

Info Artikel  
Diberikan 15/02/2013  
Direvisi 21/02/2013  
Dipublikasikan 01/03/2013

## HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DALAM BELAJAR DENGAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Supri Yanti<sup>1)</sup>, Erlamsyah<sup>2)</sup>, Zikra<sup>3)</sup>, Zadrian Ardi<sup>4)</sup>

**Abstract;** *This study departs from the anxiety in students 'learning and students' motivation in learning. The purpose of this study were to examine the relationship of anxiety in learning with motivation to learn. The study was descriptive correlational. Results showed that there was no significant relationship between anxiety in learning and motivation to learn. Means that the higher the anxiety study, the higher the students' motivation.*

**Keywords:** *Anxiety in Learning, Motivation to learn*

### PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku dimana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik (Ngalim Purwanto, 2007). Untuk dapat belajarnya seorang siswa sesuai dengan yang diharapkan, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya adalah motivasi belajar.

Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya (Hamzah B. Uno, 2008).

Motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar seseorang.

Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan mental yang tidak enak yang ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan, dan prarasa

yang tidak baik yang tidak dapat dihindari oleh seseorang (Elizabeth B. Hurlock, 1998).

Menurut Atkinson (2001) kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu, namun apabila individu berhasil tanda-tanda kecemasan maka perasaan ini juga dapat menjadi motivator untuk berbuat sesuatu.

Kirklan (dalam Slameto, 2010) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ditemukan beberapa gejala yang tampak yaitu

<sup>1</sup> Supri Yanti, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, syanti96@ymail.com

<sup>2</sup> Erlamsyah, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, erlamsyah1537@gmail.com

<sup>3</sup> Zikra, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Zikra\_haska@yahoo.com

siswa terlihat tegang saat belajar di kelas, gugup apabila ditanya oleh guru, malas mengerjakan latihan yang diberikan oleh guru, berkeringat apabila disuruh maju ke depan kelas mengerjakan tugas/latihan, dan tangan gemetar ketika harus menyelesaikan soal di depan kelas.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan dua orang guru mata pelajaran pada tanggal 20 Februari 2012, terungkap bahwa siswa kurang memiliki motivasi dalam belajarnya, seperti: saat ditanya mengenai materi pelajaran siswa berdiam diri, tidak mau mengerjakan soal karena takut gagal, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan guru dan menghindari pelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 orang siswa pada tanggal 25 Februari 2012, terungkap bahwa mereka sering cemas dalam mengikuti kegiatan belajar terutama pada mata pelajaran yang mereka anggap sulit.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, peneliti tertarik untuk mengungkapkan “hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa”.

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional yang menggambarkan suatu keadaan atau situasi tertentu sebagaimana adanya secara sistematis, faktual, akurat, mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu kemudian ditentukan hubungan antar variabel yang akan diteliti (A. Muri Yusuf, 2007).

Populasi penelitian ini adalah siswa SMP N 30 Padang. Sampel penelitian diambil dengan cara *random sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 November tahun 2012. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket yang dikembangkan dari skala Likert tentang kecemasan belajar dan motivasi belajar. Data dianalisis dengan menggunakan formula korelasi “*The Spearman Rank Order Coefficient Correlation*” dari Spearman dengan *Software SPSS versi 17,0 for Windows*.

## HASIL PENELITIAN

### Kecemasan dalam Belajar

Hasil penelitian untuk variabel kecemasan dalam belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kecemasan dalam Belajar  
n = 85

Kategori	Skor	f	%
Tinggi	115-152	44	51,8
Sedang	77-114	39	45,9
Rendah	38-76	2	2,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa 51,8% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang tinggi, 45,9% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang sedang, dan 2,3% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang rendah. Dari tabel di atas berarti bahwa tingkat kecemasan siswa dalam belajar berada dalam kategori tinggi.

### Motivasi Belajar

Hasil penelitian untuk variabel motivasi belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Motivasi Belajar  
n = 85

Kategori	Skor	f	%
Tinggi	91-120	61	71,8
Sedang	61-90	24	28,2
Rendah	30-60	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa 71,8% siswa memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi, 28,2% siswa memiliki tingkat motivasi belajar yang sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat motivasi belajar yang rendah. Dari tabel di atas berarti bahwa tingkat motivasi siswa dalam belajar berada dalam kategori tinggi.

### Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar

Untuk melihat hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar

Aspek	N	R hitung	R tabel	Keterangan
Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa	85	0,087	0,427	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa

Jika nilai  $r$  hitung  $< r$  tabel maka  $H_0$  diterima, artinya koefisien korelasi tidak terdapat hubungan. Jika  $r$  hitung  $> r$  tabel maka  $H_0$  ditolak artinya koefisien korelasi terdapat hubungan. Karena  $r$  hitung  $< r$  tabel atau  $0,087 < 0,427$  maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa.

## PEMBAHASAN

### Kecemasan dalam Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan belajar siswa pada saat penelitian adalah 51,8% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang tinggi, 45,9% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang sedang, dan 2,3% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar yang rendah.

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Menurut Akhmad Sudrajat (2008) ada tiga faktor penyebab tingginya kecemasan pada diri siswa, yaitu:

- Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang sangat ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum.

- Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, terlalu tegas dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru.
- Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Suharsimi Arikunto (1993) menyatakan kecemasan harus diusahakan menyingkirkannya, atau sekurang-kurangnya dapat ditekan menjadi minimal. Mengingat dampak negatifnya, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah. Upaya-upaya tersebut menurut Akhmad Sudrajat (2008) diantaranya dapat dilakukan melalui:

- Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan
- Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan *sense of humor* dirinya maupun para siswanya
- Melakukan kegiatan selingan, misalnya *game*.
- Sewaktu-waktu ajaklah siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas.
- Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat, artinya tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit.
- Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas
- Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya.

