



Terapi Reminisens Sebagai Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Mahasiswa Stikes Bhakti Al-Qodiri

Abdul Aziz Azari*¹

¹Stikes Bhakti Al-Qodiri

¹Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Motivasi belajar mahasiswa adalah keadaan psikologis yang mendorong mereka untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran dan mencapai hasil yang diinginkan dalam pendidikan mereka. Motivasi belajar yang tinggi pada mahasiswa sangat penting untuk mencapai keberhasilan akademik dan pengembangan pribadi. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu tindakan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, salah satunya adalah dengan terapi reminisens. Terapi ini adalah suatu terapi yang dilakukan dengan cara mengenang atau mengingat Kembali kejadian atau hal yang menyenangkan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengukur motivasi belajar mahasiswa sehingga mengalami peningkatan dalam prestasi akademik. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penyuluhan dengan memberikan terapi reminisens kemudian mengukur perbedaan tingkat motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi reminisens. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Stikes Bhakti Al-Qodiri Jember dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang dipilih secara random. Pengukuran hasil motivasi belajar dengan cara membandingkan motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi reminisens. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi reminisens.

Kata kunci: *terapi reminisens, motivasi belajar, mahasiswa*

Abstract

Student learning motivation is a psychological state that encourages them to be actively involved in the learning process and achieve the desired results in their education. High learning motivation in students is very important for achieving academic success and personal development. Therefore, it is necessary to take action to increase student learning motivation, one of which is reminiscence therapy. This therapy is a therapy that is carried out by remembering or recalling pleasant events or things. The purpose of this activity is to measure student learning motivation so that there is an increase in academic achievement. The method used in this activity is the counseling method by providing reminiscence therapy and then measuring the differences in the level of student learning motivation before and after the reminiscence therapy is carried out. Respondents in this study were students of Stikes Bhakti Al-Qodiri Jember with a total sample of 20 people who were randomly selected. Measuring the results of learning motivation by comparing student learning motivation before and after being given reminiscence therapy. The results showed that there were differences in student learning motivation before and after reminiscence therapy.

Keywords: *reminiscence therapy, learning motivation, students*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu, dan motivasi belajar merupakan faktor kunci yang memengaruhi keberhasilan akademik dan pengembangan pribadi. Motivasi belajar yang tinggi pada mahasiswa dapat memacu mereka untuk mencapai hasil belajar yang optimal, mengembangkan keterampilan, dan mencapai tujuan pendidikan mereka. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang latar belakang motivasi belajar mahasiswa menjadi sangat penting bagi pendidik, lembaga pendidikan, dan pembuat kebijakan pendidikan (Fitriyani, Fauzi, and Sari 2020).

Motivasi belajar merupakan keadaan psikologis yang mendorong individu untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Pada tingkat mahasiswa, motivasi belajar memainkan peran yang signifikan dalam pencapaian akademik, peningkatan minat dalam subjek, dan

pengembangan kemampuan belajar yang efektif. Namun, motivasi belajar mahasiswa seringkali dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan belajar, tekanan akademik, minat pribadi, dan persepsi tentang relevansi materi yang dipelajari (Nuryasana and Desiningrum 2020).

Meskipun pentingnya motivasi belajar dalam konteks pendidikan, banyak mahasiswa menghadapi tantangan dalam mempertahankan motivasi belajar yang tinggi. Beban akademik yang tinggi, stres, tekanan sosial, dan kurangnya rasa relevansi dalam pembelajaran dapat menyebabkan motivasi belajar yang rendah. Kehilangan minat dan semangat belajar seiring berjalannya waktu juga menjadi masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami latar belakang motivasi belajar mahasiswa guna mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar dan mencari solusi yang tepat (Agustina and Kurniawan 2020).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa adalah terapi reminiscence. Terapi ini melibatkan penggunaan kenangan masa lalu sebagai sumber motivasi dan inspirasi dalam proses pembelajaran. Dengan mengingat kembali pengalaman positif, prestasi, dan minat sebelumnya, terapi reminiscence dapat membantu mahasiswa menghidupkan kembali semangat belajar yang mungkin telah meredup seiring waktu. Dalam konteks ini, latar belakang motivasi belajar mahasiswa menjadi penting untuk memahami manfaat dan relevansi terapi reminiscence sebagai upaya peningkatan motivasi belajar (Ilham et al. 2020).

