

BAB II

TINJAUAN TEORI

Pada bab ini akan di sajikan konsep-konsep yang mendasari penelitian antara lain: konsep kecemasan, konsep motivasi belajar, kerangka teori, kerangka konseptual , dan hipotesis.

2.1 Konsep Tiap Variabel

2.1.1 Konsep Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah emosi, perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stress psikis dan ancaman terhadap nilai-nilai yang berarti bagi individu. Kecemasan sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, kekhawatiran, tidak tenang yang sering disertai keluhan fisik (Azizah et al., 2016).

Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman (Andyani, 2021).

Cemas berbeda dengan takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap stimulus dan objek jelas, sedangkan cemas merupakan respon emosional terhadap penilaian. Menurut Sigmund Freud kecemasan merupakan ketegangan dalam diri sendiri tanpa objek yang jelas, objek tidak disadari, dan berkaitan dengan kehilangan self image. Kecemasan timbul karena ancaman terhadap self image/esteem oleh orang yang terdekat. Pada dewasa oleh karena

prestige dan martabat diri terhadap ancaman dari orang lain. Menurut Cook and Fontaine kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang terjadi sebagai respon pada takut terjadi perlukaan tubuh atas kehilangan sesuatu yang bernilai (Azizah et al., 2016).

Kecemasan belajar (*Anxiety*) dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dalam belajar dan perhatian mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual. Individu yang mengalami kecemasan dalam belajar dipengaruhi bebrapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu (Apriani., Farida Aryani., 2001).

Kecemasan merupakan kekuatan yang mempengaruhi hubungan interpersonal, suatu respon terhadap bahaya yang tidak diketahui yang muncul bila ada hambatan dalam upaya memenuhi kebutuhan. Kecemasan dapat sebagai alarm tubuh untuk melindungi diri, dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan tanda ancaman yang dapat berhubungan dengan isolasi, kehilangan, gangguan identitas, hukuman dan hubungan interpersonal (Azizah et al., 2016).

Kecemasan adalah kondisi yang disebabkan oleh adanya ancaman yang mengganggu kesadaran tentang diri seseorang. Perasaan tak berdaya tersebut menjadi sebab utama dalam memunculkan kecemasan. Kecemasan akademik sebagai suatu keadaan yang memunculkan perasaan takut dan khawatir pada

suatu hal yang berkaitan dengan aktivitas akademik (D. A. Sari & Khoirunnisa, 2022).

Kecemasan belajar merupakan pengalaman belajar yang subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan belajar juga adalah perasaan cemas saat seseorang belajar yang timbul karena adanya tekanan dan ketidakmampuan menghadapi masalah (Apriani., Farida Aryani., 2001).

2. Penyebab Kecemasan Akademik

Penyebab kecemasan yaitu pengaruh lingkungan sekitar, sekolah dan guru. Salah satu contohnya yaitu ketika guru lebih mementingkan nilai dibandingkan pemahaman siswa dapat berakibat menurunnya rasa percaya diri pada siswa sehingga muncul kecemasan. Bentuk kecemasan ini akan dialami siswa saat diadakannya ujian atau menjawab pertanyaan di depan kelas. kecemasan lainnya yaitu adanya pengalaman tidak menyenangkan saat di sekolah seperti dipermalukan didepan kelas saat bertanya dan konflik dengan guru matematika; rendahnya prestasi belajar; sikap negatif terhadap matematika; dan pengaruh orang tua seperti tidak mempercayai kemampuan matematika anaknya serta menuntut anaknya agar mendapat nilai sempurna dalam pelajaran matematika. Hal-hal tersebut tentunya dapat menimbulkan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi siswa (Hastuti et al., 2021).

Perasaan takut dan khawatir tersebut muncul akibat adanya tuntutan-tuntutan dari sekolah yang harus dilaksanakan oleh para siswa. Tuntutan-

tuntutan tersebut dapat berupa pemberian tugas sekolah yang membebani siswa, terjadinya persaingan antar siswa, adanya ujian, tuntutan waktu pengerjaan tugas, dan lingkungan sekolah yang kurang kondusif (D. A. Sari & Khoirunnisa, 2022).

Siswa yang mengalami kecemasan atau perasaan gugup biasanya mereka sedang dihadapkan pada masalah di sekolah, menjelang ujian, ketika proses belajar, atau saat memilih karirnya. Ketika mengalami kecemasan siswa akan mencari rasa aman dan nyaman dengan cara berusaha keluar dari kegelisahan yang menyimpannya (D. A. Sari & Khoirunnisa, 2022).

3. Aspek Kecemasan Akademik

Beberapa aspek kecemasan akademik diantaranya sebagai berikut :

- a. Aspek kognitif yang berkaitan dengan reaksi kognitif yang negatif dalam diri individu ketika dihadapkan pada situasi ujian.
- b. Aspek afektif berkaitan dengan gejala fisiologis dan emosi.
- c. Aspek psikomotor, berkaitan dengan tingkah laku yang timbul akibat dihadapkan pada situasi ujian (D. A. Sari & Khoirunnisa, 2022).

4. Faktor Faktor Penyebab Kecemasan Belajar

Adapun faktor yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik yaitu diantaranya adalah lingkungan tempat tinggal individu, emosi yang ditekan dalam jangka waktu yang lama, dan adanya sebab-sebab fisik.

- a. Lingkungan tempat tinggal individu akan mempengaruhi bagaimana cara berpikir baik tentang dirinya maupun tentang orang lain. Individu yang

memiliki masalah yang menyakitkan baik dari keluarga, teman, atau rekan kerja akan membuatnya merasa tidak aman disekitar lingkungannya.

