



## Pengaruh Pemikiran Negatif Terhadap Motivasi & Semangat Belajar Mahasiswa Di Era Pascapandemi Covid-19

Muhammad Alby Almahdyy<sup>1</sup>, Ahmad Luthfi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding email: [a710219074@student.ums.ac.id](mailto:a710219074@student.ums.ac.id)

### Histori Artikel:

Submit: 15 Agustus 2025; Revisi: 29 Agustus 2025; Diterima: 5 September 2025  
Publikasi: 10 September 2025; Periode Terbit: September 2025

Doi: xxxx

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemikiran negatif terhadap motivasi dan semangat belajar mahasiswa di era pasca pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan studi pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 53 responden yang diperoleh dari mahasiswa umum Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan penyebaran kuesioner secara online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemikiran negatif terhadap motivasi belajar mahasiswa. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa 49% dari responden merasa sering berpikir negatif ditambah dengan 17% selalu berpikir negatif, hal ini jauh lebih banyak dibandingkan responden yang jarang berpikir negatif yakni hanya sekitar 34% saja. Terdapat faktor terbesar yang menjadi pengaruh negative thinking terhadap rendahnya motivasi belajar mahasiswa yakni kemalasan yang menjadi akibat dari dampak pandemi Covid-19. Sehingga penelitian ini berhubungan dengan keadaan pasca pandemi dengan motivasi belajar mahasiswa yang dipengaruhi oleh negative thinking.

**Kata Kunci:** Pemikiran negatif, motivasi belajar, pascapandemi, Covid-19

### Pendahuluan

Kebalikan berpikir positif adalah berpikir negatif, menurut Lestari (2014:1) "*negative thinking* adalah pola atau cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibanding sisi positifnya. Pola pikir ini bisa tampak dari keyakinan atau pandangan yang terucap, cara seseorang bersikap, dan perilaku sehari-hari". Sedangkan menurut pendapat Jelius (2015:2) "berpikir negatif adalah cara berpikir yang berkecenderungan meragukan sesuatu yang telah dianggap baik atau betul oleh kebanyakan orang dan masyarakat". Hal ini selaras dengan pendapat Albercth (1980:70) yang menyatakan bahwa: "*Negative thinking is a person's ability to focus attention on the negative side of things and use negative language to form and use the mind.*" Yang berarti bahwa, berpikir negatif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi negatif dari suatu hal dan menggunakan bahasa

negatif untuk membentuk dan menggunakan pikiran. Karena sisi negatif lebih dominan, cara berpikir seperti ini dipenuhi sikap apriori, prasangka, ketidakpercayaan, kecurigaan, dan kesanksian, yang seringkali tanpa dasar atau tanpa nalar sama sekali.

Ciri-ciri seseorang berpikir negatif menurut Elfiky (2012:195-197) "keyakinan dan bayangan negatif, menolak perubahan, tidak berperan aktif menyelesaikan masalah, selalu menyalahkan orang lain, selalu merasa gagal, hasil kerja dan capaian individunya menjadi lemah, senang menyendiri, sangat mungkin terserang penyakit jiwa atau penyakit jasmani". Kemudian menurut Rezky (2016:1) "mereka selalu khawatir, mereka mencoba untuk memberitahu apa yang harus anda lakukan, mereka tinggal di posisi yang default, mereka menikmati kerahasiaan, mereka tidak membatasi eksposur terhadap berita buruk". Menurut Musa Rasyid (2011), Pemikiran negatif ini akan berdampak pada individu menjadi individu yang lemah dan tidak bisa mengerjakan pekerjaan maksimal karena dirinya mempunyai anggapan tidak dapat berhasil dan sukses.

Menurut Beck (1995.3) yang menyatakan bahwa "*Negative thoughts tend to lead to unrealistic thinking, logical errors, self-defeating thoughts, and dysfunctional assumptions*". Artinya pikiran negatif cenderung mengarah pada pemikiran yang tidak realistis, kesalahan berpikir, pikiran mengalahkan diri, dan asumsi disfungsi. Dampak buruk dari mudahnya kita berpikir negatif menurut Lestari (2014:2) adalah sulitnya kita menerima pendapat orang lain, sulit menerima hal baru, sulit bersosialisasi, sering muncul sebagai pribadi yang kurang menarik untuk diajak kerjasama." Begitu pula akibat orang yang berpikir negatif maka akan dapat menimbulkan rasa pesimis di dalam diri, selalu merasa was- was dan tidak tenang, menjauhkan kesuksesan dari kehidupan, menimbulkan berbagai macam penyakit, dapat mempercepat proses penuaan, menyebabkan kecemasan, stres dan depresi.

Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir negatif yakni orang yang berpikir tidak rasional dan selalu beranggapan benar dengan apa saja yang dilihatnya tanpa harus mencari informasi terlebih dahulu kepada orang tersebut dan orang yang berpikir negatif ini sering mengambil keputusan sendiri, tanpa bantuan orang sekitar. Di sisi lain, orang yang berpikir negatif cenderung merugikan diri sendiri karena pemikiran negatif berdampak terhadap keadaan psikis maupun fisik seseorang. Seseorang dengan pemikiran negatif akan terus-menerus memberikan penilaian buruk bahwa dirinya tidak mampu dan selalu mengkhawatirkan kejadian yang belum terjadi, sehingga pemikiran negatif ini akan memberikan pengaruh buruk pada kehidupan individu tersebut.

Fenomena yang terjadi pada akhir Desember 2019 yaitu munculnya virus corona (Covid- 19) di Wuhan China. Diketahui bahwa penyebaran Covid-19 ke negara lain sangat cepat dan semakin meluas. Banyak masyarakat dunia yang terpapar dan terinfeksi, Hal ini menyebabkan berbagai negara memberlakukan kebijakan *lockdown*. *Lockdown* adalah kondisi dimana seluruh aktivitas yang ada dihentikan untuk sementara waktu agar penyebaran virus corona dapat diminimalisir. Setiap negara memberlakukan *stay at home* (tetap berada di rumah) bagi seluruh masyarakatnya. Ditetapkannya Covid-19 sebagai pandemi global membuat pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan strategis agar menghindari

penularan virus ini. Pemerintah mengambil kebijakan dan menghimbau masyarakat untuk melakukan *physical distancing* atau menjaga jarak.

Sebagaimana negara lainnya, Indonesia juga membuat kebijakan meliburkan seluruh lembaga pendidikan untuk tidak beraktivitas di ruang kelas bersama secara tatap muka. Akan tetapi seluruh perguruan tinggi diminta menerapkan teknologi pembelajaran untuk perkuliahan via *online*. Hal ini bertujuan sebagai upaya mencegah penularan Covid-19. Meskipun bukan menjadi sebuah masalah bagi beberapa perguruan tinggi yang memiliki sistem akademik berbasis daring. Namun masih ada beberapa perguruan tinggi yang belum memiliki sistem akademik berbasis *online* sehingga kurangnya persiapan dalam implementasi perkuliahan jarak jauh secara daring. Kuliah dengan sistem *online* bertujuan memberikan kesempatan kepada seluruh warga Indonesia untuk dapat menikmati proses pembelajaran dimana saja berada. Hal ini pernah diprediksikan oleh Thomas L. Friedman bahwa di masa depan, perkuliahan oleh mahasiswa akan dilakukan dengan cukup duduk di depan komputer yang tersambung dengan jaringan internet.

Menurut Mustofa (2019), "pembelajaran daring menggunakan metode pembelajaran yang baru, dilakukan secara virtual oleh para pengajar dan mahasiswa dalam melakukan aktivitas belajar secara terpisah. Pembelajaran daring dapat dilakukan dengan menggunakan akses jejaring internet dan web 2.0 yaitu teknologi yang membantu dalam pelaksanaan pembelajaran daring". Sudah sering dilakukan pembelajaran daring pada berbagai perguruan tinggi, berdasarkan beberapa penelitian (Crews dan Parker, 2017), pembelajaran daring ini memberikan fasilitas berupa akses belajar bagi semua orang, maka akan lebih memudahkan seseorang untuk belajar dalam ruang lingkup kelas (Ahmed, 2018), Selain itu, pembelajaran daring diartikan sebagai metode yang tepat untuk digunakan oleh kampus di masa pandemi. Namun, menurut Pilkington (2018) "pembelajaran online tidak bisa dilakukan pada seluruh proses perkuliahan".