Bagi beberapa mahasiswa, menghadapi kesulitan belajar atau tantangan akademik dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Terapi reminiscence dapat membantu mereka mengingat pengalaman masa lalu di mana mereka telah berhasil mengatasi kesulitan serupa. Ini dapat memberikan dorongan motivasi dan keyakinan pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan saat ini.

Terapi reminiscence sering melibatkan interaksi antara peserta, baik dengan sesama mahasiswa atau kelompok usia yang lebih tua. Melalui diskusi dan berbagi cerita, mahasiswa dapat memperluas jejaring sosial mereka dan mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Ini dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka dan memberi mereka kesempatan untuk mendapatkan perspektif yang berbeda. Terapi reminiscence juga dapat memberikan mahasiswa kesempatan untuk melupakan sementara tugas dan tekanan akademik mereka. Melalui pengalaman berbagi dan refleksi masa lalu, mereka dapat mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari kegiatan ini merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dengan terapi reminiscence yang diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam peningkatan prestasi akademik.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Stikes Bhakti Al-Qodiri yang berjumlah 20 orang. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan remaja serta mencari permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang berkaitan dengan kesehatan mental terhadap peningkatan motivasi belajar.

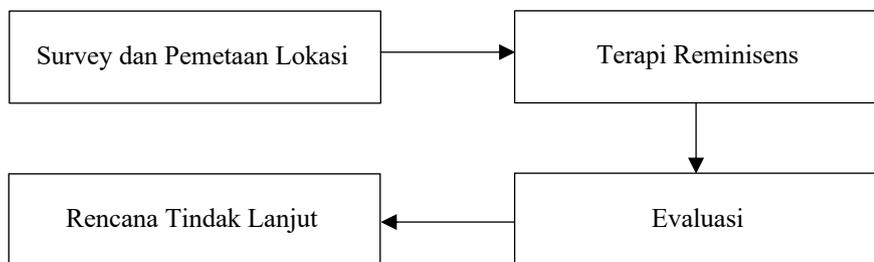
b. Pelaksanaan Program

Kegiatan dilakukan dengan memberikan terapi reminisens pada mahasiswa. Sebelumnya dilakukan pengukuran motivasi belajar sehingga pada akhirnya dapat dilakukan . Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 02 Juni 2023.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi merupakan tahapan terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 02 Juni 2023 ini, dimana mempunyai tujuan untuk mengetahui perubahan motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan terapi reminisens. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana adanya perubahan motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa (Azari 2022).

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan motivasi belajar pada mahasiswa perlu dilakukan agar prestasi akademik mahasiswa mengalami peningkatan pula, sehingga kegiatan berupa terapi reminisens perlu dilakukan untuk meningkatkan hal tersebut. Kegiatan pemberian terapi reminisens ini dilakukan pada tanggal 02 Juni 2023 di Stikes Bhakti Al-Qodiri.

Survey lokasi adalah kegiatan yang pertama kali dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini. Lokasi yang dipilih adalah Stikes Bhakti Al-Qodiri sebagai bentuk pengabdian untuk meningkatkan motivasi belajar sehingga prestasi akademik akan meningkat pula. Tahap yang kedua adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan motivasi belajar sebelum dan sesudah dilakukan terapi reminisens.



Gambar 1. Kegiatan Peningkatan Motivasi Belajar melalui Terapi Reminisens

Berikut ini adalah evaluasi dari kegiatan yang dilakukan:

Tabel 1. Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi

Motivasi Belajar	Hasil
Pre	Cukup
Post	Baik

Mahasiswa yang termotivasi memiliki kecenderungan untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik. Motivasi belajar yang tinggi dapat memacu mereka untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan pemahaman yang lebih mendalam dalam bidang studi mereka. Motivasi belajar yang kuat mendorong mahasiswa untuk memiliki minat yang lebih tinggi dalam subjek yang mereka pelajari. Ketika minat mereka tumbuh, mereka akan lebih termotivasi untuk mengeksplorasi topik secara lebih mendalam, melakukan riset, dan mengembangkan keahlian dalam bidang tersebut (Fitriyani et al. 2020).

Mahasiswa yang termotivasi memiliki kecenderungan untuk mengambil inisiatif dalam pembelajaran mereka. Mereka aktif mencari sumber belajar tambahan, bertanya kepada dosen atau rekan sebaya, dan berpartisipasi dalam diskusi kelas. Motivasi belajar yang tinggi mendorong mereka untuk mengambil tanggung jawab atas proses pembelajaran mereka sendiri. Motivasi belajar yang kuat pada mahasiswa dapat memberikan dampak positif pada kualitas hidup mereka. Mereka dapat mengembangkan keterampilan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, memperluas pemahaman mereka tentang dunia, dan membuka peluang baru dalam karir dan pengembangan pribadi (Aurora and Effendi 2020).

