



BELAJAR DARI MAHASISWA PEKERJA: PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP MOTIVASI Mencari KERJA

Andra Mart Celina Putri¹, Dahlia Komalasari^{2*}, Salwa Aylisa Putri³

^{1, 2, 3} Mahasiswa Prodi Manajemen Universitas Pamulang

* Corresponding author: e-mail: andramartcelinaputri112233@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima 11 Juli 2022 Disetujui 23 Agustus 2022 Diterbitkan 25 Agustus 2022</p> <p>Kata Kunci: Kesehatan mental, motivasi mencari kerja, mahasiswa pekerja</p>	<p>Penelitian bertujuan untuk melihat pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi untuk mencari kerja pada mahasiswa. Penelitian kuantitatif ini menggunakan 102 responden mahasiswa-pekerja di Universitas Pamulang. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi untuk mencari kerja. Sehingga diharapkan kesehatan mental selalu diperhatikan oleh mahasiswa.</p>
ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Keywords: <i>Mental health, motivation to find work, student-employees</i></p>	<p><i>This study aims to examine the effect of mental health on motivation to find work in students. This quantitative study used 102 student-worker respondents at Pamulang University. The results showed that there was an effect of mental health on motivation to find work. So it is expected that mental health is always considered by students.</i></p>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental seseorang dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu, sesuai pada banyak faktor yang dialami selama menjalani kehidupan. Perubahan mental ini terjadi ketika tuntutan atau beban yang melebihi kemampuan dan sebagainya. Masalah kesehatan mental merupakan suatu pokok permasalahan yang masih aktual dan relevan dengan kondisi dan kebutuhan mahasiswa. Harususilo (2020) mencatat adanya peningkatan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Di antaranya ialah disebabkan oleh dampak media sosial, kurangnya tidur karena gawai, dampak ketidakpastian pekerjaan hingga masalah finansial. Akhirnya, ini menjadi isu global.

Di Indonesia sendiri, saat ini jumlah pengangguran terbuka sebesar 6,26 persen per tahun 2021 atau sebanyak 19,10 juta penduduk (BPS, 2021). Sehingga tidak sedikit mahasiswa memilih untuk bekerja juga. Dengan mendapatkan pendapatan, setidaknya dua penyebab dapat tereduksi. Ini juga didukung data dimana tren menjadi pekerja paruh waktu sejak 2016 cenderung meningkat (Jayani, 2021). Inilah yang dapat dikatakan sebagai mahasiswa pekerja, dimana harus menjalani dua aktivitas yaitu kuliah dan bekerja (Arifianto dkk., 2020). Itu sendiri bukanlah hal yang mudah dan terdapat risiko yang harus diterima.

Mahasiswa yang kuliah dan bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik. Diperlukan strategi dan adaptasi seperti manajemen waktu antara waktu untuk kuliah dan waktu untuk bekerja.

Peranan kesehatan mental menjadi kunci utama dalam kemampuan untuk menjalankan itu semua. Termasuk di dalamnya bagaimana sebuah kesehatan mental dapat membentuk motivasi individu untuk bergerak sesuai tujuan yang ingin dicapainya. Ketika hal tersebut mampu direngkuhnya, kepercayaan diri akan muncul. Takdir (2014) menginfokan rasa percaya diri akan meningkat apabila motivasi untuk mencari kerja dilatih. Namun, tentulah tidak mudah dalam memotivasi diri. Ketangguhan diri sangatlah diuji. Pada tahap dewasa, mahasiswa harus sudah mampu untuk menjadi insan yang mampu menjalani segala tugas serta segala tantangan yang akan selalu dihadapi (Jannah dkk., 2021).

Ketika tugas tersebut tidak mampu diselesaikannya, maka kesehatan mental dapat terganggu. Padahal kesehatan mental mempengaruhi motivasi diri itu terbentuk dan motivasi itu sendiri oleh Kurniawan (2021) digambarkan sebagai pusat kreativitas, produktivitas, serta kebahagiaan. Dengan adanya motivasi, diri kita akan tergerak untuk bertindak. Jangan sampai mahasiswa terperosok hingga mengalami demotivasi, yaitu kebalikan dari motivasi.

Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat motivasi yang dapat dipengaruhi oleh kesehatan mental. Sejauh ini, memang tidak banyak penelitian yang mengaitkan dua variabel tersebut. Sehingga ini dapat dianggap sebagai kebaruan.

KAJIAN LITERATUR

Kesehatan mental merupakan salah satu macam kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Manwell *et al.* (2015) mendapatkan inti utama dari kesehatan mental tersebut setelah mengumpulkan berbagai survei dari definisi tersebut. Konsep inti kesehatan mental yang diidentifikasi sebagian besar bersifat individual dan fungsional, yang terkait dengan kemampuan atau kapasitas seseorang untuk menangani atau mengubah lingkungannya secara efektif.

