

Apakah Kalimat Penyemangat dapat Meningkatkan Semangat? Studi Eksploratif tentang Kalimat Penyemangat sebagai Bentuk Dukungan Sosial bagi Mahasiswa

Muhammad Fathoni ^{1*}, Yuliana Hanami ¹, Karolina Lamtiur Dalimunthe ¹

[1] Universitas Padjadjaran, Indonesia

Abstract

Students have academic demands and responsibilities that they must fulfill in college. Students' success is influenced by their social environment that could impact their performance and learning outcomes. Students receive support from the social environment around them. One of them is encouraging sentences that are easy to obtain. Sentence of encouragement was of course given by several parties and very likely to be received differently according to each student's perception. As a form of social support that is easy to give or receive, it is important to know the dynamics of students' perceptions of encouraging sentences as social support. Therefore, this research was conducted to explore encouraging sentences as a social support for undergraduate students in Indonesia. Data collection consisted of survey and interview stages carried out in parallel. The first stage consisted of survey to eight participants with questions regarding the meaning, source, category and impact of encouraging sentences while the second stage consisted of exploratory interviews to further explore themes and dynamics. Research participants were selected using convenience sampling method with two criterias, Indonesian undergraduate students and having received encouraging sentences from others. Data processing was carried out using thematic analysis which produced six main themes, namely meaning, source, category, impact, condition and effectiveness of encouraging sentences. These themes emphasize that encouraging sentences are not just phrases, but there are dynamics related to their function as social support.

Keywords: Encouraging Sentence; Social Support; College Students

Article Info

Artikel History: Submitted: 2024-09-24 | Published: 2025-03-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i1.11173>

Vol 15, No 1 (2025) Page: 162 - 173

(*) Corresponding Author: Muhammad Fathoni, Universitas Padjadjaran, Indonesia,
Email: muhammad17348@mail.unpad.ac.id



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam perannya sebagai seorang pelajar, memiliki tuntutan akademik untuk terlibat secara penuh dalam kegiatan pembelajaran dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas perkuliahan (Lailiana & Handayani, 2017). Pada kenyataannya, tidak hanya sebagai pelajar, mahasiswa juga dituntut untuk memenuhi peran lainnya, seperti peran moral untuk berekspresi dan berperilaku sesuai dengan moral, juga peran sosial untuk membawa perubahan dengan menyampaikan aspirasi, berpikir kritis, serta melakukan tindakan yang berguna bagi lingkungan (Santosa et al., 2020). Dengan tuntutan-tuntutan tersebut, tidak dapat dipungkiri bahwa mahasiswa seringkali mengalami hambatan dan tantangan dari dalam maupun luar diri yang sangat mungkin berdampak pada performa akademik mahasiswa, termasuk lamanya masa studi. Jarang disadari, lingkungan sosial di sekitar mahasiswa adalah faktor penting yang dapat mendukung mahasiswa. Hal ini ditemukan pada beberapa penelitian bahwa lingkungan sosial adalah suatu faktor yang mempengaruhi hasil dan prestasi belajar mahasiswa (Febianti & Joharudin, 2018; Qurbani et al., 2020). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dalam konteks mahasiswa Indonesia, lingkungan sosial yang melingkupi mahasiswa berperan penting bagi mereka dalam memenuhi tuntutannya.

Lingkungan sosial sendiri terbagi dalam tiga indikator, diantaranya lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah (Pakaya & Posumah, 2021). Masing-masing indikator terdiri atas berbagai elemen yang berinteraksi dengan mahasiswa sebagai individu: lingkungan keluarga meliputi anggota keluarga dan suasana rumah; lingkungan masyarakat meliputi anggota masyarakat dan teman bergaul; serta lingkungan sekolah meliputi relasi antara pengajar dengan pelajar maupun pelajar dengan pelajar lainnya. Setiap indikator dapat berperan signifikan terhadap performa akademik mahasiswa, terutama melalui dukungan yang seringkali disebut sebagai dukungan sosial. Peran ini terbukti melalui hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh dari dukungan sosial terhadap hasil belajar atau prestasi akademik mahasiswa, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui motivasi belajar mahasiswa (Agustina & Kurniawan, 2020; Suciani & Rozali, 2014; Toding et al., 2015).