Lingkungan belajar yang positif dan mendukung dapat berkontribusi pada motivasi belajar mahasiswa. Interaksi dengan dosen yang inspiratif, kerjasama dengan teman sebaya, serta sumber daya dan fasilitas yang memadai dapat memberikan rangsangan dan dukungan yang diperlukan bagi motivasi belajar yang tinggi. Motivasi belajar yang kuat membantu mahasiswa untuk menetapkan dan mencapai tujuan akademik yang mereka tetapkan. Tujuan yang jelas dan dapat diukur memberikan arah dan motivasi yang diperlukan untuk belajar dengan fokus dan tekad. Mahasiswa yang termotivasi cenderung mengembangkan kemampuan belajar yang lebih baik. Mereka mungkin lebih efektif dalam mengelola waktu, mengatur prioritas, mengembangkan strategi belajar yang efektif, dan mengatasi tantangan akademik yang muncul.

Selain itu, melalui terapi reminisce, individu dapat mengingat kenangan yang menyenangkan dan menggembirakan dari masa lalu. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi dengan membangkitkan perasaan positif dan kegembiraan (Azari 2023).

Dalam terapi reminisens, mahasiswa dapat merenungkan pencapaian masa lalu dan pengalaman berharga yang mereka miliki. Ini dapat membantu mereka menghargai perjalanan mereka sendiri dan melihat masa depan dengan lebih positif. Memiliki pemahaman tentang bagaimana mereka telah berkembang dari waktu ke waktu dapat memberikan motivasi tambahan untuk mencapai tujuan masa depan mereka.

Terapi reminisens sering melibatkan interaksi antara peserta, baik dengan sesama mahasiswa atau kelompok usia yang lebih tua. Melalui diskusi dan berbagi cerita, mahasiswa dapat memperluas jejaring sosial mereka dan mengembangkan hubungan yang lebih baik

dengan orang lain. Ini dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka dan memberi mereka kesempatan untuk mendapatkan perspektif yang berbeda.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat masyarakat yang dilakukan dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa setelah dilakukan terapi reminiscens.

4. KESIMPULAN

Banyak hal yang dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, salah satunya adalah terapi reminiscence. Terapi ini melibatkan penggunaan kenangan masa lalu sebagai sumber motivasi dan inspirasi dalam proses pembelajaran. Dengan mengingat kembali pengalaman positif, prestasi, dan minat sebelumnya, terapi reminiscence dapat membantu mahasiswa menghidupkan kembali semangat belajar yang mungkin telah meredup seiring waktu.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Mahasiswa Tercinta Stikes Bhakti Al-Qodiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Menik Tetha, and Danang Afi Kurniawan. 2020. "Motivasi Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi Perseptual* 5(2):120. doi: 10.24176/perseptual.v5i2.5168.
- Aurora, Aviva, and Hansi Effendi. 2020. "JTEV (JURNAL TEKNIK ELEKTRO DAN VOKASIONAL) Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran E-Learning Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Universitas Negeri Padang." *Universitas Negeri Padang. JTEV* 5(2):11-16.
- Azari, Abdual Aziz. 2023. *Asuhan Keperawatan Kesehatan Psikososial - Berbasis 3S (SDKI, SLKI, SIKI)*. Bandung: Yrama Widya.
- Azari, Abdul Aziz. 2022. *Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan Dan Kebidanan*. Jakarta: Penerbit Trans Info Media (TIM).
- Fitriyani, Yani, Irfan Fauzi, and Mia Zultrianti Sari. 2020. "Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19." *Profesi Pendidikan Dasar* 7(1):121-32. doi: 10.23917/ppd.v7i1.10973.
- Ilham, Rosmin, Sri A. Ibrahim, Mitha Dewita, Putri Igirisa, Social Affairs, and Population Division. 2020. "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap." *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas* Vol 6 No.3:12-23.
- Nuryasana, Endang, and Noviana Desiningrum. 2020. "Pengembangan Bahan Ajar Strategi Belajar Mengajar Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Inovasi Penelitian* 1(5):967-74. doi: 10.47492/jip.v1i5.177.