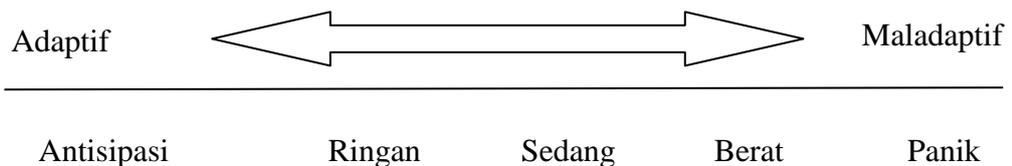
- b. Ketidakmampuan individu dalam menemukan persoalan tentang kecemasan yang dialaminya akan membuatnya merasa frustrasi dalam jangka waktu lama.
- c. Pikiran serta tubuh manusia senantiasa saling berinteraksi, ketika ditimpa musibah seseorang akan memiliki perubahan perasaan yang dapat menimbulkan munculnya kecemasan (D. A. Sari & Khoirunnisa, 2022).

Dalam mengenali gejala kecemasan belajar dapat ditinjau melalui tiga gejala, yaitu :

- a. Gejala fisik: seperti tegang saat mengerjakan soal-soal, kegelisahan, gugup, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut, jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan.
- b. Gejala kognitif: pesimis dirinya tidak mampu mengerjakan soal, khawatir jika hasilnya pekerjaannya buruk.
- c. Gejala perilaku: berdiam diri karena takut gagal, menghindari pelajaran yang dianggap sulit, gangguan tidur, nafsu makan berkurang jika ada pekerjaan berkaitan dengan tugas sekolah (Apriani., Farida Aryani., 2001).

5. Rentang Respon Kecemasan

Rentang kecemasan berfluktuasi antara respon adaptif antisipasi dan maladaptive yaitu panik (Azizah et al., 2016) :



Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan

- a. Antisipasi : suatu keadaan yang digambarkan lapangan persepsi menyatu dengan lingkungan.
- b. Cemas ringan : ketegangan ringan, penginderaan lebih tajam dan menyiapkan diri untuk bertindak.
- c. Cemas sedang : keadaan lebih waspada dan lebih tegang, lapangan persepsi menyempit dan tidak mampu memusatkan pada factor/peristiwa yang penting baginya.
- d. Cemas berat : lapangan persepsi sangat sempit, berpusat pada detail yang kecil, tidak memikirkan yang luas, tidak mampu membuat kaitan dan tidak mampu menyelesaikan masalah.
- e. Panik : persepsi menyimpang, sangat kacau dan tidak terkontrol, berfikir tidak teratur, perilaku tidak tepat dan agitasi/hiperaktif.

6. Sumber Kecemasan

- a. Ancaman internal dan eksternall terhadap ego (S.freud)
- b. Adanya gangguan pemenuhan kebutuhan dasar : minum, makan, sexual.
- c. Ancaman terhadap keamanan interpersonal dan harga diri (Sullivan)

- d. Tidak menemukan integrasi diri
- e. Tidak menemukan prestise
- f. Tidak memperoleh aktualisasi diri
- g. Malu / tidak kesesuaian antara pandangan diri dan lingkungan nyata

(Azizah et al., 2016).

7. Gejala – Gejala Kecemasan

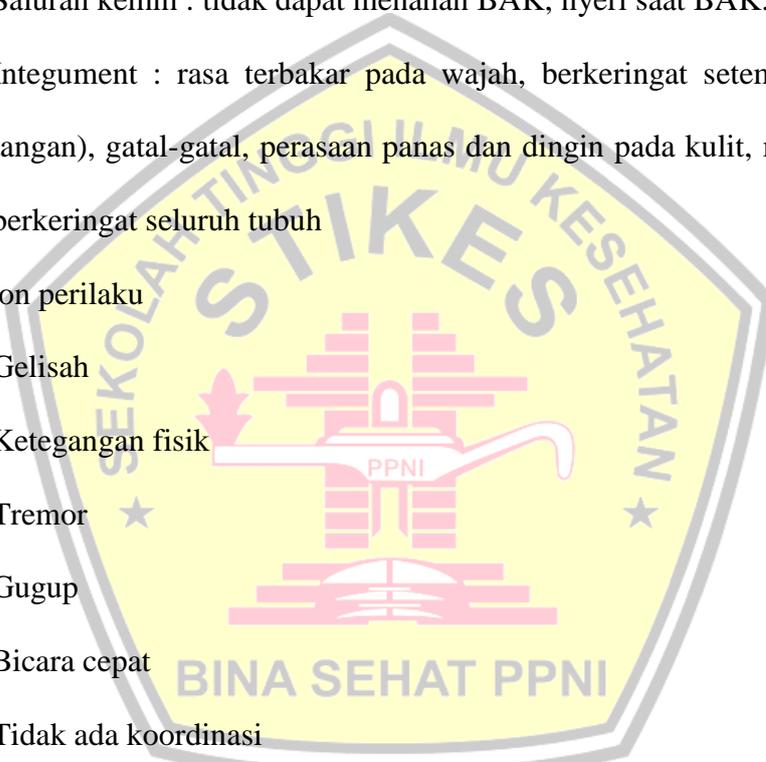
Adapun gejala kecemasan belajar yang dimunculkan yaitu gejala fisik, psikis.

- a. Gejala fisik ini meliputi adanya peningkatan detak jantung, gemetar, keluar keringat, pusing, mual, dan lemah.
- b. Sedangkan gejala psikis meliputi perasaan khawatir, kurangnya percaya diri, merasa rendah diri, tegang, tidak bisa berkonsentrasi, perasaan takut, gelisah, panic, susah tidur, dan kebingungan.