Selanjutnya, indikator yang digunakan mengacu *World Health Organization* (WHO) tahun 1974, kesehatan mental di antaranya:

1. Sehat Secara Emosi

Seseorang yang sehat secara emosi akan merasa puas terhadap apa yang ada pada dirinya, bahagia, menyenangkan, tenang, dan dapat mengontrol diri.

2. Sehat Secara Psikologis

Individu yang sehat secara psikologis dapat menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya.

3. Sehat Secara Sosial

Individu yang sehat secara sosial dapat diterima dengan baik dalam kehidupan sosial, mudah bergaul.

4. Bebas dari penyakit kejiwaan

Bebas dari penyakit kejiwaan berarti individu bebas dari suatu penyakit yang menyebabkan perubahan pada cara berpikir, mood, serta perilaku.

Mahasiswa yang bekerja adalah mahasiswa yang mengambil peran sebagai orang yang mempersiapkan diri dalam keahlian tertentu dalam tingkat pendidikan tinggi serta melakukan suatu aktivitas yang dilakukan untuk orang lain dengan memberikan talenta mereka kepada perusahaan untuk mendapatkan imbalan.

Kuliah sambil bekerja banyak memberi dampak bagi mahasiswa baik positif maupun negatif. Dampak positif yang diperoleh oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja adalah memiliki pengalaman

diluar kelas, memperoleh keterampilan, pengetahuan tentang berbagai macam pekerjaan, dan bertanggung jawab atas pekerjaan. Dampak negatif yang diwaspadai oleh mahasiswa pekerja adalah kesulitan membagi waktu dan konsentrasi saat kuliah dan bekerja.

Beberapa motivasi mahasiswa untuk mencari sebuah pekerjaan (Isna, 2019) karena:

1. Faktor ekonomi.
2. Ingin mandiri.
3. Tanggung jawab dalam bekerja.
4. Mencari pengalaman.
5. Mengisi waktu luang.
6. Mencari uang tambahan

Selanjutnya, adanya keterbatasan penelitian yang melihat pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi menjadi tantangan sendiri. Peneliti hanya menemukan satu penelitian yang memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu adanya kecenderungan kesehatan mental yang sehat maka akan meningkatkan motivasi belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah di Sintuk Toboh Gadang (Badaruddin dkk., 2016). Sehingga hipotesis dari penelitian ini, yaitu:

H_a: adanya pengaruh antara kesehatan mental terhadap motivasi mencari kerja pada mahasiswa

Sehingga kerangka berpikir yang dibangun pada penelitian ini seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Kerangka berpikir penelitian

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang datanya berupa angka yang digunakan sebagai alat untuk menentukan sebuah keterangan.

Data dikumpulkan menggunakan pertanyaan terstruktur yang sama pada setiap orang, kemudian semua jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah, dan dianalisis. Peneliti membagikan angket kepada mahasiswa pekerja di Universitas Pamulang dan diperoleh sebanyak 102 responden. Angket tersebut dibagikan melalui link *google form* dengan teknik *snow balling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan pengolahan data, peneliti melakukan perhitungan untuk pemenuhan asumsi klasik. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana validitas data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner. Instrumen yang dinilai valid apabila alat yang digunakan dapat dengan baik mengukur objek ukur. Oleh karena itu, alat yang valid adalah alat yang tepat untuk mengukur objek yang akan diukur. Variabel dinyatakan valid apabila r hitung $>$ r table (0,195) untuk $\alpha = 5\%$ dengan jumlah data $(n) = 102 - 2 = 100$ Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS Versi 25 diperoleh hasil semua instrumen telah dinyatakan valid.

Selanjutnya, Sugiyono (2018) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas ini dilakukan pada responden sebanyak 102 mahasiswa pekerja, dengan menggunakan pertanyaan yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas dan akhirnya ditentukan semua instrument reliabel karena nilai

Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,6. Tahapan berikutnya ialah uji normalitas. Melalui pengolahan SPSS Versi 25 diperoleh perhitungan tes *Kolmogorov-Smirnov*, yaitu nilai Asymp. Sig. sebesar 0,200 atau lebih besar dari 0,05. Ini menggambarkan data berdistribusi normal.

Setelah terpenuhinya semua, maka dilakukanlah analisis regresi. Uji regresi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesehatan mental (variabel X) terhadap motivasi mencari kerja (variabel Y). Tabel 1 menunjukkan perolehan persamaan regresi linier yaitu: $Y = 1,655 + 0,445 X$. ini berarti menggambarkan jika nilai kesehatan mental naik 1 tingkat, maka motivasi untuk mencari kerja naik sebesar 0,445.