Pembelajaran daring yang diterapkan pada sistem perkuliahan di Indonesia ini semakin berkembang menjadi lebih baik dengan berbagai penyesuaian dan fitur-fitur yang tentunya semakin memudahkan mahasiswa dan dosen, meskipun tidak semua mahasiswa terbiasa belajar

melalui *online*, termasuk para dosen masih banyak belum mahir mengajar dengan menggunakan teknologi internet atau media sosial terutama di berbagai daerah-daerah terpencil dan tidak terjangkau internet. Pembelajaran daring ini juga menjadi sebuah perubahan besar sosial yang terjadi di masyarakat.

Menurut Gillin dan Gillin, suatu perubahan sosial itu merupakan variasi dari cara dan gaya hidup yang sudah diterima, baik itu dikarenakan sebuah ideologi, kebudayaan, material, berubahnya kondisi geografis, sampai dengan komposisi penduduk, dikarenakan dengan adanya penemuan-penemuan baru yang ada dalam kehidupan masyarakat. Dalam sebuah pengertian tersebut, Gillin dan Gillin lebih tertuju terhadap sebuah dinamika masyarakat dan reaksi mereka pada suatu lingkungan sosialnya, baik itu yang menyangkut cara dan gaya mereka dalam kehidupan, kondisi alam sekitar, budaya mereka, dinamika kependudukan sampai dengan filsafat hidup yang dianut dan yang telah ditemukannya sebuah hal-hal baru dalam kehidupan mereka (Marius, 2006).

Dengan adanya pandemi Covid-19 ini tentunya terjadi perubahan sosial yang signifikan bagi setiap lapisan masyarakat, terkhusus untuk mahasiswa sebagai ruang lingkup dalam pendidikan. Banyak kelebihan dari penerapan sistem pembelajaran daring, tetapi tidak sedikit pula kelemahan-kelemahannya jika ditinjau lebih detail. Salah satu sisi baiknya adalah pembelajaran yang lebih efektif dan efisien, tetapi sisi buruknya menjadikan mahasiswa kurang produktif dan interaktif ketika kegiatan belajar-mengajar berlangsung. Di sisi lain pembelajaran daring ini tidak sepenuhnya terkontrol oleh dosen sehingga mahasiswa bisa saja mengerjakan aktivitas lainnya pada saat kuliah daring berlangsung, sehingga tidak fokus pada pembelajaran dan menurunkan kualitas motivasi belajar mahasiswa secara perlahan-lahan.

Motivasi diartikan sebagai semangat untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam pembahasan ini yang dimaksudkan adalah motivasi dalam belajar. Menurut Brophy (2004), motivasi merupakan konsep teoritis yang menjelaskan arah, ketekunan dan kualitas perilaku demi mencapai tujuan tertentu. Motivasi sangat berpengaruh tentang pengetahuan kita, kapan memilih untuk belajar dan bagaimana kita belajar (Ryan, 2012). Dengan termotivasi salah satu dampaknya maka akan menimbulkan semangat belajar.

Menurut Alderfer (2004) motivasi belajar adalah kecenderungan peserta didik dalam melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin. Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap serta perilaku pada individu belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2006).

Faktanya, semangat belajar menjadi hal penting dalam mencapai keberhasilan belajar pada masa pasca pandemi, oleh sebab itu penulis tertarik untuk menganalisis tentang bagaimana pengaruh pemikiran negatif terhadap motivasi dan semangat mahasiswa pada proses pembelajaran pada era pasca pandemi Covid-19. Di mana pascapandemi sangat memiliki keterkaitan dan dampak besar terhadap perubahan-perubahan sosial, termasuk perubahan pada mental dan kebiasaan mahasiswa itu sendiri. Maksud dari pascapandemi disini adalah dampak-dampak secara umum pada segala aspek kehidupan, dan secara khusus pada aspek psikologis, sosial, dan pendidikan di masa setelah pandemi, termasuk dampak pembelajaran daring itu sendiri. Tujuan penelitian ini mendeskripsikan pemikiran negatif mempengaruhi semangat belajar mahasiswa di era pasca pandemi. Di mana terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan kondisi psikologis mahasiswa, salah satunya pemikiran negatif yang merupakan salah satu faktor bagi mahasiswa untuk sulit berkonsentrasi dan mempengaruhi aktivitas keseharian mahasiswa sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya.