Gejala-gejala tersebut akan menyebabkan terganggunya proses belajar siswa, terutama saat akan ujian. Ketika siswa mengalami gejala fisik, psikis, maka besar kemungkinan siswa tersebut akan mengalami kegagalan (D. A. Sari & Khoirunnisa, 2022).

a. Respon fisiologis

- 1) Kardiovaskuler : palpitasi, jantung berdebar, Tekanan darah meningkat, rasa mau pingsan, dan tekanan darah menurun nadi menurun.
- 2) Respirasi : nafas cepat, pernafasan dangkal, rasa tertekan pada dada dan tercekik, terengah-enggah.

- 3) Neuromuskular : peningkatan reflek, peningkatan rangsangan kejut, mata berkedip-kedip, insomnia, gelisah, wajah tegang, kelemahan secara umum.
 - 4) Gastrointestinal : kehilangan nafsu makan, menolak makanan, rasa tidak nyaman pada abdomen, rasa tidak nyaman pada epigastrium, nausea, diare.
 - 5) Saluran kemih : tidak dapat menahan BAK, nyeri saat BAK.
 - 6) Integument : rasa terbakar pada wajah, berkeringat setempat(telapak tangan), gatal-gatal, perasaan panas dan dingin pada kulit, muka pucat, berkeringat seluruh tubuh
- b. Respon perilaku
- 1) Gelisah
 - 2) Ketegangan fisik
 - 3) Tremor ★
 - 4) Gugup
 - 5) Bicara cepat
 - 6) Tidak ada koordinasi
 - 7) Kecenderungan mendapat cedera
 - 8) Menarik diri
 - 9) Menghindar
 - 10) Hiperventilasi
 - 11) Melarikan diri dari masalah
- 
- The image contains a large, semi-transparent watermark logo for STIKES BINA SEHAT PPNI. The logo is a shield-shaped emblem with a yellow background and a grey border. It features a central graphic of a building with a red roof and a white facade, with the letters 'PPNI' in red below it. The text 'SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN' is written in a semi-circle at the top, and 'STIKES BINA SEHAT PPNI' is written in a semi-circle at the bottom. Two small red stars are positioned on either side of the central graphic.

c. Respon kognitif

- 1) Perhatian terganggu
- 2) Konsentrasi hilang
- 3) Pelupa
- 4) Salah penilaian
- 5) Blocking
- 6) Menurunnya lahan persepsi
- 7) Kreatifitas menurun
- 8) Produktifitas menurun
- 9) Bigung
- 10) Sangat waspada
- 11) Hilang objektifitas
- 12) Takut kecelakaan dan mati

d. Respon afektif★

- 1) Mudah terganggu
- 2) Tidak sabar
- 3) Tegang
- 4) Takut berlebihan
- 5) Terror
- 6) Gugup yang luar biasa
- 7) Nerveous

(Azizah et al., 2016).

8. Karakteristik Tingkat Kecemasan

a. Cemas ringan

- 1) Tingkah laku : duduk dengan tenang , posisi relax, isi pembicaraan tepat dan normal.
- 2) Afektif : kurang perhatian, nyaman dan aman.
- 3) Kognitif : mampu berkonsentrasi
- 4) Fisiologi : nafas pendek, nadi meningkat, gejala ringan pada lambung.

b. Cemas sedang

- 1) Tingkah laku : tremor halus pada tangan, tidak dapat duduk dengan tenang, banyak bicara dan intonasi cepat, tekanan suara meningkat secara intermitten.
- 2) Afektif : perhatian terhadap apa yang terjadi, khawatir dan nervous.
- 3) Kognitif : lapangan persepsi menyempit, kurang mampu memusatkan perhatian pada factor yang penting, kurang sadar pada detail disekitar yang berkaitan.
- 4) Fisiologi : nafas pendek, HR meningkat, mulut kering, anoreksia, diare, konstipasi, tidak mampu relax, sulit tidur.

c. Cemas berat

- 1) Tingkah laku : pergerakan menyentak saat gunakan tangan, banyak bicara, kecepatan bicara meningkat cepat, tekanan meningkat volume suara keras.
- 2) Afektif : tidak adekuat, tidak aman, merasa tidak berguna, takut terhadap apa yang akan terjadi, emosi masih dapat dikontrol.

- 3) Kognitif : lapangan persepsi sangat sempit, tidak mampu membuat kaitan, tidak mampu membuat masalah secara luas.
- 4) Fisiologi : nafas pendek, nausea, gelisah respon terkejut berlebihan, ekspresi ketakutan, badan bergetar.

d. Respon panik

- 1) Tingkah laku : tidak mampu mengendalikan motoric, kasar, aktifitas yang dilakukan tidak bertujuan, pembicaraan sulit dimengerti, suara melengking berteriak.
- 2) Afektif : merasa kaget, terjebak, ditakuti, teroro
- 3) Kognitif : persepsi menyempit, berpikir tidak teratur, sulit membuat keputusan dan kemauan.
- 4) Fisiologi : nafas pendek, rasa tercekik/tersumbat, nyeri dada, gerak involunter, tubuh bergerak, ekspresi wajah mengerikan.

(Azizah et al., 2016).

9. Alat ukur kecemasan

Angka kecemasan didapatkan dengan menggunakan kuesioner kecemasan Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) untuk mengetahui adanya suatu kecemasan sebagai ciri kepribadian yang diciptakan oleh Janet Taylor pada tahun 1953. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*. Instrumen *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* terdiri dari lembaran untuk mengisi identitas subjek, penjelasan atau petunjuk yang terdiri dari beberapa pernyataan yang disajikan kepada subjek penelitian dimana subyek-subyek akan menjawab

“YA” atau “TIDAK” sesuai dengan keadaan dirinya dengan memberi tanda (√) pada setiap pernyataan. Dimana pernyataan yang *favourable* bila dijawab dengan jawaban “ya” diberi nilai 1 dan jawaban “tidak” diberi nilai 0. Namun untuk pernyataan yang *unfavourable* bila dijawab dengan jawaban “ya” diberi nilai 0 dan jawaban “tidak” diberi nilai 1. Variabel ini mempunyai skala nominal. Dalam TMAS sendiri terdapat tiga kategori kecemasan yaitu ringan apabila skor kurang dari 20, sedang apabila skor 20 – 25, dan berat apabila lebih dari 25 (Mamuaya et al., 2016).

Kuesioner TMAS (*Taylor manifest anxiety scale*) adalah instrument pengukuran kecemasan. TMAS berisi 50 butir pertanyaan dengan bentuk pertanyaan-pertanyaan yang menggambarkan kecenderungan mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan adalah tinggi rendahnya perasaan tidak menyenangkan dalam diri individu yang dianggap sebagai kejadian mengancam yang dirasakan sebagai akibat ketidakberdayaan individu dalam mengatasi permasalahan maupun situasi yang mengancam kecemasan, yang termanifestasi dalam 3 aspek yaitu aspek afektif, aspek psikis, dan aspek kognitif (Mamuaya et al., 2016).

Responden diminta untuk memilih jawaban “Ya” bila pertanyaan tersebut sesuai dengan keadaan dirinya dan jawaban “tidak” apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan dirinya. Tinggi atau rendahnya kecemasan ditentukan oleh tinggi rendahnya total nilai yang diperolehnya. Semakin tinggi total nilai yang diperoleh maka tingkat kecemasannya juga semakin tinggi. Kuesioner TMAS terdiri atas 14 pertanyaan *unfavorable*

(pertanyaan no. 1, 3, 4, 9, 12, 15, 18, 20, 28, 29, 32, 38, 43, 50) dan 36 pernyataan *favorable* (pernyataan no. 2, 5, 6, 7, 8, 10 , 11, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 35 ,36 ,37 ,39 ,40 ,41 ,42 ,44 ,45 ,46 ,47 ,48 ,49). Setiap jawaban dari pernyataan *favorable* bernilai 1 untuk jawaban “Ya” dan 0 untuk jawaban “tidak”. Pada pernyataan *unfavorable* bernilai 1 untuk jawaban “tidak” dan bernilai 0 untuk jawaban “ya”.

Kecemasan juga bisa diukur dengan menggunakan skala HARS. yaitu kuesioner yang berisikan manifestasi klinis kecemasan, kuesioner ini dikembangkan peneliti dari kuesioner yang ditulis oleh Prof. Dr. dr. Dadang Hawari, Psikiater. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, untuk mengukur derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat atau berat sekali peneliti menggunakan alat ukur kecemasan yang di kenal dengan nama Hamilton Rating For Anxiety (HRS-A). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan dengan gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya adalah:

Nilai 0= tidak ada gejala

Nilai 1= gejala ringan

Nilai 2= gejala sedang

Nilai 3=gejala berat

Nilai 4= gejala sangat berat.

Masing-masing nilai angka (score) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu:

Total nilai: kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

14-20 = kecemasan ringan

21-27 = kecemasan sedang

28-41 = kecemasan berat

42-56 = kecemasan berat sekali.

(Merangin et al., 2018).

2.1.2 Konsep motivasi belajar

1. Pengertian motivasi belajar

Motivasi adalah dorongan dalam diri seseorang yang muncul tanpa disadari maupun disadari dalam melakukan aktivitas untuk mencapai sebuah . Motivasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal anak dan faktor eksternal yang berasal dari keluarga dan lingkungan sekolah maupun lingkungan sekitar. Kontrol diri pada anak yang tinggi akan merespon umpan balik mengenai aktifitas belajarnya dan akan menampilkan inisiatif tanggung jawab yang akan berdampak pada sebuah pencapaian keberhasilan akademik. Membentuk motivasi belajar yang lebih kuat pada anak harus ada stimulus dari luar atau faktor eksternal yang memacu anak untuk mencapai kesuksesan (Afifah et al., 2021).

Motivasi belajar dapat diartikan sebagai memunculkan usaha yang lebih, selama pelajaran berlangsung dan menggunakan strategi yang dapat

menunjang proses belajar seperti merencanakan, mengatur dan melatih soal-soal pada materi pelajaran, meninjau tingkat pemahaman suatu materi, serta menghubungkan materi baru dengan ilmu atau pengetahuan yang sudah dikuasai (Nurkhalizah et al., 2021). Motivasi belajar merupakan serangkaian usaha buat sediakan keadaan tertentu sehingga siswa ingin serta mau belajar. Dengan demikian, bisa dikatakan kalau motivasi belajar merupakan keadaan psikologi yang ada dalam diri seorang yang mendesak pergerakan ke arah tujuan yang baik serta mengganti tingkah laku supaya kemauan hidupnya dapat tercapai dengan baik (Islam & Vol, 2022).

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah dorongan dari luar maupun dari dalam diri sendiri untuk mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik guna mencapai tujuan yang dikehendaki.

2. Indikator Motivasi

- a. Komponen nilai dan terdapat tiga domain yaitu *intrinsic goal orientation*, *extrinsic goal orientation*, dan *task value*. Pada domain *intrinsic goal orientation*, orientasi tujuan dari komponen ini lebih menekankan kepada alasan mengapa mahasiswa ingin melibatkan diri mereka dalam penugasan ini seperti perasaan tertantang, rasa ingin tahu, ataupun keinginan untuk mempelajarinya. Sedangkan pada domain *extrinsic goal orientation* kebalikan dari domain sebelumnya, yakni lebih menekankan kepada alasan-alasan yang bukan merupakan keinginan mereka sendiri, seperti imbalan, nilai, persaingan dan lain-lain. Domain terakhir adalah *task value*.

Domain ini berbeda dengan kedua domain sebelumnya, dimana *task value* lebih menekankan kepada penilaian mahasiswa tentang seberapa menarik, seberapa penting, dan seberapa berguna penugasan yang diberikan. Nilai *task value* yang tinggi menuju kepada kemajuan perkembangan belajar seseorang.

- b. Komponen harapan yang memiliki dua domain. *Control of learning beliefs* mengacu kepada kepercayaan mahasiswa bahwa apa yang mereka lakukan akan menghasilkan sesuatu yang positif. Hal ini membuat mereka menggunakan strategi dan berusaha agar seefektif mungkin dalam belajar. Sedangkan *self-efficacy for learning and performance* terdiri atas dua aspek harapan: harapan akan kesuksesan dan kepercayaan. Harapan akan kesuksesan ini lebih mengarah kepada kinerja terhadap tugas tersebut. Kepercayaan diri berisi anggapan tentang kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sama baiknya dengan tugas yang dikerjakan oleh orang yang memang berkompeten di bidangnya.
- c. Komponen afektif hanya memiliki satu domain yaitu *test anxiety*. Domain ini dianggap memiliki hubungan yang negatif terhadap harapan dan juga berhubungan terbalik dengan prestasi akademik. Domain ini juga terdiri atas dua komponen, yaitu komponen kecemasan, atau kognitif dan komponen emosionalitas. Kecemasan ini lebih mengarah kepada pikiran-pikiran negatif mahasiswa tentang hal-hal yang mungkin saja terjadi dan dapat mengganggu prestasi akademik mereka. Sedangkan emosionalitas

ini sendiri lebih mengarah kepada afektif dan kemungkinan psikologis yang mengarah kepada kecemasan.

(Budiman et al., 2017).

Ciri – ciri atau indikator motivasi yang ada pada siswa di antaranya adalah:

- a. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai).
- b. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa) tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya).
- c. Adanya harapan dan cita-cita, bahwa semua peserta didik harus punya harapan dan cita-cita untuk menggapai apa yang kita inginkan dan yang kita harapkan.
- d. Minat dan ketajaman perhatian dalam belajar, dalam belajar kita harus mempunyai minat dalam belajar untuk menggapai apa yang kita inginkan dan mempunyai keinginan yang tajam.
- e. Mandiri dalam belajar, dalam belajar kita harus mandiri dalam segala sesuatunya jangan menghandalkan temen atau bantuan dari orang lain.
- f. Berprestasi dalam belajar

(Syachtayani & Trisnawati, 2021).

3. Manfaat motivasi belajar

Menurut (Syachtayani & Trisnawati, 2021), manfaat motivasi belajar antara lain:

- a. Memberikan dorongan semangat kepada siswa dan mahasiswa untuk rajin belajar dan mengatasi kesulitan
- b. Mengarahkan kegiatan belajar siswa atau mahasiswa kepada suatu tujuan tertentu yang berkaitan dengan masa depan dan cita-cita
- c. Membantu siswa atau mahasiswa untuk mencari metode belajar yang tepat dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Selain itu (Savitri et al., 2022) menyebutkan fungsi motivasi itu yaitu mendorong timbulnya kelakuan/suatu perbuatan, motivasi berfungsi sebagai pengarah, artinya mengarah pada perbuatan ke pencapaian tujuan yang diinginkan, dan motivasi berfungsi sebagai penggerak, artinya sebagai motor penggerak dalam kegiatan belajar.

4. Jenis – jenis motivasi belajar

Jenis motivasi belajar menurut (Fadlilah, 2020) adalah sebagai berikut:

- a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Seorang siswa yang memiliki motivasi intrinsik pasti akan rajin dalam belajar, karena tidak memerlukan dorongan dari luar. Siswa melakukan belajar karena ingin mencapai tujuan untuk mendapatkan pengetahuan, nilai dan keterampilan. Dalam proses belajar, siswa yang mempunyai motivasi intrinsik dapat terlihat dari belajarnya. Aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan yang ada di dalam dirinya dan akan terkait dengan

belajarnya. Seorang siswa merasa butuh dan mempunyai keinginan untuk belajarsehingga dapat mencapai tujuan belajar, bukan karena hanya ingin suatu pujian atau ganjaran. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik, yang berpengetahuan, yang ahli dalam bidang tertentu. Siswa yang benar-benar ingin mencapai tujuan maka harus belajar, karena tanpa pengetahuan maka tujuan belajar tidak akan tercapai. Jadi dorongan itu muncul dari dalam dirinya sendiri yang bersumber dari kebutuhan untuk menjadi orang yang terdidik.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Motivasi ekstrinsik apabila dilihat dari segi tujuannya, tidak secara langsung bergayut pada esensi yang dilakukan. Motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi di dalam aktivitas belajar yang dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah :

a. Faktor Internal:

- 1) Sikap : merupakan kombinasi dari konsep, informasi, dan emosi yang dihasilkan di dalam predisposisi untuk merespon orang, kelompok, gagasan, peristiwa, atau objek tertentu secara menyenangkan atau tidak menyenangkan
- 2) Kebutuhan : kekuatan dari dalam diri, yang mendorong pembelajar untuk berbuat menunjuk ke arah tujuan yang telah ditetapkan