- h. Guru seyogyanya berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri siswa.
- i. Pengembangan manajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan prasarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti ketersediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya.
- j. Menciptakan lingkungan yang nyaman dan terbebas dari berbagai gangguan, terapkan disiplin sekolah yang manusiawi serta hindari bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru, teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah.
- k. Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa, misalnya melalui kegiatan bimbingan kelompok, konseling kelompok atau kegiatan ekstra kurikuler. Hal ini berarti ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.

Melalui upaya-upaya di atas diharapkan para siswa dapat terhindar dari berbagai bentuk kecemasan dan mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik maupun psikis.

### **Motivasi Belajar**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa pada saat penelitian adalah 71,8% siswa memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi, 28,2% siswa memiliki tingkat motivasi belajar yang sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat motivasi belajar yang rendah.

Motivasi belajar siswa perlu ditingkatkan dan dibina, serta perlu memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya motivasi dalam belajar, terutama sekali pembinaan dilakukan pada siswa yang

masih memiliki motivasi belajar pada tingkat sedang. Selain itu, pembinaan juga dilaksanakan kepada siswa yang sudah berada pada kondisi tinggi motivasi belajarnya agar motivasi tersebut terus dipertahankan dan lebih ditingkatkan.

Motivasi belajar dapat dibangkitkan oleh suasana kelas yang kondusif, hubungan antar teman yang akrab dan perlakuan guru yang bersahabat. Dalam penciptaan kondisi kelas tersebut peranan guru sangat penting, karena di dalam kelas guru adalah pengelola, pemimpin dan panutan siswa, selain itu dia juga sebagai sumber belajar, sumber inspirasi dan motivasi. Dengan demikian suasana kelas dan perlakuan guru dapat menjadi penyebab pertama tinggi dan rendahnya motivasi belajar siswa.

Motivasi belajar juga dapat datang dari diri siswa. Kondisi kesehatan yang prima, baik kesehatan jasmani maupun rohani menjadi dasar yang kuat bagi tumbuhnya motivasi belajar. Kondisi kesehatan akan berkembang persepsi, sikap yang sehat dan realistis, emosi yang stabil, keceriaan, kesenangan, kebahagiaan. Sedangkan kondisi yang kurang sehat maka akan menumbuhkan kondisi sosial yang kurang sehat pula, dan dapat menjadi pangkal dari rendahnya motivasi untuk maju dan motivasi untuk berprestasi.

Belajar sebagai proses interaksi untuk mencapai tujuan akan lebih efektif bila ditunjang dengan motivasi yang tinggi, baik yang berupa intrinsik maupun ekstrinsik. Di dalam kegiatan belajar mengajar peranan motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik sangat diperlukan. Dengan motivasi siswa dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan kegiatan belajar (Sardiman, 2011).

### **Hubungan antara kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar**

Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa. Artinya semakin tinggi kecemasan dalam belajar, semakin tinggi pula motivasi belajar siswa. Temuan ini

berlawanan dengan pendapat Kirklan (dalam Slameto, 2010) yang menyebutkan bahwa tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar dan Elliott (1996) yang menyebutkan bahwa pada dasarnya kecemasan dalam tingkat yang rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar siswa, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar, sedangkan kecemasan siswa pada taraf yang tinggi dapat mengganggu dan memperburuk perilaku belajar siswa.

Dampak dari kecemasan ada yang bersifat positif dan ada yang negatif. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis (Freud dalam Ki Fudyartanta 2012). Namun apabila siswa telah berhasil mengantisipasi dan mengatasi gejala-gejala kecemasan, maka perasaan ini akan menjadi sumber motivator, seperti yang diutarakan oleh Gerald Corey (2010) bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu.

Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan. Gerald Corey (2010) menyatakan bahwa kecemasan bukan merupakan sesuatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi tenaga motivasional yang kuat. Kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab. Kecemasan belajar yang dimiliki siswa akan menentukan motivasi belajar siswa di sekolah. Kecemasan belajar akan membangkitkan semangat siswa untuk lebih rajin belajar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam belajar, minoritas siswa memiliki tingkat kecemasan yang sedang dalam belajar dan hampir tidak ada siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah dalam belajar. Mayoritas siswa memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam belajar, minoritas siswa memiliki tingkat motivasi yang sedang dalam

belajar dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat motivasi yang rendah dalam belajar. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- a. Guru pembimbing diharapkan lebih meningkatkan layanan BK terhadap siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi misalnya dengan cara memberikan layanan konseling kelompok tentang mengatasi kecemasan dalam belajar.
- b. Bagi siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi sebaiknya berusaha untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut, misalnya dengan cara mengikuti pelayanan-pelayanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Sedangkan bagi siswa yang telah memiliki motivasi belajar yang tinggi agar tetap mempertahankannya dengan baik.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengkaitkan variabel kecemasan dalam belajar dengan variabel selain motivasi belajar.

## KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press
- Akhmad Sudrajat. 2008. *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. ([www.akhmadsudrajat.wordpress.com](http://www.akhmadsudrajat.wordpress.com), diakses pada tanggal 24 Januari 2013)
- Atkinson. 2001. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Interaksa
- Elizabeth B. Hurlock. 1978. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Elliott. 1996. *Educational Psychology*. Madition: Brown & Benchmark

- Gerald Corey. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Hamzah B. Uno. *Teori Motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Ki Fudyartanta. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ngalim Purwanto. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar-mengajar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 1993. *Manajemen Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta