalikan semangat untuk menghadapi tantangan. Penting bagi orang tua untuk memahami dan memperhatikan kesehatan mental anaknya. Sebagai individu yang mengenal anak mereka dengan baik, orang tua seharusnya dapat memahami kondisi mental yang sedang dialami anak. Sebaliknya, jika orang tua tidak mampu memahami atau memberikan dukungan, anak bisa merasa tidak dimengerti. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif, seperti perasaan terabaikan atau bahkan merasa keluarga hanya sebagai nama tanpa peran nyata. Keluarga memainkan peran vital dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental anak. Sebagai sistem pendukung terbaik, keluarga memberikan semangat dan perhatian penuh yang membuat individu merasa lebih termotivasi. Peran keluarga dalam mendampingi setiap anggotanya, seperti seorang teman, memberikan rasa nyaman dan perhatian. Kenyamanan ini membantu anak menghindari gangguan kesehatan mental serta mendukung kemampuan mereka untuk mengontrol emosi dan perilaku dengan lebih baik. (Labiq & Hulaiyah, 2024)

Kesehatan adalah elemen penting yang mendukung aktivitas harian manusia. Tanpa kesehatan yang baik, seseorang tidak dapat menjalankan aktivitas secara optimal. Ketika tubuh sehat, segala kegiatan dapat dilakukan dengan maksimal, menunjukkan bahwa kesehatan sangat berperan dalam keberlangsungan hidup manusia di berbagai aspek. WHO (2008) mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi sempurna yang mencakup aspek fisik, mental, dan kesejahteraan sosial, bukan sekadar terbebas dari penyakit atau kecacatan. Dengan demikian, seseorang dikatakan sehat jika kondisi fisik, mental, dan sosialnya dalam keadaan baik. Dalam kehidupan mahasiswa, tugas akademik yang berat sering kali memicu stres, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Meski begitu, pemahaman tentang dampak spesifik tugas akademik terhadap kesehatan mental masih terbatas. WHO (2016) menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang memungkinkan seseorang menghadapi tekanan hidup, menyadari potensi dirinya, serta bekerja dan berkontribusi secara optimal di masyarakat. Kesehatan mental mencakup gangguan mental, disabilitas psikososial, dan dampak dari tekanan hidup yang ekstrem. WFMH (1948) menambahkan bahwa kesehatan mental mendukung perkembangan fisik, emosional, dan intelektual tanpa bertentangan dengan kepentingan orang lain. Kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk mengatasi tekanan hidup, mengenali potensi diri, belajar, bekerja secara efektif, dan berkontribusi pada komunitas. Hal ini mencakup aspek perkembangan individu dalam menghadapi stres, berpikir, merasa, dan menjalani kehidupan sehari-hari, serta cara mereka memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Kesehatan mental yang baik ditandai dengan kestabilan emosi, ketenangan batin, dan rasa aman. Tiga faktor utama yang memengaruhi kesehatan seseorang adalah pikiran, emosional, dan spiritual.

1. **Pikiran.** Pikiran positif membantu seseorang menghadapi masalah, mengurangi stres, mencegah depresi, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Pikiran sehat tercermin dari cara seseorang berpikir dan memandang hidup.
2. **Emosional.** Emosi yang stabil mendukung individu dalam beradaptasi dengan lingkungan, menjalin hubungan yang baik, dan mengekspresikan perasaan dengan sehat.
3. **Spiritual.** Kesehatan spiritual melibatkan rasa syukur, kepercayaan kepada Tuhan, dan pelaksanaan praktik keagamaan yang membantu seseorang merasa damai dan puas.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa

1. Stres. Stres adalah kondisi tekanan emosional dan mental yang memengaruhi tubuh, pikiran, dan perilaku. Gejalanya meliputi gangguan fisik (seperti sakit kepala dan sulit tidur), psikis (seperti cemas dan mudah lupa), serta perilaku (seperti menarik diri dari lingkungan sosial).
2. Kecemasan. Kecemasan adalah kekhawatiran berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat menurunkan produktivitas, menyebabkan stres, dan memengaruhi kesehatan fisik.
3. Depresi. Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, dan kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani, depresi dapat menyebabkan dampak serius, termasuk tindakan bunuh diri.