- 3) Emosi : perasaan yang timbul sewaktu menjalankan kegiatan belajar
- 4) Kompetensi : kemampuan tertentu untuk menguasai lingkungan dalam arti luas
- 5) Cita-cita atau Aspirasi Hidup Setiap siswa pasti memiliki harapan. Harapan dapat dikatakan sebagai cita-cita yang dimiliki oleh seorang siswa. Untuk mencapai cita-cita, siswa pasti akan berusaha untuk mencapainya. Dalam mencapai cita-cita itu banyak usaha yang dilakukan oleh siswa, salah satu contohnya adalah dengan giat belajar. Jadi cita-cita dapat memperkuat motivasi belajar intrinsik maupun ekstrinsik.
- 6) Kemampuan Siswa Keinginan seorang anak perlu dibarengi dengan kemampuan atau kecakapan untuk mencapainya dimana kemampuan akan memperkuat motivasi. Kemampuan siswa dapat diukur dari prestasi belajarnya.
- 7) Kondisi Siswa Kondisi siswa yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mempengaruhi motivasi belajar. Sebagai contohnya yaitu apabila seorang anak dalam keadaan sakit, maka dia tidak mau belajar. Sebaliknya, setelah anak itu sehat dia akan mengejar ketertinggalan belajarnya. Apabila seorang anak dalam kondisi marah-marah, maka dia akan susah dalam menerima pelajaran. Jadi kondisi jasmani dan rohani siswa mempengaruhi motivasi belajar.

b. Faktor Eksternal

- 1) Rangsangan : perasaan bahwa kemampuan yang diperoleh dari belajar mulai dirasakan dapat meningkatkan kemampuan untuk menguasai lingkungannya, akan merangsang untuk terus belajar
- 2) Penguatan : hasil belajar yang baik merupakan penguatan untuk melakukan kegiatan belajar lebih lanjut. Hasil belajar terwujud dalam bentuk prestasi belajar

3) Kondisi Lingkungan Siswa

Siswa berada di lingkungan sekitar yang berbeda-beda. Lingkungan siswa dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan kemasyarakatan. Dengan lingkungan yang aman, tentram, tertib, dan indah semangat dan motivasi belajar mudah diperkuat.

4) Unsur-unsur Dinamis dalam Belajar

Dengan dibangunnya lingkungan yang bertambah baik, maka dapat menciptakan kondisi dinamis bagi pebelajar yang sedang berkembang jiwa raganya. Jadi guru profesional diharapkan mampu memanfaatkan surat kabar, majalah, siaran radio, televisi, dan sumber belajar di sekitar sekolah untuk memotivasi belajar seorang siswa.

5) Upaya Guru

Membelajarkan Siswa. Upaya guru untuk memotivasi siswa ada bermacam-macam. Motivasi dapat dilakukan seorang guru pada saat

pelajaran berlangsung ataupun sedang di luar pelajaran. Oleh karena itu peran guru cukup banyak untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

(Savitri et al., 2022).

6. Upaya meningkatkan motivasi belajar

Menurut (Tampubolon et al., 2021), upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar adalah:

- a. Mengoptimalkan penerapan prinsip-prinsip belajar
- b. Mengoptimalkan unsur-unsur dinamis belajar dan pembelajaran
- c. Mengoptimalkan pemanfaatan pengalaman atau kemampuan yang telah dimiliki dalam belajar
- d. Mengembangkan cita-cita atau aspirasi dalam belajar

Berdasarkan cara-cara peningkatan motivasi yang dikemukakan oleh Stipek dan Hunter tersebut, dapat ditentukan ketrampilan-ketrampilan dasar mengajar yang berguna untuk meningkatkan motivasi belajar sebagai berikut:

- a. Ketrampilan menciptakan tugas menantang.

Tugas yang menantang adalah tugas yang siswa dapat memperagakan dirinya mampu untuk mengerjakan sesuai dengan kemampuannya. Tugas yang terlalu mudah atau terlalu sukar dapat menurunkan motivasi. Motivasi belajar siswa menjadi meningkat jika siswa dapat menyelesaikan tugas dengan usahanya sendiri tanpa mendapat banyak bantuan.

- b. Ketrampilan mengurangi fokus belajar pada tes penilaian.

Pemberian tes ternyata tidak menjadi tantangan bagi siswa untuk lebih giat belajar, sebaliknya menjadikan mereka kurang gembira jika harus

mengerjakan soal tes. Pemberitahuan yang terlalu sering jika akan diadakan tes tidak meningkatkan motivasi belajar, meskipun begitu mereka menginginkan untuk memperoleh nilai tinggi. Sebagai contoh, jika ada pemberitahuan bahwa akan diadakan tes, sering muncul respon: “waaa...t”. tes untuk memonitor kemajuan belajar memang penting, tetapi hendaknya tidak dijadikan tekanan untuk meningkatkan motivasi belajar. 3. Ketrampilan memberi bantuan yang tidak berlebihan.

Guru sedapat mungkin membatasi bantuan yang diberikan kepada siswa sebatas yang diperlukan. Bantuan yang terlalu banyak menyebabkan siswa merasa kurang bangga dan menjadi merasa kurang mampu, kurang percaya diri, sehingga dapat menurunkan motivasi belajar.

c. Ketrampilan mengubah motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik.