Dukungan sosial merupakan bantuan dan perhatian yang diperoleh bersama secara individu maupun kelompok dari lingkungan sosial mereka seperti teman, pasangan, kekasih, keluarga, atau organisasi, disertai rasa kepedulian, penghargaan, kenyamanan (Sarafino & Smith, 2014). Dari konsep tersebut, dapat dilihat bahwa dukungan sosial meliputi dua dimensi, yaitu dapat sumbernya berasal dari berbagai komponen lingkungan sosial dan bentuknya berupa bantuan serta perhatian. Selain itu, dukungan sosial juga dijelaskan dalam tiga dimensi berbeda (Thoits, 2011), diantaranya persepsi, bentuk, dan sumber. Pertama, dukungan dikonseptualisasikan sebagai persepsi, seperti perasaan didukung, perasaan dukungan tersedia, diterima, dan menyatakan bantuan diberikan. Kedua, bentuk dukungan berupa: instrumental yaitu penyediaan bahan, bantuan tugas atau masalah praktis; informasional yaitu pemberian nasihat, bimbingan, atau pemberian informasi dalam memecahkan masalah; emosional yang melibatkan ekspresi simpati, perhatian, penghargaan, nilai, atau dorongan. Ketiga, dukungan sosial dapat dibedakan dari sumber, berasal dari anggota kelompok utama individu (*significant others*) seperti anggota keluarga dan teman dekat atau kelompok sekunder seperti sekolah dan organisasi keagamaan.

Jika dilihat dalam konteks kehidupan mahasiswa Indonesia, salah satu bentuk dukungan sosial yang seringkali ditemui adalah pemberian kalimat-kalimat berisi ujaran semangat dalam menjalani aktivitas perkuliahan maupun luar perkuliahan. Bentuk

dukungan sosial ini dalam penelitian ini dapat disebut juga sebagai kalimat penyemangat. Secara umum, kalimat-kalimat berisi ujaran semangat ini dapat dipersepsikan mahasiswa sebagai suatu dukungan positif dan semangat dari teman-teman, seperti diskusi, mengingatkan tugas serta jadwal kuliah sehingga mereka tidak merasa sendirian (Rosa, 2020). Apabila seluruh kalimat penyemangat dipersepsikan mahasiswa sebagai bentuk dukungan, tentu akan memberikan dampak positif terhadap kehidupan mahasiswa di perkuliahan.

Berkaca pada penelitian sebelumnya seputar kalimat penyemangat, ditemukan adanya dampak positif berupa adanya peningkatan dorongan, kinerja dan hasil ujian pada mahasiswa setelah diberikan kalimat penyemangat (Keller & Szakál, 2021). Penelitian tersebut mengistilahkan kalimat penyemangat sebagai "*encouraging words*" berupa pesan yang diberikan melalui email atau SMS pada mahasiswa sebelum mengikuti ujian atau ulangan. Secara umum, para mahasiswa yang memperoleh "*encouraging words*" tersebut memperoleh nilai atau skor yang lebih tinggi apabila mereka merasa terdorong, baik dalam mengerjakan ujian maupun belajar. Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa merasa terdorong yang berarti tidak semua mahasiswa memperoleh peningkatan pada nilai atau skor ujian. Hal yang ditemukan meningkat secara keseluruhan dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* atau keyakinan diri mahasiswa akan kemampuan untuk mengerjakan ujian.

Berbeda dengan temuan penelitian sebelumnya, dalam konteks mahasiswa Indonesia ditemukan bahwa kalimat penyemangat ternyata tidak seutuhnya dipersepsikan sebagai dukungan atau semangat yang sifatnya positif. Hal ini terlihat dari hasil pengambilan data awal peneliti melalui diskusi singkat bersama 6 orang mahasiswa. Dari data awal tersebut, ditemukan bahwa kalimat penyemangat diterima atau dimaknai secara berbeda oleh para mahasiswa. Sejumlah 4 mahasiswa memaknai kalimat penyemangat sebagai sesuatu yang memberi efek semangat, senang, merasa diperhatikan, dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi perkuliahan. Akan tetapi, 2 orang mahasiswa malah justru terbebani karena tidak tahu bagaimana meresponnya sehingga tidak memberikan tanggapan atas kalimat penyemangat yang mereka terima. Disamping pemaknaan dan penerimaan, ditemukan juga data bahwa kalimat penyemangat diberikan oleh teman seangkatan dan senior saat menghadapi kegiatan akademik maupun kemahasiswaan.

Berdasarkan data awal dan penelitian sebelumnya, dapat diketahui bahwa kalimat penyemangat diterima dan dimaknai secara berbeda oleh para mahasiswa, dimana terdapat penerimaan positif dan juga negatif. Sebagai suatu bentuk dukungan sosial, kalimat penyemangat sudah sewajarnya akan dipersepsikan secara berbeda sehingga dapat memberikan dampak serta penerimaan yang berbeda-beda pada mahasiswa (Cobo-Rendón et al., 2020). Perbedaan ini kemudian menjadi penting dan menarik untuk diteliti karena sebagai bentuk dukungan sosial yang sederhana, kalimat penyemangat tidak selalu diterima serta berdampak positif bagi mahasiswa. Padahal, kalimat penyemangat yang sifatnya sederhana bisa menjadi salah satu dukungan sosial yang efektif dan dapat diberikan setiap saat pada mahasiswa.