## Metode

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggambarkan apa saja pengaruh pemikiran negatif terhadap motivasi belajar mahasiswa di masa pasca pandemi Covid-19. Menurut Creswell, John W (2010), kualitatif merupakan sebuah metode agar dapat mengeksplorasi dan bisa memahami suatu makna pada seorang individu ataupun sekelompok orang yang diasumsikan

berawal dari masalah sosial ataupun kemanusiaan. Adapun penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data informasi tentang status masalah yang ada, yaitu keadaan gejala menurut fakta yang terjadi pada saat penelitian dilakukan (Suharsimi A, 2005: 234). Tujuan dari digunakannya metode ini adalah untuk menggambarkan keadaan sifat, masalah atau keadaan sementara pada waktu penelitian dilaksanakan, bukan dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu. Penelitian ini menggambarkan pengaruh pemikiran negatif terhadap motivasi belajar Mahasiswa di era pasca pandemi Covid-19.

Adapun pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi dan media kuesioner *online*. Menurut Sugiyono (2017:142) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner ini bersifat terbuka, dimana responden diberi kesempatan untuk menuliskan uraian/jawaban yang lebih detail atas pertanyaan-pertanyaan yang dimaksud. Informan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa umum di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi fenomenologi karena penulis ingin memahami hubungan antara pengaruh pemikiran negatif terhadap motivasi belajar di masa setelah pandemi pada kalangan mahasiswa umum Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Terdapat 53 responden yang mengisi kuesioner *online* tersebut, 51 diantaranya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1 mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta, dan 1 mahasiswa Politeknik Surabaya. Ada 8 pertanyaan uraian dan 2 pertanyaan pilihan (opsi) yang diberikan kepada responden, adapun teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan peneliti mengenai sampel-sampel mana yang paling sesuai, bermanfaat dan dianggap dapat mewakili suatu populasi (representatif).

## Hasil dan Pembahasan

Didapatkan penilaian responden tentang seberapa sering responden berpikir negatif dengan bentuk pertanyaan yang bersifat pilihan/opsi. Dari 53 jawaban responden, 9 diantaranya merasa selalu berpikir negatif, 26 responden lainnya merasa sering berpikir negatif, dan 18 sisanya berpendapat jarang berpikir negatif. Kata 'selalu' disini dapat bermakna kecenderungan terus-menerus yang berarti responden merasa terus-menerus untuk berpikiran negatif, sedangkan pada kata 'jarang' yakni hampir tidak pernah atau bersifat tidak berkesinambungan yang berarti responden merasa tidak cenderung untuk terus-menerus berpikiran negatif dan mungkin hanya pada kondisi tertentu saja. Pada opsi yang lain, terdapat 26 responden yang merasa 'sering' atau memiliki kecenderungan untuk berpikir negatif secara berkala atau berulang pada waktu tertentu atau juga dapat dimaknai dengan sewaktu-waktu. Responden yang merasa sering berpikir negatif ternyata lebih banyak dibandingkan 2 pilihan sebelumnya yaitu 'jarang' dan 'selalu'. Penulis mengembangkan pertanyaan dengan jawaban uraian tentang alasan mengapa dan apa penyebab selalu atau sering atau jarang berpikir negatif.

Menurut BR yang berpendapat selalu berpikir negatif, "Saya selalu berpikiran negatif karena selalu memikirkan kemungkinan terburuk yang akan terjadi atau

*Overthinking*, hal ini sangat mengganggu saya dan ada kalanya mempengaruhi apa yang akan terjadi di masa mendatang". Menurut ilmu psikologi, *overthinking* merupakan berpikir terus-menerus mengenai hal-hal yang bersifat negatif. *overthinking* memiliki dua bentuk yaitu: Pertama, merenungkan kejadian atau trauma yang tidak menyenangkan di masa lalu. Kedua, mengkhawatirkan suatu hal buruk yang belum terjadi di masa sekarang untuk masa mendatang. Sebagian lain yang merasa selalu berpikir negatif berpendapat bahwa faktor penyebab selalu berpikir negatif adalah karena kurang kepercayaan diri ketika bersosialisasi dengan teman- temannya, ada pula yang mengatakan sebab sering mendengar atau melihat kejadian buruk, sehingga pada kondisi tertentu akan memicu untuk berpikiran negatif dan berkelanjutan.