Tabel 1. Hasil pengujian regresi linear

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	1,655	1,072		1,545	,126
	MentalHealth	,445	,020	,911	22,065	,000

a. Dependent Variable: Motivasi mencari kerja

Sumber: hasil olah data SPSS (2022)

Pengujian hipotesis berikutnya dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel kesehatan mental terhadap motivasi mencari kerja pada mahasiswa pekerja Universitas Pamulang. Pengujian ini dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada variabel bebas. Apabila tingkat signifikansi berada di bawah taraf signifikansi yang ditentukan, yakni 5% (0,05), maka variabel bebas dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- H_0 : Jika taraf signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima (tidak berpengaruh).
- H_a : Jika taraf signifikansi $< 0,05$, maka H_a diterima (berpengaruh).

Hasil dari uji t-statistik terlihat pada tabel 1, dimana diperoleh nilai sig. $000 < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel ($22.065 > 1.984$), maka H_a diterima. Ini berarti menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi mencari kerja mahasiswa pekerja.

KESIMPULAN

Isi simpulan ditulis Times New Roman 11. Simpulan seharusnya hanya menjawab tujuan penelitian. Menceritakan bagaimana penelitian Anda memajukan bidang dari keadaan pengetahuan saat ini. Tanpa Kesimpulan yang jelas, reviewer dan pembaca akan kesulitan menilai karya tersebut, dan layak atau tidaknya dipublikasikan di jurnal. Jangan mengulang Abstrak, atau hanya mencantumkan hasil eksperimen. Berikan pembenaran ilmiah yang jelas untuk pekerjaan Anda, dan tunjukkan kemungkinan aplikasi dan ekstensi. Simpulan ini harus diceritakan dalam satu paragraf. Anda juga harus menyarankan eksperimen mendatang dan/atau menunjukkan eksperimen yang sedang berlangsung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka diperoleh temuan bahwa variabel kesehatan mental (X) memiliki pengaruh terhadap motivasi untuk mencari kerja (Y) pada mahasiswa pekerja. Jadi dengan adanya realita diman tidak sedikit mahasiswa pekerja yang mengalami gangguan mental, seperti sering merasa gelisah, sulit untuk mengendalikan emosi, sulit untuk tidur karena terdapat beban pikiran, dan sebagainya. Oleh karena itu, perlu bagi para mahasiswa pekerja harus terus memperhatikan kesehatan diri sendiri.

REFERENSI

- Arifianto, C. F., Mutawali & Subekti, H. (2020). Religiosity and organizational citizenship behavior: a study on student employees in South Tangerang. *International Journal of Science, Technology & Management*, 1(2), 107-116.
- Badaruddin, A., Erlamsyah & Said, A. (2016). Hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa. *Konselor*, 5(1), 50-65.
- Badan Pusat Statistik (2021, Mei 5). Februari 2021: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 6,26 persen. *BPS*. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/05/05/1815/februari-2021--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-6-26-persen.html>.
- Herususilo, Y. E. (2020, Jan 11). Kesehatan mental mahasiswa jadi isu utama global, lalu apa solusinya?. *Kompas*. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/11/09554991/kesehatan-mental-mahasiswa-jadi-isu-utama-global-lalu-apa-solusinya?page=all>.
- Isna, A. (2019). Aktivitas dan hasil belajar mahasiswa kerja part time. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Jannah, M., Kamsani, S. R. & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa: tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*, 7(2), 115-143.
- Jayani, D. H. (2021, Nov 12). Tingkat pekerja paruh waktu makin meningkat sejak 2016. *Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/12/tingkat-pekerja-paruh-waktu-makin-meningkat-sejak-2016>.
- Kurniawan, A. (2021, Feb 15). Cara mengatasi demotivasi dalam hidup, bangkitkan Kembali motivasi diri. *Merdeka*. <https://www.merdeka.com/jabar/cara-mengatasi-demotivasi-dalam-hidup-bangkitkan-kembali-motivasi-diri-klm.html>.
- Manwell, L. A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. (2015). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ open*, 5(6), e007079.
- Pieper, J. & Uden, M. V. (2006). *Religion in coping and mental health care*. New York: Yord University Press.
- Subarto, S., Solihin, D., & Qurbani, D. (2021). Determinants of Job Satisfaction and Its Implications for the Lecturers Performance. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Bisnis (JPEB)*, 9(2), 163-178. <https://doi.org/10.21009/JPEB.009.2.7>
- Sugiyono (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Takdir, M. (2014, Mei 19). Melatih motivasi mencari kerja akan meningkatkan rasa percaya diri. *Intisari*. <https://intisari.grid.id/read/0350657/melatih-motivasi-mencari-kerja-akan-meningkatkan-rasa-percaya-diri>.