

# Motivasi dan Kesehatan Mental

V. Heru Hariyanto

*Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya*

## Latar Belakang

Satu ciri khas yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya adalah kemampuannya untuk berpikir. Dengan kemampuannya ini pula manusia dapat mengembangkan apa yang diperlukan dalam hidupnya. Dengan kemampuan berpikir, manusia dapat berkehendak dan sekaligus berusaha mencapai kehendak tersebut. Memang sulit untuk menentukan kapan seseorang mulai mampu berpikir, namun sejak lahir manusia sudah mulai berkehendak, minimal untuk melindungi dirinya dari ancaman-ancaman yang dirasakan.

Dalam hidup ini manusia tidak akan pernah berhenti untuk mencapai tujuan-tujuannya. Manusia dengan berbagai macam kemampuan juga memiliki berbagai macam keperluan yang ingin dicapainya. Sejauh mana suatu hal dicapai, juga merupakan masalah tersendiri bagi manusia tersebut. Hampir sebagian besar aktivitas yang dilakukan manusia selalu disertai dengan kehendak, baik itu sadar maupun tidak sadar. Dengan kehendak, manusia memiliki dorongan untuk melakukan suatu aktivitas mencapai sasaran.

Manusia dengan berbagai latar belakang akan memiliki berbagai kehendak pula. Budaya yang melatarbelakangi manusia merupakan aspek yang penting untuk ikut menentukan apa dan bagaimana seseorang berperilaku; karena budaya itu sendiri

merupakan sekumpulan nilai, norma, maupun keyakinan yang dimiliki oleh sekelompok orang dan dianggap dapat memelihara keberlangsungan kelompok tersebut.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, tulisan ini akan membahas motivasi dan kesehatan mental; sedangkan motivasi itu sendiri akan dilihat dari berbagai budaya yang ada.

## Tujuan dan lingkup bahasan

Tujuan bahasan dalam tulisan ini adalah mencoba mengkaji bagaimana motivasi masyarakat di negara-negara dengan latar belakang budaya tertentu. Sebagian dari tulisan ini memang merupakan hasil penelitian dari beberapa ahli, namun dalam fokus utama tulisan ini, yaitu kaitan antara motivasi dengan kesehatan mental justru bukan merupakan hasil penelitian. Fokus utama tulisan ini lebih merupakan asumsi-asumsi yang berdasarkan beberapa kajian teoretis.

Lingkup bahasan dalam tulisan ini dapat dibagi dalam tiga bagian besar, yaitu pertama mengenai kesehatan mental; kedua, motivasi yang lebih dikhususkan pada teori-teori yang digolongkan dalam *content theories*, dan dilihat juga hasil penelitian secara lintas budaya; dan ketiga atau terakhir adalah melihat bagaimana hubungan motivasi kerja dengan kesehatan mental.