Adapun menurut responden yang merasa jarang berpikir negatif adalah karena selalu membiasakan diri dengan hal-hal positif atau menyibukkan diri dengan sesuatu yang lain, dalam artian mereka lebih memilih untuk menghindari *negative thinking*, salah satunya menurut Aliya, "Bagi saya berpikir negatif hanya akan mempengaruhi rutinitas keseharian saya sehingga saya memilih untuk menghindari hal tersebut, tapi saya akan berpikir negatif ketika merasa belum mampu melakukan sesuatu dengan baik", Nadhila Putri juga mengatakan "Saya lebih senang membiasakan diri untuk *positive thinking* dan menjalankan hal-hal yang bernilai positif sehingga terhindar dari pemikiran-pemikiran negatif, meskipun pada kondisi tertentu saya akan berpikir negatif kepada orang yang semisal sudah dicap buruk". *Positive thinking* merupakan pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter seseorang. Dengan berpikir positif, seseorang bisa menjadi pribadi yang lebih matang, lebih berani menghadapi tantangan, dan melakukan hal-hal yang hebat. Para ahli motivasi dan kesehatan juga berpendapat bahwa berpikir positif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan positif seperti: sikap percaya diri, pola pikir yang selalu optimis, kreatif, dan inovatif serta membuat seseorang lebih bahagia dalam menjalani kehidupan.

Menurut FR yang merasa sering atau terkadang berpikir negatif mengatakan "Saya sering merasa khawatir akan sesuatu yang tidak sesuai dengan ekspektasi atau harapan saya, sehingga terkadang saya tidak yakin akan kemampuan diri sendiri dan bahkan takut pada situasi yang seharusnya tidak menakutkan". Menurut T "Sering kali *negative thinking* datang secara tiba-tiba dan itu sangat mengganggu konsentrasi belajar saya, dan biasanya pemikiran negatif ini muncul dari apa yang saya lihat secara langsung". Beberapa mengatakan bahwa penyebab lainnya adalah kegagalan dan takut akan kesalahan yang terulang. Menurut Santrock (2007), kegagalan merupakan kondisi tidak terwujud nya suatu harapan dengan yang diperolehnya, dengan kondisi seperti inilah yang memicu konflik emosional dalam diri seseorang. Kesenjangan antara diri aktual dan diri ideal "seseorang menjadi apa" apabila tidak terwujud, maka dapat menganggap dirinya telah gagal serta yang memicu pula hadirnya rasa depresi.

Dari jawaban kedua pertanyaan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa cenderung sering berpikiran negatif dengan waktu-waktu tertentu dan hampir menjadi kebiasaan. Pertanyaan berikutnya adalah apa saja bentuk dan pengaruh pemikiran negatif yang dirasakan. Rata-rata diantaranya sepakat bahwa

salah satu bentuk berpikir negatif yang sering terjadi pada mahasiswa adalah *overthinking* yang pengertiannya sudah dibahas sebelumnya. Beberapa mahasiswa lain berpendapat bahwa pesimis dan prasangka buruk juga adalah bentuk dari *negative thinking* yang dirasakan.

Menurut *American Psychological Association*, pesimis memiliki arti sebagai suatu sikap yang melihat segala sesuatunya akan berakhir buruk dan keinginan serta tujuan yang dimiliki tidak akan mungkin bisa terwujud. Orang yang memiliki kepribadian pesimis akan cenderung berpikir ke arah yang negatif, yang mana menurut mereka hal itu realistis untuk diharapkan. Adapun prasangka adalah penilaian negatif yang telah dimiliki sebelumnya terhadap satu kelompok dan masing-masing anggota kelompoknya. Inti dari prasangka adalah praduga berupa penilaian negatif mengenai suatu kelompok dan setiap individu atau anggotanya (Myres, 2012).

Adapun dari berbagai jawaban tentang pengaruh *negative thinking*, secara garis besar penulis merangkumnya menjadi dua bagian sebagai berikut:

#### 1. Secara Psikis

Psikis merupakan hal-hal yang tidak dapat dilihat secara langsung oleh panca indera manusia seperti perilaku, isi pikiran, alam perasaan, kebiasaan, dan pengetahuan. Dalam arti lain psikis adalah jiwa, mental, atau psikologis. Adapun pengaruh *negative thinking* terhadap psikis yang dirasakan oleh mahasiswa adalah berbagai macam, yaitu: malas melakukan berbagai hal, cemas, khawatir berlebihan, gelisah, suasana hati (*mood*) yang berubah-ubah, stress tingkat tinggi, depresi, daya berpikir menurun, sulit tidur, menunda pekerjaan, kebingungan, kehilangan rasa percaya diri, sedih, lelah, *mental down*, dan was-was secara tidak normal.

#### 2. Secara Fisik

Fisik adalah segala wujud yang bisa dilihat atau dirasakan dengan panca indera manusia termasuk organ dalam tubuh. Fisik merupakan kata lain dari raga, tubuh, atau badan. Pengaruh yang terjadi akibat pemikiran negatif terhadap fisik yakni: pusing, sakit kepala, sakit dada karena sesak, menangis, tubuh lemas, capek, tidak nafsu makan dan lain sebagainya.

Pertanyaan selanjutnya adalah tentang bagaimana pemikiran negatif mempengaruhi motivasi dan semangat belajar mahasiswa serta hubungannya dengan dampak pandemi Covid-19 di masa pasca pandemi saat ini. Motivasi menggambarkan keinginan yang kuat untuk melakukan sesuatu dengan tujuan tertentu baik fisik atau mental (Lee dan Martin, 2017). Sedangkan semangat menurut Hariyanti (2010), adalah kesediaan perasaan yang memungkinkan seseorang bekerja untuk menghasilkan kerja lebih. Menurut Hasibuan (2009), semangat adalah keinginan dan kesungguhan seseorang mengerjakan pekerjaannya dengan baik serta berdisiplin untuk mencapai prestasi kerja yang maksimal.

Terdapat satu jawaban yang menarik dari Valentina, ia mengatakan "Iya, pandemi Covid19 membuat sebagian besar orang mengalami perubahan gaya hidup. *Sedentary lifestyle* kini menjadi yang paling banyak persentasenya, khususnya di kalangan anak muda. Gaya hidup seperti inilah yang membuat seseorang menjadi malas melakukan berbagai hal diluar rumah dan lebih memilih rebahan di kamar

saja". *Sedentary lifestyle* adalah pola hidup tidak sehat ketika seseorang cenderung malas untuk menggerakkan tubuhnya atau melakukan aktivitas fisik. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia *sedentary lifestyle* sebagai gaya hidup yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur dengan karakteristik keluaran kalori yang sangat sedikit. Beberapa contoh aktivitas tersebut adalah berbaring, duduk, membaca, menonton TV, bermain *Smartphone* atau gadget, dan bekerja di depan komputer.

Dari hasil yang dianalisis, terdapat pengaruh yang menyebabkan turunnya motivasi dan semangat belajar mahasiswa. Kemalasan adalah faktor terbesar yang mempengaruhi rendahnya motivasi dan semangat belajar mahasiswa di era pascapandemi Covid-19, dan salah satu penyebab kemalasan adalah seringnya mahasiswa berpikir negatif. Malas adalah perilaku seseorang yang cenderung tidak aktif dan kurang semangat dalam melakukan aktivitas. Sifat malas ini adalah dampak dari kurangnya kecakapan dalam mengatur waktu dan kurangnya disiplin diri, bukan dari faktor genetik (Bella & Ratna, 2018). Dalam buku Kamus Lengkap Bahasa Indonesia oleh M.K. Abdullah, malas memiliki arti enggan, segan.

Faktor lain yang menyebabkan motivasi belajar yang menurun adalah ketidakpercayaan diri untuk berinteraksi ketika kegiatan belajar-mengajar berlangsung sehingga pembelajaran yang tidak interaktif membuat mahasiswa jenuh dan hilang semangat untuk belajar. Hal ini tentu berkaitan dengan dampak pandemi Covid-19, dimana aktivitas dan interaksi sosial menjadi sangat terbatas dan dilakukan secara daring atau *online*. Di masa pasca pandemi ini, interaksi sosial banyak dilakukan lewat media sosial sehingga membuat sebagian orang lupa ketika harus berinteraksi secara langsung akibat kebiasaan sosial yang sudah terbentuk pada saat pandemi Covid-19.

Adapun pendapat yang lain mengatakan "Pengaruh pemikiran negatif terhadap semangat belajar di masa pasca pandemi sangat berkaitan dengan dampak pandemi Covid-19. Ketika pandemi datang, semua hal yang berkaitan dengan pembelajaran menjadi ketergantungan terhadap berbagai hal seperti teknologi dan internet. Awalnya sebelum pandemi kita dapat menguasai pelajaran tanpa banyak bantuan alat canggih seperti Google, namun sekarang rasanya sulit sekali untuk menguasai suatu pelajaran terutama berkaitan dengan hitungan. Sehingga berdasarkan permasalahan ini kita malah jadi khawatir tidak mendapatkan materi pelajaran yang tepat sebab banyaknya sumber.