Di Indonesia sendiri, belum terdapat penelitian yang berusaha untuk melakukan eksplorasi terhadap kalimat penyemangat pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini sendiri dilakukan untuk mengetahui berbagai aspek dan perspektif kalimat penyemangat seperti pemaknaan, bentuk-bentuk, dan efektivitas dari kalimat penyemangat itu sendiri. Terlebih lagi, penelitian secara spesifik yang meneliti terkait kalimat penyemangat sebagai bentuk dukungan sosial belum ditemukan, khususnya dalam konteks mahasiswa sarjana Indonesia. Beberapa penelitian dan konsep-konsep mengenai dukungan sosial yang telah ada juga menjelaskan secara umum tanpa adanya spesifikasi dari kalimat penyemangat.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi kalimat penyemangat sebagai salah satu bentuk dukungan sosial pada mahasiswa Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi dan memahami makna individu atau kelompok yang dianggap memiliki masalah sosial maupun masalah kemanusiaan (Creswell, 2019). Penggunaan pendekatan kualitatif dengan tujuan eksplorasi ini dapat dilakukan terutama ketika tidak terdapat data sebelumnya mengenai penelitian (Rendle et al., 2019). Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Maret 2022 dari tahap pengambilan data sampai analisis data.

Pengambilan data penelitian dilakukan dalam dua tahap secara paralel untuk memperoleh data yang mendalam dan komprehensif. Tahap pertama dilakukan melalui survei dan tahap kedua dilakukan dengan melakukan wawancara eksploratif. Setelah melakukan tahap pertama, data hasil survei kemudian dianalisis dan disesuaikan dengan panduan wawancara yang telah dibuat sebelum melakukan pengambilan data tahap kedua. Pada tahap kedua, wawancara dilakukan secara eksploratif terhadap dua orang partisipan untuk menggali lebih lanjut terkait tema-tema dan dinamika dari kalimat penyemangat yang telah diperoleh melalui survei. Analisis data dilakukan pada setiap hasil tahap pengambilan data, terlebih dahulu dilakukan terhadap data hasil kuesioner dan dilanjutkan dengan data hasil wawancara sehingga ditampilkan secara terpisah.

Partisipan

Partisipan penelitian terdiri dari 10 orang mahasiswa dengan kriteria mahasiswa Indonesia yang pernah menerima kalimat penyemangat. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *convenience sampling* yang dilakukan berdasarkan kecocokan dengan kriteria responden penelitian, kedekatan, dan kemudahan akses responden (Gravetter, J & Forzano, B, 2018). Para partisipan dalam penelitian ini diberikan penjelasan bahwa keikutsertaan bersifat sukarela dan dapat meninggalkan penelitian kapanpun.

Instrumen Penelitian

Pengambilan data dilakukan secara daring dengan metode survei melalui aplikasi *google form* serta wawancara melalui aplikasi *zoom meeting*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan wawancara eksploratif yang terlebih dahulu dilakukan *expert review* bersama dosen psikologi sosial Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Kuesioner disusun berdasarkan teori dalam rangka eksplorasi umum seperti “Apa itu kalimat penyemangat menurut saudara?” dan “Bagaimana dampak kalimat penyemangat terhadap diri saudara?”. Panduan wawancara dikembangkan dari temuan-temuan hasil survei seperti “Dalam kondisi apa anda membutuhkan kalimat penyemangat dari orang lain?”, “Apa yang anda rasakan ketika menerima atau memperoleh kalimat penyemangat dari orang lain?”, serta “Dari siapa saja kalimat penyemangat yang anda butuhkan dan efektif menurut anda pada diri anda?”.

Analisis Data

Analisis data penelitian dilakukan menggunakan analisis tematik refleksif untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui enam tahap berulang (Braun & Clarke, 2021). Adapun tahapan yang peneliti lakukan dalam analisis tematik refleksif

sesuai dengan prosedur antara lain: (1) Membiasakan diri dengan kelompok data; (2) Pengkodean sistematis dan rinci terhadap kelompok data; (3) Menghasilkan beberapa tema awal; (4) Meninjau dan mengembangkan berbagai tema; (5) Menyempurnakan, mendefinisikan, menamai tema; dan (6) Menulis ekstraksi akhir hasil data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada masing-masing tahap pengambilan data yang telah dilakukan, diperoleh beberapa temuan berbeda, baik dari segi tema, data, dan jawaban. Oleh karena itu, pada pemaparan di bawah ini, hasil yang diperoleh melalui masing-masing tahap pengambilan data ditampilkan terpisah terlebih dahulu secara deskriptif kemudian dilanjutkan pembahasan secara keseluruhan berdasarkan pada tujuan serta tema-tema dari hasil penelitian.

