

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah setiap orang yang telah terdaftar dan memiliki ikatan dengan perguruan tinggi secara resmi (Sarwono, 2003). Mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu maha dan siswa, maha memiliki makna besar dan siswa merupakan orang sedang melakukan pembelajaran. Artinya mahasiswa adalah orang-orang yang sedang berada dalam jenjang pendidikan yang lebih tinggi daripada siswa. Dalam menjalani studinya, mahasiswa bertanggung jawab akan hal-hal yang berkaitan dengan akademik dan perkuliahan, seperti mengikuti aktivitas pembelajaran dan mengerjakan tugas-tugas (Panjaitan et al., 2018).

Umumnya, mahasiswa S1 berada dalam rentang usia 18-25 tahun sehingga mahasiswa berada di tahap perkembangan *emerging adulthood* (Hulukati & Djibran, 2018; Arnett, 2000). Pada rentang usia ini, Robbins dan Willer (2001) menemukan fenomena kecemasan akan masa depan yang membawa individu pada kemandirian secara finansial dan hubungan romantis. Hal ini sejalan dengan pendapat dari McGoldrick et al. (2016), bahwa karakteristik individu dalam usia dewasa muda ditandai dengan adanya penerimaan akan tanggung jawab emosional dan finansial pada diri sendiri. Untuk memenuhi kebutuhan akan finansialnya secara mandiri, banyak mahasiswa yang memilih untuk berkuliah sambil bekerja agar dapat memiliki penghasilannya sendiri tanpa harus meminta dari orang tua.

Selain itu, era perkembangan zaman yang begitu cepat terjadi kerap menjadi pemicu dalam mengangkat standarisasi akademik dalam pekerjaan. Saat ini, rata-rata lowongan pekerjaan menuntut jenjang akademik yang tinggi, beserta dengan pengalaman-pengalaman dalam bidang pekerjaan terkait yang harus dimiliki

sebelumnya. Tentunya hal ini menjadi salah satu aspek yang dipertimbangkan oleh organisasi atau perusahaan ketika hendak merekrut seseorang dalam pekerjaan. Menyangkut hal tersebut, mahasiswa yang ketika lulus hendak langsung bekerja dituntut untuk memiliki pengalaman kerja sebelumnya, yang artinya pengalaman ini harus diperoleh semasa mahasiswa masih berkuliah.

Peran ganda mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga banyak ditemukan dengan berbagai alasan lain yang melatarbelakangi hal ini. Menjalani perkuliahan sambil bekerja tentunya tidak mudah karena adanya tanggung jawab lebih dan harus baik dalam melakukan manajemen waktu, bersikap disiplin, serta memperhatikan kondisi kesehatan baik secara fisik maupun mental. Berkuliah sambil bekerja dapat mendatangkan berbagai manfaat dan risiko untuk individu yang memilih untuk melakukan hal ini. Manfaat yang diperoleh mahasiswa dengan bekerja dapat berupa finansial, mendapatkan pengalaman kerja, pengembangan keterampilan, pemahaman yang lebih baik akan dunia kerja, membangun pola pikir kreatif, membangkitkan jiwa profesionalitas, dan yang lainnya. Di sisi lain, bekerja juga dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, seperti menjadi sumber stres, absensi, dan bahkan menggantikan peran utama mahasiswa (Lenaghan & Sengupta, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sukardi et al. (2023), ditemukan bahwa mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja mengalami penurunan motivasi belajar hingga 59,36%. Dengan membagi tanggung jawabnya, pasti ada hal yang harus dikorbankan oleh mahasiswa bekerja seperti berkurangnya waktu untuk belajar, beristirahat, bersosialisasi dengan teman, dan fokus akan peran

mahasiswa yang seharusnya belajar menjadi terpecah sehingga berakibat pada penurunan motivasi untuk belajar. Tentunya hal ini turut mempengaruhi aktivitas belajar dan prestasi akademik mahasiswa (Hakim & Hasmira, 2022). Hal ini terjadi karena pekerjaan dapat menyebabkan mahasiswa menjadi lalai akan tugas utamanya, yaitu belajar.

Ada pun alasan lain yang kerap berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Bagi sebagian mahasiswa, ketika mereka sudah merasa mampu untuk menghasilkan uang, kuliah hanya dijalankan sebagai kewajiban untuk bisa lulus dan mendapatkan ijazah (Daulay & Rola, 2010). Hal ini tentunya akan berpengaruh pada motivasi dan tujuan mereka yang tidak lagi berorientasi pada pembelajaran. Ketika tanggung jawab finansial pada dewasa muda telah terpenuhi, peran mereka sebagai mahasiswa yang menuntut ilmu untuk bekal ke jenjang selanjutnya yaitu bekerja, dirasa sudah tidak lagi dibutuhkan.

Motivasi belajar sendiri memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan belajar mahasiswa. Motivasi belajar merupakan dorongan yang ada pada seorang individu untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuannya dalam belajar. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung memiliki prestasi yang tinggi, sebaliknya mahasiswa dengan motivasi belajar rendah cenderung memiliki prestasi yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan motivasi dapat menentukan tinggi rendahnya usaha atau semangat seseorang dalam beraktivitas dan berujung pada hasil yang diperoleh (Rahman, 2021).