Pertanyaan terakhir adalah bagaimana cara menghilangkan pemikiran negatif untuk meningkatkan motivasi dan semangat belajar mahasiswa di era pasca pandemi Covid-19. Dari pertanyaan tersebut, maka penulis merangkum kembali jawaban yang tepat untuk dijadikan sebagai pedoman dan solusi dari berbagai pendapat yang ada sebagai berikut:

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan.
2. Meningkatkan kesadaran tentang hakikat menuntut ilmu.
3. Mencoba hal-hal baru.
4. Bergaul dengan teman dan lingkungan yang baik.
5. Rajin berolahraga dan olah rasa.
6. Menanamkan *mindset* yang positif

7. *Self-Healing*: melakukan hobby, *travelling*, membaca buku.
8. Banyak bersyukur.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penulis mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemikiran negatif terhadap motivasi dan semangat belajar mahasiswa di era pasca pandemi Covid-19. Bentuk pemikiran negatif yang sering terjadi di kalangan mahasiswa adalah *overthinking*, pesimis, dan prasangka buruk. Faktor terbesar yang mempengaruhi rendahnya motivasi dan semangat belajar mahasiswa di era pasca pandemi Covid-19 adalah kemalasan, penyebab kemalasan disini yakni kecenderungan mahasiswa yang sering berpikir negatif. Di sisi lain faktor pengaruh motivasi belajar yang menurun adalah ketidakpercayaan diri untuk berinteraksi ketika kegiatan belajar-mengajar, dan juga menjadi ketergantungan terhadap berbagai hal seperti teknologi dan internet, tuntutan belajar secara mandiri, interaksi sosial yang terbatas dan digantikan dengan media sosial.

Solusi untuk meningkatkan motivasi dan semangat belajar di era pasca pandemi adalah dengan memulai untuk berpikiran terbuka dan menghilangkan pemikiran negatif serta menggantinya dengan *positive thinking*, tak ada salahnya juga untuk mencoba hal-hal baru dan menjalankan hobby yang bernilai baik dan bermanfaat, serta tidak lupa untuk banyak bersyukur dan mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa.

## Daftar pustaka

- Abd hul, Y. (2023). *Kuesioner Penelitian Adalah: Jenis, Isi dan Cara Membuat yang Benar*. Deepublish Store. <https://deepublishstore.com/kuesioner-penelitian/>
- Asnawi, S. (1999). Semangat Kerja dan Gaya Kepemimpinan. *Jurnal Psikologi*, 26(2), 86-92.
- Azizah, Lely. (2022). *Apa itu Sikap Pesimis yang Dapat Mengganggu Kesehatan mental*. Best Seller Gramedia. <https://www.gramedia.com/best-seller/sikap-pesimis>
- Belajar mahasiswa Jurusan Manajemen FEB UB di Masa Pandemi covid 19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*. from <https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/view/7742/6672>
- Direktorat Jenderal Kekayaan Negara, Kementerian Keuangan RI. <https://www.djkn.kemenukeu.go.id/kpknl-bandung/baca-artikel/15160/Mengenal-Sedentary-Lifestyle-Bahaya-dan-Cara-Mengatasinya.html>
- Hasibuan. (2009). *Organisasi dan Motivasi*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 94.
- Kamal, S. I., Rahman, A., & Qibtiyah, M. (2021). Semangat Belajar Mahasiswa Pada Masa pandemi COVID-19. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 101. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20317>
- Marius, J. A. (2006). Perubahan sosial. *Jurnal Penyuluhan*, 2(2).
- Putra, F. E. (2020). Revolusi komunikasi dan perubahan sosial (dampak pandemi covid-19 pada mahasiswa). *Kareba: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 267-281.

- Putri, R. K. (2021). Hubungan Sikap Malas dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. <https://doi.org/10.31234/osf.io/s7rqv>
- Rio, Fildzah. (2022). *Mengenal sedentary lifestyle, Bahaya, dan Cara Mengatasinya*.
- Rosana, E. (2011). Modernisasi dan perubahan sosial. *Journal Tapis: Journal Teropong Aspirasi Politik Islam*, 7(1), 46-62.
- Saputra, Y. (2023). Pengaruh stres Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap prestasi
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Uno, H. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara  
Bandung PT Remaja Rosdakarya.