Pemaparan hasil penelitian secara deskriptif diawali dengan data hasil survei seperti yang ditampilkan pada Tabel 1. Melalui gambaran atau deskripsi hasil survei, dapat dijabarkan beberapa tema utama penelitian. Dimulai dari tema pertama yang ditemukan, yaitu makna kalimat penyemangat yang terdiri dari kalimat yang memotivasi (memberikan dorongan atau menggerakkan), kalimat yang membuat senang, kalimat yang membuat semangat, dan kalimat pelengkap atau basa-basi. Kedua, sumber kalimat penyemangat, meliputi keluarga, pertemanan, dan organisasi atau kepanitiaan. Ketiga, kategori kalimat penyemangat, meliputi kalimat bijak dan peribahasa, kalimat meyakinkan kemampuan, kalimat harapan dan doa, dan kalimat yang meningkatkan suasana hati. Selanjutnya, yaitu dampak kalimat penyemangat berupa positif, negatif, dan netral. Terakhir, kondisi yang membutuhkan kalimat penyemangat, meliputi melakukan sesuatu, memiliki rencana, memperoleh pencapaian, dan mengalami kejadian negatif.

Tabel 1. Tema Data Hasil Survei

Tema	Data	Contoh Jawaban	Deskripsi
Makna	Kalimat yang memotivasi (memberikan dorongan, menggerakkan)	"Kalimat yang dimaksudkan untuk mendorong atau menggerakkan seseorang", "Motivasi, pembangkit"	Makna atau pengertian dari kalimat penyemangat.
	Kalimat yang membuat semangat	"Kalimat yang disampaikan oleh seseorang dengan maksud untuk menyemangati orang lain", "Kalimat untuk membantu seseorang agar lebih bersemangat dalam suatu hal"	
	Kalimat yang membuat bahagia	"Pertanyaan yang diberikan orang untuk membuat happy"	
	Kalimat basa-basi	"Kalimat basa-basi atau sekedar pelengkap..."	
Sumber	Keluarga	"Keluarga", "Orang tua"	Sumber pemberian kalimat penyemangat yang diperoleh.
	Pertemanan	"Teman dekat dan jauh", "Sahabat", "Pacar"	
	Organisasi atau Kepanitiaan	"Panitia PAB"	
Kategori	Kalimat bijak dan peribahasa	"Bersusah-susah dahulu bersenang-senang di kemudian hari" "Gagal itu awal dari keberhasilan. Jangan takut gagal tapi takutlah jika tidak pernah mencoba."	Kategorisasi kalimat penyemangat yang diperoleh.
	Kalimat yang	"Pasti bisa, kamu pasti bisa",	

	meyakinkan kemampuan	"Kamu hebat kamu pasti bisa", "kamu bisa yok bisa"	
	Kalimat harapan, doa	"Yuk bisa yuk", "God bless you"	
	Kalimat yang meningkatkan suasana hati	"Semangat ya", "Cheer up"	
Dampak	Positif	"Kalau yang menyemangati orang terdekat (keluarga dan pacar), saya jadi lebih dapat bersabar dan percaya diri (berpikir positif), seimbang kalau mau mengerjakan sesuatu", "Sedikit membantu menyemangati", "Sangat bermanfaat", "Bikin mood naik", "Sangat baik".	Dampak pada pikiran dan perasaan ketika diberikan kalimat penyemangat.
	Negatif	"...kadang-kadang risih."	
	Netral	"Biasa aja", "Berbeda kalau teman dekat atau teman jauh, lebih ke biasa saja ..."	
Kondisi	Melakukan suatu kegiatan	"...agar lebih bersemangat dalam suatu hal"	Kondisi pemberian atau penerimaan kalimat penyemangat.
	Memiliki tujuan yang akan dicapai	"...jika mengetahui rencana..."	
	Memperoleh sebuah pencapaian	"...atau pencapaian hidup seseorang".	
	Mengalami hal yang tidak menyenangkan	"Gagal itu awal dari keberhasilan..."	