Ketrampilan memberi penguatan (reinforcement) merupakan salah satu macam ketrampilan dasar mengajar yang perlu dikuasai guru. Penguatan ekstrinsik (misalnya: hadiah atau pujian) memang sangat meningkatkan jumlah waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi ketika penguatan itu tidak lagi diberikan siswa menjadi kehilangan motivasi belajar. Apalagi jika penguatan ekstrinsik itu memberikan efek yang berarti bagi peningkatan prestasinya. Maka dari itu, harus terampil mendorong siswa untuk meningkatkan motivasi intrinsiknya, misalnya memberitahukan manfaat tugas bagi diri mereka.

d. Ketrampilan memberi hadiah.

Jika guru memang, bermaksud memberikan hadiah atas prestasi siswa, hadiah itu harus diberikan dalam kondisi yang tepat. Hadiah cocok diberikan untuk usaha dan penampilan belajar yang istimewa, misalnya: juara kelas, juara sekolah, juara olah raga, juara seni. Lebih-lebih kalau hadiah itu punya makna penting bagi diri siswa.

e. Ketrampilan menaruh harapan tinggi pada semua siswa.

Guru harus memberi harapan bahwa semua siswa mampu berusaha dan berhasil menyelesaikan tugasnya. Harapan itu akan meningkatkan motivasi belajar siswa. Sebaliknya guru perlu menghindari keluarnya pernyataan tentang kemampuan belajar siswa yang berdampak pada berkurangnya kepercayaan siswa terhadap kemampuan dirinya. Guru juga tidak perlu mengaitkan kegagalan siswa dengan kurang-mampuan atau kurang-usahaan.

f. Ketrampilan memberitahukan hasil belajar siswa.

Motivasi belajar siswa menjadi tinggi jika sering diberi tahu tentang seberapa tinggi penampilan dirinya tentang hal-hal yang baru dikerjakan. Setiap siswa ingin tahu hasil pekerjaannya. Hasil pekerjaannya merupakan umpan balik untuk mengulang keberhasilan atau memperbaiki kegagalan. Pemberitahuan hasil tes atau nilai prestasi yang lain sesegera mungkin merupakan motivasi untuk tetap belajar dan memperbaiki kesulitan belajar.

g. Ketrampilan mempromosikan keberhasilan untuk semua anggota kelas.

Keberhasilan menyelesaikan tugas secara akurat membuat siswa merasa senang tentang kemampuannya, dan mempunyai keinginan untuk mengaplikasikan kemampuannya pada tugas-tugas berikutnya. Maka dari itu guru harus terampil menciptakan, merencanakan tugas-tugas yang dapat mempromosikan keberhasilan yang tinggi untuk semua siswa, dan dapat menemukan cara agar semua siswa dapat berupa mimik dan gerakan tubuh, penguatan dengan cara mendekati, penguatan dengan sentuhan, penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan, penguatan berupa simbol atau benda.

7. Alat ukur motivasi belajar

Untuk mengukur motivasi belajar menggunakan kuesioner MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire). Dalam penggunaannya, MSLQ menggunakan suatu skala Likert dari 1 sampai 7 yang bermakna “sangat tidak setuju” sampai dengan “sangat setuju” dan berjumlah 32 item dengan skor:

Sangat setuju	: 7
Setuju	: 6
Cukup setuju	: 5
Netral	: 4
Kurang setuju	: 3
Tidak setuju	: 2
Sangat tidak setuju	: 1

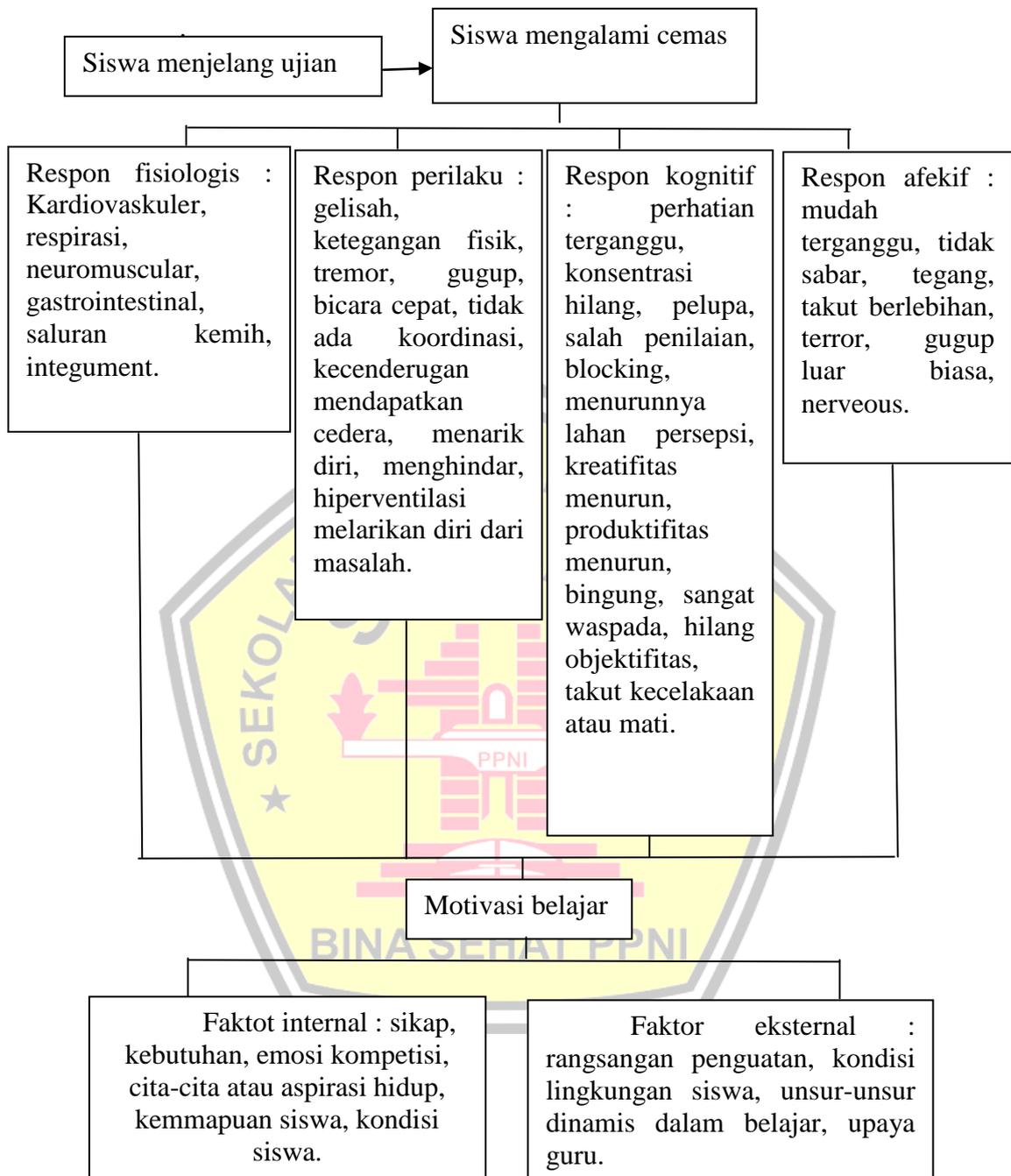
Skala ini dibuat berdasarkan mean dari masing masing soal yang menyusun skala tersebut. Skor MSLQ kedalam tiga kategori yaitu:

- 1) Motivasi rendah (31-93)
- 2) Motivasi sedang (94-155)
- 3) Motivasi tinggi (156-217)

(Budiman et al., 2017).

Pengukuran motivasi yang lain bisa dengan menggunakan *Thematic Apperception Test* (TAT). Sebagaimana diketahui bahwa apa yang kita katakan merupakan cerminan dari apa yang ada dalam diri kita. Dengan demikian untuk memahami apa yang dipikirkan orang, maka kita beri stimulus yang harus diinterpretasikan. Salah satu teknik proyektif yang banyak dikenal adalah *Thematic Apperception Test* (TAT). Dalam test tersebut klien diberikan gambar dan klien diminta untuk membuat cerita dari gambar tersebut. Dalam teori Mc Leland dikatakan, bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan yaitu kebutuhan untuk berprestasi (n-ach), kebutuhan untuk power (n-power), kebutuhan untuk berafiliasi (n-aff). Dari isi cerita tersebut kita dapat menelaah motivasi yang mendasari diri klien berdasarkan konsep kebutuhan diatas (Rohmah, 2016).

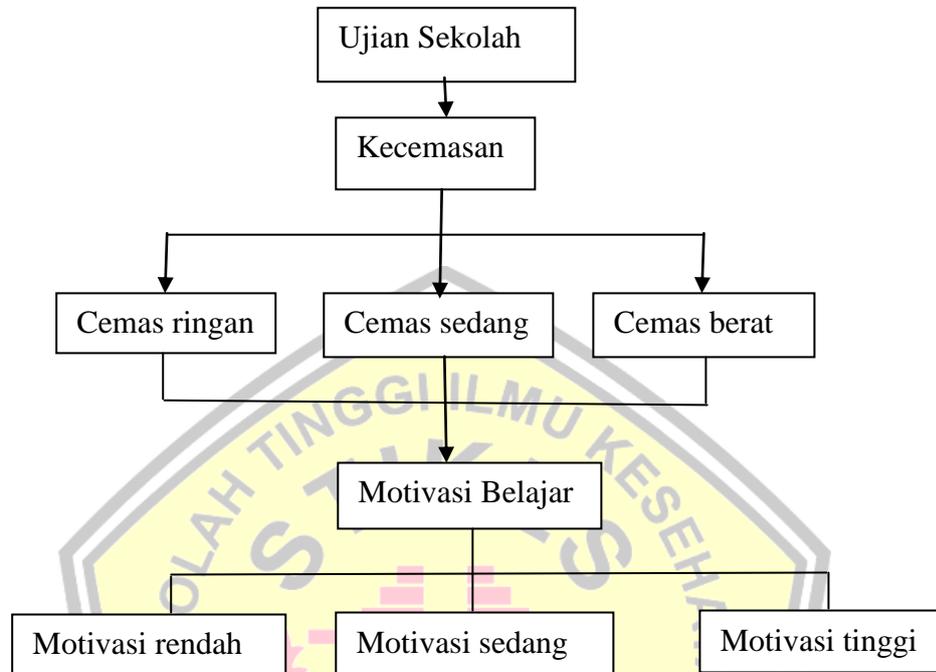
2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori Hubungan Antara Kecemasan Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas 9 Menjelang Ujian Sekolah di SMP Negeri 1 Porong

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan lingkup teori yang telah diuraikan, maka dapat digambarkan kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 2.3 Kerangka konsep Hubungan Antara Kecemasan Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas 9 Menjelang Ujian Sekolah di SMP Negeri 1 Porong

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian serta terdiri dari hipotesis nol (hipotesis statistik atau nihil) dan hipotesis alternatif (hipotesis kerja) (Nursalam, 2016).

Pertanyaan dalam penelitian hipotesis penelitian ini yaitu :

H1 : Ada hubungan antara kecemasan dan motivasi belajar pada siswa kelas 9 menjelang ujian sekolah di masa pandemi.