Kesehatan mental yang baik meningkatkan konsentrasi, kemampuan mengelola stres, dan produktivitas mahasiswa. Hal ini juga mendukung hubungan sosial yang positif dan pengambilan keputusan yang bijak. Selain itu, mahasiswa yang menjaga kesehatan mental cenderung lebih siap menghadapi tantangan pasca studi. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan perhatian serius pada kesehatan mental guna mendukung perkembangan mahasiswa secara holistik.(Alfitha et al., 2023)

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan kata motivasi memiliki dampak yang signifikan terhadap pengelolaan tingkat stres dan peningkatan semangat belajar di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 12 mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, ditemukan bahwa mayoritas responden merasa kata motivasi cukup membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Kata motivasi, baik yang berasal dari interaksi dengan teman, media sosial, maupun konteks lainnya, memberikan dorongan emosional yang mampu meredakan stres dan meningkatkan fokus pada tujuan akademik. Sebagian besar responden mengaku menggunakan kata motivasi dalam interaksi sosial, seperti percakapan dengan teman atau melalui platform media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Kata motivasi tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga berfungsi sebagai sumber inspirasi dan semangat bagi mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan studi. Lebih dari separuh responden mengakui bahwa kata motivasi mampu meningkatkan semangat belajar mereka, membantu mereka untuk lebih fokus dan giat dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Responden yang mendapatkan dukungan berupa kata motivasi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dibandingkan mereka yang tidak.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti bahwa stres akademik merupakan masalah umum di kalangan mahasiswa. Beban tugas, jadwal yang padat, tuntutan akademik, dan kurangnya manajemen waktu menjadi penyebab utama stres. Kata motivasi memberikan solusi sederhana namun efektif dengan cara membangun kepercayaan diri, memotivasi individu untuk menghadapi tantangan, dan meningkatkan rasa optimisme. Kata motivasi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan emosional. Dukungan motivasi, baik verbal maupun nonverbal, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup, mengelola stres, dan mendukung pencapaian tujuan akademik mereka. Institusi pendidikan dan lingkungan sosial perlu lebih aktif dalam memberikan dukungan motivasional untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Usiono ,MA. Selaku dosen pengampu mata kuliah bahasa Indonesia yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama proses pembuatan mini riset ini. Kami juga berterimakasih kepada teman-teman mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah bersedia untuk berkontribusi mengikuti survey dan wawancara dalam penelitian ini. Kontribusi teman-teman sangatlah berarti bagi kami dalam menyusun laporan penelitian ini sehingga kami dapat menyelesaikannya. semoga hasil dari mini riset ini dapat menjadi acuan bagi kita semua dan juga dapat bermanfaat untuk kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfitha, A., Woro, S., & Werdani, D. (2023). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Ilmu Kesehatan Medic NutriciaMedic Nutricia*, 1(4), 26. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Anggita Putri Meiliani, & Ikhsan Fuady. (2023). Pengaruh Motivasi Pengguna Aplikasi Kencan Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *HUMANUS: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(1), 43–55. <https://doi.org/10.62180/yp2gp136>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–148. <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50/51>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.
- Jaya, S., & Peranginangin, I. F. D. (2022). Pola Komunikasi Interpersonal Dosen dan Mahasiswa Dalam Proses Bimbingan Skripsi. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 6(1), 1115–1123. <https://doi.org/10.22437/jssh.v6i1.21654>
- Labiq, A., & Hulaiyah, S. (2024). Pentingnya Dukungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 20–27.
- Muslih, B. (2020). 61201_0701018607_Artikel. *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan PENTARAN*, 5(1), 1–102.
- Roiyanita, Azarinatur; Bahtiar, R. S. (2023). Kajian Literatur Peran Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Peserta Didik Untuk Belajar Aktif Dan Mandiri Di Tingkat Sekolah Dasar. *ELEMENTA: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 5(1), 54–71. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sri Yenti, N., M.Si. Ph.D, D. S., Mairiza, N., Anggraini, N., Febriani, E., & Fadilla, P. (2022). Dampak Budaya Korea Pop (K-Pop) Terhadap Tingkat Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *ENGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 2(2), 176–191. <https://doi.org/10.37304/enggang.v3i1.4941>
- Wibowo, R., Hasibuan, S., & Valianto, B. (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap

tingkat stres pada mahasiswa FIK 2018. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan verifikatif dengan desain kuantitatif dan. *Pengaruh Motivasi Berprestasi, Penyesuaian Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa FIK UNIMED Reza, 07, 1-5.*