Seperti yang ditampilkan pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari hasil wawancara, ditemukan beberapa data dan sebuah tema baru yang memperluas dan melengkapi temuan survei sebelumnya. Adapun data baru ditemukan pada tema kategori berupa kalimat saran dan kalimat empati. Sementara itu, tema baru yang ditemukan adalah efektivitas meliputi faktor-faktor penentu keberhasilan kalimat penyemangat diterima seseorang. Data-data yang ditemukan pada tema tersebut antara lain diberikan orang terdekat dan diikuti perasaan dipahami serta dimengerti oleh penerimanya.

Tabel 2. Tema Data Hasil Wawancara

Tema	Data	Contoh Jawaban	Deskripsi
Makna	Kalimat yang memotivasi (memberikan dorongan, menggerakkan)	P1. "Kalimat yang jadi suatu dorongan untuk bersemangat dalam melakukan sesuatu".	Makna atau pengertian dari kalimat penyemangat.
	Kalimat yang membuat semangat	P1. "Kalimat yang membuat kita tuh awalnya dari kondisi down menjadi semangat gimana arti harfiahnya sih".	
	Kalimat yang membuat bahagia	P1. "Kalimat yang bisa mengubah mood menjadi cerah, menjadi lebih baik dengan membaca maupun mendengarnya".	
	Kalimat basa-basi	P2. "Kalimat basa basi dalam menghadapi orang sekitar ketika mengetahui pencapaian, kegiatan, atau rencana".	
Sumber	Keluarga	P1. "Sering disemangatin juga sih sama keluarga, terutama ibu". P2. "Keluarga sih lebih sering"	Sumber pemberian kalimat penyemangat

		ngasih semangat juga ...”	yang diperoleh.
	Pertemanan	P1. “Teman yang dekat mungkin bisa...” P2. “Teman sih, khususnya yang dekat dan dapat dipercaya” P2. “Pacar sih yang lebih efektif”	
	Organisasi atau Kepanitiaan	P1. “Sering dapat semangat juga sih dari teman-teman di organisasi waktu rapat”	
Kategori	Kalimat bijak dan peribahasa	P1. “Go with the flow aja...”	Kategorisasi kalimat penyemangat yang diperoleh.
	Kalimat yang meyakinkan kemampuan	P1 & P2. “Yuk bisa yuk!” P1. “Gapapa pelan-pelan aja, nanti bisa kok” P2. “Kamu pasti bisa, kan udah mempersiapkan”	
	Kalimat saran	P1. “Gausah terlalu stress yang penting tetap dikerjakan dengan santai” P1. “Santai saja, gausah buru-buru banget”	
	Kalimat yang meningkatkan suasana hati	P1 & P2. “Semangat ya!”	
	Kalimat yang menunjukkan kepedulian	P1. “Aku mengerti kok kenapa kamu merasa kesal atau merasa sedih” P1. “Gua bisa mengerti perasaan lo” P1. “Gapapa kok, mau sepele apapun aku mau dengerin kok!”	
Dampak	Positif	P1. “Ngerasa lega, senang, dan bersyukur sih karena punya temen yang bisa berbagi concern” P1. “Ngerasa lebih semangat dan tercerahkan sih pas dikasih saran”. P2. “Kalo semangat itu dari pacar dan keluarga, lebih ngerasa emosi positif dan energi positif gitu sih, sama merasa dipeduliiin dan disayangi”	Dampak pada pikiran dan perasaan ketika diberikan kalimat penyemangat.
	Negatif	P1. “Kalo dibilangin yuk bisa yuk itu aku mikirnya mereka mengejek atau ngasih semangat?” P1. “Agak ngerasa tertekan sih kalo dibilang gitu” P2. “Ngerasa risih soalnya mereka gatau sebenarnya ...”	
	Netral	P2. “Yaa terkesan basa-basi aja sih kalo dari orang lain”	
Kondisi	Melakukan suatu kegiatan	P1 & P2. “...dalam ngerjain sesuatu” P1 & P2. “Lagi ngerjain tugas” P2. “Memposting sesuatu di sosial media...”	Kondisi pemberian atau penerimaan kalimat penyemangat.
	Memiliki tujuan yang akan dicapai	P2. “ketika mengetahui alasan dan tujuan dalam melakukan sesuatu”	
	Memperoleh sebuah pencapaian	P2. “Khususnya kalo memperoleh pencapaian...”	
	Mengalami hal yang tidak	P1. “Kalau ngerasa down sih ya, lagi ngerasa di bawah lah gitu”	

