

**Motivasi Perilaku Aktif Mahasiswa dalam Memanfaatkan Waktu Luang
(Studi Pada Mahasiswa Prodi Olahraga SPs UPI Bandung Angkatan 2007)**

Oleh:

Suherman slamet

Prodi Olahraga SPs UPI Bandung

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap motif mahasiswa dalam mengisi waktu luang, mengkaji dan mendapatkan informasi yang jelas mengenai gambaran motivasi mahasiswa dalam mengisi waktu luang, serta untuk mendapatkan informasi yang jelas mengenai gambaran perbedaan motivasi mahasiswa dalam mengisi waktu luang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif; subjek dan objek dalam penelitian yang diambil adalah mahasiswa prodi olahraga SPs UPI angkatan 2007 sebanyak 12 orang; alat pengumpul data yang digunakan yaitu angket, observasi, dan wawancara; teknik pengolahan data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran motivasi mahasiswa dalam mengisi waktu luang adalah dalam rangka eksistensi diri, menambah persahabatan, pergaulan, menjaga kondisi tubuh, menambah nafsu makan, rasa dimiliki orang lain, meningkatkan kesehatan tubuh, meningkatkan keterampilan, dan menambah pengalaman.

Keywords: motivasi, perilaku aktif, waktu luang.

A. Pendahuluan

Waktu luang merupakan bagian yang terpenting bagi setiap orang. Sebagaimana diketahui bahwa pada hakekatnya kehidupan manusia khususnya mahasiswa selalu ditandai dengan berbagai aktivitas atau kegiatan, seperti kegiatan belajar, privat, kursus, dan bekerja, yang selalu terikat oleh waktu aktif, dalam arti kegiatan tersebut selalu berhubungan dengan jadwal yang telah ditetapkan. Namun dalam mengisi kegiatan di luar jam tersebut tentunya memerlukan waktu, terlihat penggunaan waktu luang banyak di manfaatkan sebagai cara untuk mencapai tujuan sesuai dengan kebutuhan, melalui kegiatan yang dipilih pada dasarnya akan mendapatkan kepuasan, sebaliknya kegagalan dalam memenuhi kebutuhan akan mendapatkan kekecewaan terhadap perkembangan hidup selanjutnya.

Kebutuhan semua orang dalam hal ini mahasiswa pada umumnya yang harus terpenuhi adalah kebutuhan akan kegiatan-kegiatan dalam memanfaatkan waktu luangnya, hal ini sejalan dengan pendapat Wing Haryono (1978) menyebutkan pengertian waktu luang sebagai berikut : “Waktu luang adalah waktu kosong pada saat mana orang dapat beristirahat, berrekreasi dan sebagainya...waktu luang adalah waktu berlebihan atau waktu pada saat mana orang relative bebas untuk berbuat sesuatu”. Dalam hal ini waktu luang merupakan waktu yang bebas yang tidak terikat dari kegiatan rutinitas, yang bermanfaat untuk mencari kesenangan, relaksasi dan pengembangan diri.

Dalam mengisi waktu luang setiap mahasiswa dapat menentukan kegiatannya sendiri sesuai dengan keinginannya, dapat diketahui secara umum waktu aktif khususnya para mahasiswa sangat terbatas yaitu terhitung 7 – 8 jam perhari, sedangkan waktu kosong lebih besar antara 8 – 9 jam perhari dari waktu aktif, itu terhitung di luar jam istirahat malam, belum lagi di tambah dengan hari minggu dan hari-hari libur lainnya.

Dalam aktivitasnya semua orang khususnya para mahasiswa tentunya berbeda. Hal ini berkaitan dengan motivasi dari tiap individu itu sendiri. Selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Filmors yang dikutip, oleh Efendi (1989) sebagai berikut : “Motivasi akar katanya adalah motif, sehingga motivasi diartikan sebagai berikut : Motivation is an energizing condition of the organism that serves to direct that organism toward the goal of certain class”. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi diartikan sebagai suatu kondisi (kekuatan/dorongan) yang menggerakkan organisme (individu) untuk mencapai suatu tujuan atau beberapa tujuan dari tingkat tertentu, atau dengan kata lain motif itu menyebabkan timbulnya semacam kekuatan agar individu berbuat, bertindak, atau bertingkah laku.

Mengenai waktu luang sangat berkaitan dengan kegiatan rekreasi. Karena kegiatan-kegiatan rekreasi hanya biasa dilakukan dalam waktu luang, sebaliknya waktu luang digunakan untuk rekreasi. Menurut Douglass dalam Yudha (1999) menyatakan bahwa “waktu luang adalah rekreasi”. Inilah fungsi kegiatan rekreasi mengurangi keadaan yang tidak menekan melalui istirahat dan selingan dalam memanfaatkan sedikit waktu luang yang dimiliki. Jadi fungsi kegiatan rekreasi yakni untuk memberikan penyegaran, melepas tanggung jawab sesaat, meninggalkan aktivitas rutin yang monoton.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang “Motivasi Perilaku Aktif Mahasiswa Dalam Memanfaatkan Waktu Luang”.

B. Metode

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode ini digunakan dengan tujuan untuk mendeskripsikan, menjelaskan, menggambarkan peristiwa dan kejadian yang ada pada masa sekarang. Metode penelitian deskriptif dapat mendeskripsikan satu variabel atau lebih dari suatu penelitian.

Metode penelitian deskriptif ini dipergunakan atas dasar pertimbangan deskripsi serta maksud dari penelitian, yaitu untuk memberikan gambaran tentang perilaku aktif mahasiswa dalam memanfaatkan waktu luangnya. Populasi dan sampel penelitian merupakan sumber data. Penelitian pada umumnya bertujuan untuk menemukan generalisasi. Tetapi apabila peneliti harus menyelidiki keseluruhan populasi seringkali tidak mungkin, mengingat beberapa keterbatasan yang dimiliki manusia, seperti biaya, waktu dan sebagainya. Oleh karena itu dapat dilakukan pembatasan populasi, seperti yang diungkapkan oleh Sudjana (1988:71) bahwa : “pembatasan populasi dilakukan dengan membedakan populasi sasaran (target population), dan populasi terjangkau (accessible population). Pembatasan tersebut dapat terjadi dalam beberapa hal, tingkatan, ruang, waktu, karakteristik, dll.

B. Populasi dan Sampel

populasi dalam penelitian ini kurang dari 100 orang maka sebaiknya populasi tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian seluruhnya atau dengan kata lain Populasi total. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti mengambil semua jumlah populasi sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 12 orang.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan angket sebagai alat pengumpul datanya. Sehubungan dengan angket atau kuesioner dijelaskan oleh Arikunto (1993:124) sebagai berikut : “Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui..”

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan, pengolahan, dan analisis seluruh data yang ada, maka hasilnya memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini.

D.1. Hasil

1. Hasil pengolahan data mengenai motivasi perilaku aktif mahasiswa dalam mengisi waktu luang berdasarkan kebutuhan fisiologis adalah diperoleh 87,25% dari 100% yang diharapkan. Dengan peroleh nilai yaitu menjaga kondisi tubuh 92.5%, tahan lama bekerja 88,12%, nafsu makan 75%.
2. Hasil pengelompokan butir soal mengenai Motivasi Perilaku Aktif Mahasiswa Dalam Mengisi Waktu Luang berdasarkan kebutuhan rasa aman adalah diperoleh skor 490 dari 7 butir soal atau diperoleh 83,5% dari 100% yang diharapkan. Dengan diperoleh nilai yaitu Menghindari perselisihan 86,25%, Menjauhi kebisingan 84,1%, Terdapat Pembina 82,5%.
3. Hasil pengelompokan butir soal mengenai Motivasi Perilaku Aktif Mahasiswa Dalam Mengisi Waktu Luang berdasarkan kebutuhan sosial adalah diperoleh 78,80% dari 100% yang diharapkan. Dengan peroleh nilai yaitu Hubungan erat dengan keluarga 85%, Rasa dimiliki orang lain 72.5%, dan Persahabatan 77.05%.
4. Hasil pengelompokan butir soal mengenai Motivasi Perilaku Aktif Mahasiswa Dalam Mengisi Waktu Luang berdasarkan kebutuhan harga diri adalah diperoleh 63.43%, dari 100% yang diharapkan dengan peroleh nilai yaitu Dapat memecahkan masalah 85%, tidak ada tekanan 0%, Menghilangkan keraguan 83.75%.
5. Hasil pengelompokan butir soal mengenai Motivasi Perilaku Aktif Mahasiswa Dalam Mengisi Waktu Luang berdasarkan Kebutuhan Aktualisasi diri adalah diperoleh 81.75%, dari 100% yang diharapkan dengan peroleh nilai yaitu Menambah pengalaman 77.5%,meningkatkan kebugaran 85%, Meningkatkan keterampilan 81.5%.