Terdapat berbagai aspek yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Motivasi intrinsik

adalah dorongan untuk ikut terlibat dalam suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan bagi diri sendiri. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan untuk ikut terlibat dalam suatu kegiatan bukan untuk mencari kepuasan dalam melakukannya, melainkan karena ada harapan untuk memperoleh imbalan eksternal dari kegiatan tersebut. Ada pun aspek amotivasi yang merupakan keadaan di mana individu tidak memiliki niat untuk berperilaku, sehingga individu tersebut kurang termotivasi atau bahkan tidak memiliki motivasi sama sekali (Deci & Ryan, dalam Vallerand et al., 1992).

Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal tentunya kebutuhan dasar sebagai manusia juga perlu terpenuhi terlebih dulu (Sulistiyana, 2019). Hal ini seturut dengan teori yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, bahwa kebutuhan dasar manusia haruslah terpenuhi dahulu untuk dapat menunjang kebutuhan dalam tingkatan yang lebih tinggi. Di mana menurut Andjarwati (2015), kebutuhan tingkat tinggi dari Maslow dapat berfungsi untuk memotivasi seseorang, khususnya secara intrinsik. Dalam hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan utama manusia adalah kebutuhan fisiologis seperti oksigen, makanan, minuman, seks, tidur, dan yang lainnya (Maslow, 1943).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berfungsi untuk proses pemulihan tubuh, tidur dibutuhkan oleh setiap orang untuk dapat mengembalikan stamina tubuhnya pada kondisi yang optimal (Nilifda et al., 2016). Tidur yang berkualitas tidak hanya tergantung pada jumlah atau lamanya waktu tidur seseorang, namun bagaimana individu dapat memenuhi kebutuhan tidurnya (Potter & Perry, 2005). Menurut Rohini dan Gopal (2021), kualitas tidur didefinisikan

sebagai kepuasan seseorang terhadap pengalamannya dengan mengintegrasikan aspek inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas tidur, dan penyegaran ketika bangun. Yi et al. (2006) juga menyebutkan enam faktor dari kualitas tidur, yaitu tidur sebagai pemulihan, proses memulai tidur, proses mempertahankan tidur, proses bangun tidur, kepuasan yang diperoleh dari tidur, serta dampak dari tidur yang dirasakan pada siang hari.

Sayangnya, tidur yang berkualitas menjadi suatu hal yang sulit untuk terpenuhi pada mahasiswa atau dewasa muda lainnya. Hal ini dicerminkan melalui perilaku mahasiswa yang kerap tidur pada saat jam pelajaran sedang berlangsung. Kualitas tidur pada mahasiswa yang buruk umumnya disebabkan oleh beberapa hal seperti jadwal kuliah dan aktivitas lain yang padat sehingga dapat berdampak pada masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan yang disertai dengan stres dapat mengakibatkan seseorang kesulitan tidur (Perry et al., 2021). Menurut Potter dan Perry (2005) idealnya dewasa muda membutuhkan waktu tidur sebanyak 7,5 jam untuk tidur setiap malam. Namun, ditemukan bahwa umumnya mahasiswa hanya tidur kurang dari 7 jam perhari (Mbous et al., 2022).

Dengan tanggung jawab yang lebih banyak, mahasiswa bekerja dapat mengalami penurunan jam tidur yang lebih tinggi. Berdasarkan penelitian dalam Centers for Disease Control and Prevention oleh Pana-Cryan et al. (2020) ditemukan bahwa individu di Amerika Serikat yang berusia 18 tahun ke atas dan bekerja tidur rata-rata kurang dari 6 jam per hari. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup, partisipasi individu dalam rangkaian aktivitas harian akan mengalami

penurunan dan meningkatkan iritabilitas. Jam tidur yang tidak terpenuhi juga dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan fisik maupun mental.

Secara fisik, orang yang kurang tidur akan lebih rentan terserang virus dan penyakit. Sementara itu, secara psikologis kekurangan tidur dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, kurangnya kemampuan dalam berpikir dan menghafal, serta kesulitan dalam menggunakan informasi secara kreatif. Kurangnya waktu tidur juga dapat berdampak pada kurangnya perhatian, lambat, dan mengalami gangguan belajar. Hal ini disebabkan karena terjadi penurunan konsentrasi mahasiswa akibat dari rasa lelah dan kantuk yang dialaminya, yang kemudian akan mempengaruhi motivasi belajar dan prestasi akademiknya (Potter & Perry, 2005; Sulistyana, 2019)

Melalui sleepfoundation.org (dalam Manitu & Sirumpa, 2022) ditemukan persentase sebesar 36% pada individu berusia 18-29 tahun yang mengalami kesulitan untuk bangun pagi dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas usia 65 tahun. Selain itu, juga ditemukan persentase sebesar 40% dewasa muda yang kerap mengeluhkan rasa kantuknya ketika bekerja setidaknya dua hari dalam seminggu. Melalui persentase yang cukup tinggi ini, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada dewasa muda cenderung buruk karena tidak dapat memenuhi aspek bangun tidur yang baik. Rasa kantuk yang dialami ketika bekerja juga membuktikan bahwa individu tidak mengalami kesegaran di waktu beraktivitas setelah bangun tidur.

Kualitas tidur yang buruk juga dapat mendatangkan amotivasi dalam belajar. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan rasa kantuk pada mahasiswa ketika beraktivitas dan penurunan atensi, sehingga menghambat aktivitas

pembelajaran yang mereka jalani, baik di dalam kelas mau pun di luar kelas. Ketika mahasiswa kehilangan konsentrasi belajar, mengalami penurunan produktivitas, dan tertinggal materi pembelajaran, ini dapat menyebabkan penurunan niat mahasiswa dalam menjalani aktivitas pembelajaran (Triamiyono, 2014). Dengan ini, kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa merupakan masalah yang penting untuk dicegah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ponidjan et al. (2022) kualitas tidur menjadi salah satu faktor yang berhubungan secara signifikan dengan motivasi belajar. Diketahui dalam penelitian tersebut bahwa kualitas tidur yang buruk mendatangkan risiko sebesar 5,35 kali terhadap motivasi belajar yang rendah. Dengan kepadatan aktivitas yang dimiliki oleh mahasiswa, ditambah lagi jika mahasiswa tersebut sambil bekerja, mereka turut mengalami kesulitan dalam memenuhi waktu tidur karena harus merelakan jam tidurnya untuk mengerjakan hal lain seperti tugas kuliah serta tanggung jawab lainnya di luar pekerjaan (Hakim & Hasmira, 2022). Tentunya hal ini membawa dampak besar bagi kualitas tidur mahasiswa.

Sejalan dengan berbagai hal yang telah dibahas, terlihat adanya urgensi untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap motivasi belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Sejauh literatur dan penelitian yang telah ditinjau oleh peneliti sebelumnya, belum ditemukan penelitian yang membahas topik ini dengan populasi mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Di mana saat ini banyak sekali mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja dengan berbagai alasan yang melatarbelakangi. Selain itu, peneliti juga menemukan kesenjangan

pada penelitian sebelumnya yang tidak mencantumkan dasar teori yang digunakan untuk mengukur motivasi belajar. Oleh sebab itu, penelitian ini akan menggunakan *Academic Motivation Scale* (AMS) sebagai alat ukur yang berlandaskan teori, juga telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur motivasi belajar mahasiswa.

Melalui penelitian ini, peneliti ingin memperdalam penelitian terkait dengan melakukan analisis uji regresi yang bertujuan untuk memprediksi seberapa jauh pengaruh yang ada antara dua variabel dengan melihat pola hubungannya secara matematis. Hal sedemikian dilakukan agar melalui penelitian ini dapat diketahui besarnya perubahan kualitas tidur sebagai variabel independen terhadap motivasi belajar sebagai variabel dependen.

Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur terhadap motivasi belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Jabodetabek?”

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis ada tidaknya pengaruh kualitas tidur terhadap motivasi belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Jabodetabek.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan kontribusi pada bidang ilmu Psikologi Kesehatan dan Psikologi Pendidikan dengan menyediakan informasi terkait kualitas tidur dan motivasi belajar, khususnya pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Informasi yang diperoleh dapat digunakan pada penelitian-penelitian berikutnya dan menambahkan teori-teori baru untuk penelitian yang sejenis.

Manfaat praktis

Diharapkan bahwa hasil penelitian dapat berguna bagi para mahasiswa, terkhusus yang berkuliah sambil bekerja untuk menambahkan ilmu atau wawasan baru, secara spesifik pemahaman mengenai besarnya pengaruh kualitas tidur terhadap motivasi belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Informasi-informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat untuk para profesional seperti psikolog dan konselor ketika hendak merumuskan intervensi dalam sesi konseling atau terapi guna meningkatkan kesehatan mental para kliennya.

Hipotesis Penelitian

H01 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kualitas tidur terhadap motivasi intrinsik belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Jabodetabek.

Ha1 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari kualitas tidur terhadap motivasi intrinsik belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Jabodetabek.

H02 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kualitas tidur terhadap motivasi ekstrinsik belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Jabodetabek.

Ha2 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari kualitas tidur terhadap motivasi ekstrinsik belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Jabodetabek.

H03 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kualitas tidur terhadap amotivasi belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Jabodetabek.

Ha3 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari kualitas tidur terhadap amotivasi belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Jabodetabek.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus, dan kepastian data numerik selama proses penelitian berlangsung (Musianto, 2002). Desain penelitian yang digunakan adalah desain *cross-sectional*, yaitu penelitian yang mempelajari hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan melakukan sekali pengukuran dan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2005). Pengumpulan data akan diambil secara sekaligus dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *google form*.