	menyenangkan	P1. "... atau sedang ngalamin kesulitan dalam ngerjain sesuatu" P1. "merasa galau..." P2. "ketika mengalami masalah secara umum..."	
Efektivitas	Kalimat penyemangat disampaikan orang terdekat	P1. "Kalau yang nyemangatin temen dekat sih kak, yang bisa dipercaya gitu" P2. "Lebih ngerasa semangat kalau yang ngomong keluarga dan pacar sih"	Faktor yang membuat kalimat penyemangat berhasil menimbulkan perasaan dan pemikiran positif, atau mencapai tujuan kalimat penyemangat
	Kalimat penyemangat disampaikan orang yang perhatian dengan kondisinya	P1. "Lebih nerima kalau ngerasa benar-benar didengerin"	
	Kalimat penyemangat disampaikan orang yang memahami kondisinya	P2. "Ketika yang ngasih semangat sudah mengetahui alasan dan tujuan aku ngelakuin sesuatu, jadi benar-benar merasa dimengerti"	

Secara keseluruhan, diperoleh enam tema utama dari kalimat penyemangat, diantaranya makna, sumber, kategori, dampak, kondisi, efektivitas dengan penjelasannya. Tema makna menjelaskan pemaknaan dan pemahaman kalimat penyemangat bagi partisipan sebagai penerima maupun pemberi dalam berbagai cara, seperti secara harfiah, penggunaan, dampak, serta penerimaannya. Sumber menjabarkan dari mana atau siapa saja yang memberikan kalimat penyemangat pada partisipan, sebagai mahasiswa maupun individu. Kategori mengelompokkan berbagai bentuk kalimat penyemangat sehingga diketahui kelompok-kelompok kategori kalimat penyemangat yang diperoleh para partisipan secara umum dan dalam bentuk kalimat langsung. Dampak mengelompokkan perasaan dan pikiran para partisipan sebagai akibat kalimat penyemangat dalam tiga kategori dampak berdasarkan sifatnya. Kondisi menjelaskan kapan saja para partisipan memperoleh kalimat penyemangat dari orang lain, berupa situasi, kegiatan, maupun aktivitas. Efektivitas menggambarkan faktor-faktor yang membuat kalimat penyemangat ini dirasakan efektif penyampaian dan penerimaannya pada para partisipan yaitu tergantung sumber serta dampaknya.

Kalimat penyemangat dimaknai partisipan secara umum sebagai kalimat yang mendukung dalam arti dorongan, semangat, dan rasa bahagia. Hal ini sesuai dimensi pertama dukungan sosial (Thoits, 2011), bahwa dukungan sosial merupakan persepsi dan perasaan didukung. Makna kalimat penyemangat sebagai dorongan dan semangat, berkaitan dengan penguatan verbal untuk meningkatkan dorongan intrinsik pada seseorang (Nurcaya et al., 2022) berupa imbalan maupun penguat rencana tindakan. Pemaknaan ini juga termasuk bentuk dukungan pada harga diri individu yang membantu dalam membangun kompetensi dan harga dirinya dalam mencapai tujuan (Sarafino & Smith, 2014). Sementara itu, kalimat penyemangat sebagai kalimat yang membuat bahagia sesuai dengan bentuk dukungan emosional (Thoits, 2011), dimana perasaan individu menjadi lebih baik ketika menghadapi situasi atau masalah yang tidak terkendali. Terdapat temuan menarik di bagian makna kalimat penyemangat yang hanya dianggap sebagai kalimat pelengkap dan basa-basi saat berinteraksi, bukan sebagai dukungan sosial. Kalimat penyemangat hanya dianggap upaya memelihara hubungan atau percakapan, layaknya basa-basi untuk mempertahankan interaksi sosial (Holmes, 2014).

Kategori kalimat penyemangat sendiri dapat dibahas dengan konsep *effective*

encouragement (Wong, 2015). Kalimat bijak, peribahasa, dan saran berkaitan dengan penanaman inspirasi, kalimat harapan dan doa penanaman harapan. Sementara, kalimat meningkatkan suasana hati berkaitan penanaman keberanian serta kepercayaan diri. Kalimat meyakinkan kemampuan sendiri bisa dikaitkan dengan tema efektivitas kalimat penyemangat, dimana kalimat penyemangat efektif ketika penerima merasa kalimat penyemangat diberikan dengan mengetahui alasan dan tujuan. Hal ini berkaitan dengan aspek *encouragement*, dimana kalimat penyemangat menjadi sebuah dorongan efektif apabila mengandung aspek positif dari kemajuan, rencana, dan usaha penerimanya. Kategori ini juga berkaitan dengan dimensi kedua (Thoits, 2011) yang berpusat pada dukungan emosional yakni simpati, perhatian, penghargaan, atau dorongan. Selain itu, tema kategori kalimat penyemangat juga menunjukkan kesesuaian dengan aspek dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2014) diantaranya: kalimat bijak, peribahasa, dan kalimat yang meyakinkan kemampuan termasuk dukungan pada harga diri; kalimat saran termasuk dukungan informasional; kalimat yang meningkatkan suasana hati dan kalimat yang menunjukkan kepedulian termasuk dukungan emosional.