D. 2. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan analisis data mengenai Motivasi Perilaku Aktif Mahasiswa Dalam Mengisi Waktu Luang ada kaitannya dengan kebutuhan fisiologis, rasa aman, sosial, harga diri, dan aktualisasi diri. Alderman (1974) mendefinisikan motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai. Berkaitan dengan hal tersebut ditunjukkan dari perilaku mahasiswa dalam mengisi waktu luang. Deci (1975) beranggapan bahwa seseorang yang berpartisipasi aktif cenderung melakukan tindakannya karena ia menikmati perilakunya. Sekalipun tidak tersedia hadiah eksternal, individu tersebut akan tetap melakukan tindakannya karena ia termotivasi secara intrinsik. Sebaliknya keinginan berperilaku yang di dasari oleh adanya antisipasi untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan, didorong oleh motivasi ekstrinsik (Deci, 1975). Misalnya ada seseorang mahasiswa yang aktif mengisi waktu luang tanpa menghiraukan ajakan mahasiswa lain. Ia sangat aktif dan sungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan tersebut. Perilaku mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa ia memiliki kebutuhan seperti untuk menjaga kondisi tubuh atau fisiologis, rasa memiliki, pertumbuhan, dan aktualisasi diri. Selain itu terdapat mahasiswa dalam melakukan kegiatan harus diajak oleh orang lain (mahasiswa lain). Perilaku mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa ia memiliki kebutuhan sosial.

Mengenai Motivasi Perilaku Aktif Mahasiswa Dalam Mengisi Waktu Luang berdasarkan kebutuhan tidak sesuai dengan hirarki kebutuhan yang ditunjukkan dengan besar persentase yang diperoleh sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisiologis, mendapat kriteria baik sekali, dan dinilai lebih dominan terhadap perilaku mahasiswa dalam mengisi waktu luang.
2. Kebutuhan Rasa aman, mendapat Kriteria baik, dan dinilai dominan terhadap perilaku mahasiswa dalam mengisi waktu luang
3. Kebutuhan Sosial, mendapat Kriteria cukup, dan dinilai kurang dominan terhadap perilaku mahasiswa dalam mengisi waktu luang
4. Kebutuhan Harga diri, mendapat Kriteria kurang, dan dinilai tidak dominan terhadap perilaku mahasiswa dalam mengisi waktu luang
5. Kebutuhan Aktualisasi diri, mendapat Kriteria baik, dan dinilai dominan terhadap perilaku mahasiswa dalam mengisi waktu luang

Dari perolehan besar persentase setiap kebutuhan tersebut, perilaku mahasiswa dalam mengisi waktu luang, bahwa kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan utama diiringi oleh kebutuhan rasa aman, aktualisasi diri, sosial dan harga diri. Jadi penulis mendapatkan gambaran bahwa manusia menjalani kehidupan tak selamanya menurut konsep hirarki kebutuhan seperti kebutuhan fisiologis, kedua kebutuhan rasa aman, ketiga kebutuhan sosial, keempat kebutuhan harga diri, dan kelima kebutuhan aktualisasi diri. Pada saat yang lain menutup kemungkinan bahwa kebutuhan utama mahasiswa Fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, sosial, dan harga diri.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Gambaran motivasi mahasiswa dalam mengisi waktu luang adalah dalam rangka eksistensi diri, menambah persahabatan, pergaulan, menjaga kondisi tubuh, menambah nafsu makan, rasa dimiliki orang lain, dan meningkatkan kesehatan tubuh, meningkatkan keterampilan, serta menambah pengalaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, (2002) *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Angkasa.
- Ali, Asrori. (2007) *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumo Aksara.
- Arikunto, (1993) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Difamata, (1981). *Permainan Futsal*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Effendi (1993) *Motivasi Dalam Pembelajaran*. Jakarta: PT. Angkasa.
- Filmore Sanford (1993) *Effective Coaching : A Psychological Approach*.
- Giriwijoyo (1992) *Ilmu Faal Olahraga. Bahan kuliah. SPS UPI*. tidak diterbitkan.
- Hamalik, Oemar (1995) *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumu Aksara.
- Harsono (1988) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Makmun, Abin Syamsudin (1981) *Psikologi Pendidikan*. Bandung: FIP IKIP Bandung.
- Moekijat (1984) *Motif dan Kebutuhan*. Pusaka Setia.
- Nadisah (1991) *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. IKIP Bandung.
- Nurhasan (2002) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung SPS UPI.
- Setyobroto (1989) *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Anen Kosong Anem.
- Singih Gunarsa (1989) *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Singgih Gunarsa (2004) *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Sudjana dan Ibrahim (1989) *Metode Penelitian*. Bandung: Tarsito.

Surakhmad (1990) *Pengantar Metode Ilmiah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Surakhmad (1998) *Pengantar Penelitian Ilmiah; Dasar Metode dan Teknik*. Bandung: Tarsito

Walgito Bimo (1989) *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta.

Wikipedia (1990) "Futsal" (Online). di : <http://en.wikipedia.org/wiki/futsal>.