Temuan mengenai sumber sesuai dengan indikator lingkungan sosial (Pakaya & Posumah, 2021) yaitu lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat berupa pertemanan, serta lingkungan pendidikan berupa berupa pertemanan dan organisasi atau kepanitiaan. Dua sumber yang dirasa partisipan lebih efektif yaitu keluarga dan teman dekat sejalan dengan dimensi ketiga dukungan sosial (Thoits, 2011) bahwa *significant other* adalah sumber dukungan sosial utama yang dapat diandalkan dalam menghadapi masalah dan *stress*. Akan tetapi, terdapat sumber kalimat penyemangat yang luput dari partisipan, yakni berupa dosen serta pihak perguruan tinggi. Padahal berdasarkan literatur, tenaga pengajar merupakan salah satu sumber kalimat penyemangat yang seharusnya diperoleh partisipan karena berperan dalam keberhasilan akademik, seperti dorongan perguruan tinggi yang menimbulkan perasaan berharga dan merasa diakui (Keller & Szakál, 2021), komunikasi pengajar berupa teguran, dukungan non-verbal, memahami dan bersahabat, serta dorongan dan pujian yang meningkatkan motivasi siswa (Armstrong & Hope, 2016). komunikasi verbal dan non-verbal pengajar yang meningkatkan keberhasilan dan kemajuan akademik peserta didik (Fatemeh & Nasrin, 2017).

Kondisi partisipan saat memperoleh kalimat penyemangat dapat dijelaskan dengan kondisi pemberian dorongan, yaitu *challenge-focused* dalam menghadapi tantangan dan *potential-focused* dalam memperkuat kelebihan (Wong, 2015). Kondisi *challenge-focused* pada partisipan penelitian ini yaitu ketika memiliki rencana, melakukan sesuatu, mengalami kejadian negatif, sementara *potential-focused* ketika memperoleh pencapaian, melakukan sesuatu, serta memiliki rencana. Hal ini juga sesuai penelitian sebelumnya dengan konteks ujian sebagai waktu pemberian kalimat penyemangat (Keller & Szakál, 2021).

Dampak atau penerimaan kalimat penyemangat cukup beragam pada partisipan yang dapat dibahas dengan konsep *effective encouragement* (Wong, 2015) dalam tiga aspek, yaitu kerangka kalimat dorongan, kepercayaan pemberi dorongan, dan kredibilitas pesan dorongan. Secara rinci, dampak negatif perasaan risih karena pemberi kalimat semangat tidak mengetahui alasan dan tujuan dari kegiatan berkaitan dengan kerangka kalimat dorongan, bahwa kalimat dorongan yang efektif harus berfokus pada aspek positif dari kemajuan, sikap, rencana, serta usaha penerima. Perbedaan dampak netral dan dampak positif kalimat penyemangat, berkaitan dengan kepercayaan pemberi dorongan, dimana orang-orang yang dirasa memahami situasi, dekat, dan dipercaya akan lebih efektif dalam memberikan kalimat penyemangat. Kalau dilihat dengan konsep *self-disclosure*, temuan ini wajar terjadi karena semakin dekat hubungan seseorang maka akan semakin

terbangun rasa pemahaman dan kepercayaannya (Altman & Taylor, 1973). Hal itu juga yang menimbulkan perasaan dipahami dan dipedulikan ketika diberi kalimat penyemangat oleh orang terdekat.

Selain itu, terdapat temuan menarik pada dampak, dimana kalimat penyemangat dirasa sebagai ejekan, yaitu "Yuk bisa yuk!" karena dicap bercandaan di lingkungan kampus sehingga tidak sesuai dengan pemaknaan kalimat penyemangat. Akan tetapi, kalimat tersebut dapat dirasakan efektif ketika dirasakan sungguh-sungguh yang berarti bahwa kalimat penyemangat butuh sumber terpercaya atau butuh diyakinkan kembali agar berdampak positif pada penerimanya. Temuan ini dapat dikaitkan dengan aspek selanjutnya dari kalimat dorongan yang efektif menurut (Wong, 2015) yaitu kredibilitas yang dirasakan dalam pesan dorongan, dimana penerima kalimat dorongan akan cenderung mempercayai kalimat dorongan yang dirasakan tulus dan realistis.

SIMPULAN

Kalimat penyemangat terbukti berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial yang memberikan dampak positif bagi mahasiswa Indonesia, terutama ketika diberikan oleh orang yang dianggap dekat, dipercaya, peduli, dan memahami situasi penerima. Efektivitasnya sangat bergantung pada kualitas hubungan antara pemberi dan penerima, serta keaslian dan ketulusan dalam penyampaiannya. Sebaliknya, kalimat penyemangat bisa berdampak netral atau negatif jika tidak disampaikan dengan pemahaman dan empati. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya konteks dan sumber penyemangat, serta menyarankan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi peran pengajar sebagai sumber dukungan verbal yang potensial, serta melakukan uji efektivitas dalam berbagai situasi mahasiswa, seperti saat menghadapi tantangan, mencapai tujuan, atau mengalami kegagalan.

REFERENSI

- Agustina, M. T., & Kurniawan, D. A. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 120. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5168>
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). Social penetration: The development of interpersonal relationships. In *Social penetration: The development of interpersonal relationships*.
- Armstrong, S. W., & Hope, W. C. (2016). Technical College Teachers' Communication and Its Impact on Student Motivation. *Journal of Education and Human Development*, 5(1). <https://doi.org/10.15640/jehd.v5n1a3>
- BAMBAEEROO FATEMEH, & SHOKRPOUR NASRIN. (2017). The impact of the teachers' non-verbal communication on success in teaching. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 5(2), 52.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 37-47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
- Cobo-Rendón, R., López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., & Díaz-Mujica, A. (2020). Perceived Social Support and Its Effects on Changes in the Affective and

- Eudaimonic Well-Being of Chilean University Students. *Frontiers in Psychology*, 11(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590513>
- Creswell, J. W. (2019). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (4th ed.). *English Language Teaching*, 12(5).
- Febianty, Y. N., & Joharudin, M. (2018). Faktor-Faktor Ekstern Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa. *Edunomic Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 5(2), 76. <https://doi.org/10.33603/ejpe.v5i2.246>
- Gravetter, J. F., & Forzano, B. L.-A. (2018). Research Methods for The Behavioral Sciences: 6th Edition. In *Research for Social Workers*.
- Holmes, J. (2014). Doing collegiality and keeping control at work: Small talk in government departments. In *Small Talk*. <https://doi.org/10.4324/9781315838328-3>
- Keller, T., & Szakál, P. (2021). Not just words! Effects of a light-touch randomized encouragement intervention on students' exam grades, self-efficacy, motivation, and test anxiety. *PLoS ONE*, 16(9 September). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256960>
- Lailiana, N. A., & Handayani, A. (2017). Motivasi Berprestasi Ditinjau Dari Komitmen Terhadap Tugas Pada Mahasiswa. *The 1st Education and Language International Conference Proceedings Center for International Language Development of Unissula*, 89–96.
- Nurcaya, N., Ebe, A., Arisa, A., Rahmi, N., & Samad, A. G. (2022). Pengaruh Verbal Reinforcement pada Motivasi Belajar Siswa. *Deiksis: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 9(1), 66. <https://doi.org/10.33603/deiksis.v9i1.6866>
- Pakaya, I., & Posumah, J. H. (2021). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Pendidikan Masyarakat Di Desa Biontong I Kecamatan Bolangitang Timur Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal Administrasi Publik*, VII(104), 11–18. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/JAP/article/view/33692>
- Qurbani, D., Pamungkas, I. B., & Sewaka, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat 1 Universitas Pamulang Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen Reguler A. *JIMF (Jurnal Ilmiah Manajemen Forkamma)*, 3(3), 205–226. <https://doi.org/10.32493/frkm.v3i3.3588>
- Rendle, K. A., Abramson, C. M., Garrett, S. B., Halley, M. C., & Dohan, D. (2019). Beyond exploratory: A tailored framework for designing and assessing qualitative health research. *BMJ Open*, 9(8), 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030123>
- Rosa, N. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i2.146>
- Santosa, J., Karlina, E., & Suratriadi, P. (2020). Pengaruh Kuliah Melalui Whatsapps Terhadap Kepuasan Mahasiswa D3 Manajemen Pajak Universitas Bina Sarana Informatika (Ubsi) Cabang Salemba 22Jakarta. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 8(1), 1–19. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v8i1.52>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health Psychology Biopsychosocial Interactions (9th e). In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Suciani, D., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada. *Psikologi*, 12, 44.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

- Toding, W. R. B., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6619>
- Wong, Y. J. (2015). The Psychology of Encouragement: Theory, Research, and Applications. *The Counseling Psychologist*, 43(2), 178–216.
<https://doi.org/10.1177/0011000014545091>