

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan umum dari kekhawatiran atau perasaan takut disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, gangguan pencernaan, dan perasaan gelisah yang muncul sebagai tanggapan terhadap stres internal dan eksternal dan berkembang menjadi gejala fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. (Khouw, dkk., 2021). Kecemasan dapat terjadi pada siapapun, termasuk pada siswa yang mengalami tekanan terhadap persoalan akademiknya. Kecemasan akademik merupakan perasaan khawatir, tegang dan takut yang didapatkan karena adanya tekanan sehingga dapat mempengaruhi kondisi psikologis serta fisik siswa ketika melaksanakan pendidikan (Suarti, dkk., 2020). Kecemasan akademik adalah ketika seseorang tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas sekolah. (Pratiwi, 2020). Beberapa sumber kekhawatiran termasuk hubungan sosial, ujian, pekerjaan, dan keadaan lingkungan.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui websitenya, [PDSKJI | PDSKJI.org](http://PDSKJI|PDSKJI.org). Hasilnya menunjukkan bahwa dari 14.988 responden (75,8% perempuan dan 24,2% laki-laki) 75 % responden mengalami masalah psikologis, 71 % mengalami cemas, 72 % mengalami depresi, dan 84 % mengalami trauma psikologis.

Widodo, dkk., (2017) mengemukakan bahwa pelajar dapat mengalami kecemasan kapan saja, contohnya, siswa dapat mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum, diminta maju ke kelas, dan menjalani ujian. Siswa mengalami kecemasan karena tuntutan dari luar, seperti banyak tugas, ujian, dan tekanan untuk memenuhi nilai tinggi. (Romano dkk., 2020). Di sekolah, siswa yang gelisah sering menghadapi masalah seperti menjelang ujian, selama proses belajar atau saat memilih karir. Siswa yang mengalami kecemasan akan merasa tidak percaya pada kemampuan mereka dan mengalami stres karena tuntutan yang harus dipenuhi. Siswa akan berusaha keluar dari kecemasan agar merasa nyaman dan aman. (Hidayatin, 2013).

Siswa mengalami kecemasan karena berbagai hal, salah satu yang paling dekat adalah beban akademik yang mereka hadapi, seperti saat ujian. Siswa sering mengalami kecemasan terkait ujian, Ujian Tengah Semester (UTS), dan Ujian Akhir Semester (UAS). Kecemasan ini disebabkan oleh kekhawatiran bahwa nilai mereka mungkin tidak sesuai dengan harapan atau standar. Siswa yang mengalami kecemasan akan merasa sulit untuk belajar, yang pada akhirnya

akan mempengaruhi kinerja ujian mereka, termasuk daya konsentrasi, daya ingat, daya kritis, dan kreativitas belajar. Menurut Audith M. Turmudhi dalam Permana, dkk (2016) beliau mengatakan bahwa gagal ujian dapat terjadi jika kecemasan berlebihan sehingga mengganggu tidur, emosi, nafsu makan, dan kebugaran fisik. Siswa dapat mengalami kecemasan ini karena kurangnya manajemen diri dalam belajar. Maka, diperlukan manajemen yang tepat untuk mengatasi kecemasan (Gerliandi, dkk., 2021).

Kecemasan memiliki gejala fisik dan mental. Pengaruh fisik seperti detak jantung yang lebih cepat, berkeringat, gemetar, mual, dan pusing adalah bagian dari gejala. Gejala psikologis termasuk ketakutan, ketidakpercayaan diri, ketegangan, ketidakmampuan untuk fokus, panik, kesulitan tidur, dan kebingungan. Siswa akan mengalami kesulitan saat belajar karena gejala tersebut. Siswa yang mengalami gejala fisik dan psikis tersebut akan mengalami kesulitan untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran akademik. (Permana dkk., 2016).

Saat seseorang mengalami kegagalan, mereka membuat pikiran yang tidak rasional dan kecemasan berulang. (Hooda dan Saini, 2017). Dalam konteks pendidikan, kecemasan adalah kondisi khusus yang merujuk pada kecemasan yang dialami seseorang selama proses belajar dan dapat mengganggu kinerja akademik mereka. Tekanan akademik yang berlebih akan menyebabkan siswa merasa cemas. Siswa yang mengalami kecemasan akademik akan khawatir tentang tugas sekolah dan merasa cemas setiap kali mereka harus menyelesaikan tugas. (Hooda dan Saini, 2017). Kecemasan akademik dapat timbul dari ketidakmampuan untuk mengatur pembelajaran seseorang ketika dihadapkan dengan tantangan atau hambatan. Gejala kecemasan akademik mengakibatkan kesulitan belajar, rendah diri, peningkatan denyut jantung, tangan berkeringat, otot tegang, terus-menerus memeriksa waktu, merasa tertekan untuk menyelesaikannya dengan tenggat waktu, lupa mencatat informasi penting, dan bahkan menunda tugas (Hooda dan Saini, 2017).

Kecemasan akademik ini terjadi pada siswa MTS Yasipa Kota Bandung, di sekolah tersebut terdapat 15 mata pelajaran dimana beban tugas yang diemban siswa pun semakin banyak. Seringkali siswa tersebut merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas dan kebanyakan siswa tersebut lebih cenderung melakukan aktivitas yang lebih menarik daripada mengerjakan tugas terlebih dahulu. Siswa yang merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas seringkali merasa bahwa dirinya tidak dapat mengerjakan tugas tersebut, karena kurangnya dorongan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik. Saat siswa tidak yakin dapat mengerjakan tugas tersebut hal ini dapat mempengaruhi motivasi serta kinerja akademik, ketika siswa mengalami hal tersebut maka siswa akan cenderung menghindari tantangan akademik, misalnya seperti siswa menunda-nunda tugas bahkan tidak dikerjakan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada wali kelas MTS Yasipa Kota Bandung, beliau mengatakan bahwa hal yang dicemaskan siswa yaitu, ketika ada guru yang tegas, saat proses pembelajaran berlangsung siswa merasa tegang dan saat diberi tugas oleh guru tersebut maka siswa akan mengerjakannya dengan alasan takut terkena hukuman oleh guru tersebut, kemudian siswa takut akan mata pelajaran MTK dan dari yang dilihat oleh guru-guru saat presentasi masih banyak siswa yang grogi dalam menyampaikan materi yang dipresentasikan. Selain itu, siswa di MTS tersebut mudah menyerah dalam proses pembelajaran akademik, siswa tersebut kebanyakan mengeluh karena banyaknya hafalan dan tugas-tugas yang diberikan oleh pihak sekolah. Siswa di MTS ini juga sangat malas dalam akademik, mereka lebih memilih melakukan hal yang menyenangkan, biasanya kebanyakan siswa perempuan lebih memilih K-POP dan siswa laki-laki lebih memilih bermain game online.

Dari hasil studi awal yang telah dilakukan dengan menggunakan paper dan pensil, terdapat 30 responden siswa MTS Yasipa, 30 responden tersebut atau sebesar 100% pernah mengalami hambatan dalam proses akademik. Hambatan yang dialami oleh siswa tersebut yaitu, kesulitan dalam memahami materi pembelajaran khususnya mata pelajaran MTK, seringkali siswa mengantuk ketika proses pembelajaran berlangsung dan tidak dapat fokus pada pembelajaran. Hal yang menyebabkan siswa mengalami hambatan tersebut yaitu, kurang istirahat dan seringkali begadang, suasana kelas yang berisik, guru yang menjelaskan materi terlalu cepat dan siswa kelelahan belajar sehingga tidak dapat berpikir lagi. Dampak dari hambatan-hambatan tersebut adalah nilai yang menurun, ketika diberi tugas tidak dapat mengerjakannya akibat tidak memahami materi yang diajarkan, kemudian ketika ujian seringkali menjadi *blank* karena takut tidak mencapai nilai yang baik, pusing dan selalu mengantuk dalam proses pembelajaran. Dari 30 responden ini sebesar 100% siswa pernah mengalami kecemasan akademik. Penyebab rasa khawatir siswa terhadap proses pembelajaran akademik yaitu, 23 siswa khawatir saat menghadapi ujian atau presentasi di depan kelas. Kecemasan ini dapat menyebabkan siswa merasa tegang. 15 siswa mengalami kekhawatiran tidak naik kelas sehingga mereka cenderung terjebak dalam pikiran negatif serta khawatir yang berlebih, hal ini dapat mengganggu kemampuan mereka dalam mengambil keputusan, mengingat informasi dan berkonsentrasi pada pelajaran. 17 siswa khawatir ketika dihadapkan dengan situasi yang menegangkan, seperti ujian dadakan, ujian lisan dan presentasi. Ketika siswa tersebut khawatir dengan situasi tersebut maka gejala fisik seperti pusing, berkeringat dan detak jantung yang meningkat sering kali dialami oleh siswa tersebut. Dan 20 siswa khawatir ketika berbicara di depan kelas, sehingga banyak siswa yang mengalami kesulitan

dalam presentasi, sering kali terbata-bata serta tangan yang gemetar, hal ini dapat mengganggu proses belajar mengajar dan mempengaruhi kepercayaan diri siswa.

Dampak yang dirasakan siswa ketika mengalami kekhawatiran akademik yaitu, 25 siswa tidak fokus dalam proses pembelajaran, 23 belajar menjadi beban atau belajar menjadi tekanan, 9 siswa lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian, dan 16 siswa menjadi gugup ketika proses pembelajaran. Hal-hal yang dapat mengurangi rasa kekhawatiran akademik yaitu, 10 siswa terus meyakinkan diri bahwa dirinya mampu dan terus berlatih, 9 siswa lebih mendekati diri kepada Allah (sholat dan berdzikir), 20 siswa bermain sosial media atau bermain game online, dan 18 siswa bermain bersama teman untuk mengurangi perasaan khawatirnya.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan kepada siswa MTS dengan menggunakan paper dan pensil dengan jumlah responden 30 siswa, didapatkan data bahwa terdapat beberapa penyebab terjadinya kecemasan akademik. Yaitu 23 siswa khawatir saat menghadapi ujian atau presentasi di depan kelas. 15 siswa mengalami kekhawatiran tidak naik kelas sehingga mereka cenderung terjebak dalam pikiran negatif serta khawatir yang berlebihan. 17 siswa khawatir ketika dihadapkan dengan situasi yang menegangkan, seperti ujian dadakan, ujian lisan dan presentasi. Dan 20 siswa khawatir ketika berbicara di depan kelas. Namun, cara menanggulangi perasaan khawatir siswa MTS ini lebih condong kepada bermain sosial media atau bermain game dan bahkan lebih memilih bermain bersama teman daripada berlatih dan mempersiapkan diri untuk menghadapi proses pembelajaran. Siswa MTS ini kebanyakan merasa malas dalam pembelajaran, ketika proses pembelajaran berlangsung siswa sering sekali mengantuk, kemudian apabila guru memerintahkan untuk menulis catatan masih banyak siswa yang mengeluh dengan alasan banyaknya tugas dari mata pelajaran yang lainnya, oleh karena itu siswa MTS ini butuh dorongan dalam kegiatan akademiknya agar kinerja akademik siswa menjadi lebih baik lagi. Dorongan seseorang dalam memperoleh pengetahuan atau keterampilan baru biasanya disebut dengan motivasi belajar.

Motivasi pada dasarnya merupakan upaya seseorang yang didasari untuk mendorong serta mempertahankan perbuatan seseorang untuk berusaha mencapai tujuan maupun hasil tertentu. Sebagaimana dijelaskan oleh Hamzah B. Uno (2011), istilah motivasi belajar berasal dari kata motif yang dapat diartikan dorongan internal seseorang sehingga memicu tindakan dalam proses mencapai tujuan. Motivasi ini berfungsi sebagai elemen awal belajar dan dapat mendorong siswa untuk melakukan aktivitas belajar. Semakin besar keinginan siswa, semakin besar pula motivasi mereka.

Ketika siswa antusias dalam belajar, maka mereka akan condong lebih rajin, ulet, antusias dan bahkan dapat fokus dalam proses pembelajaran serta dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Apabila siswa tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya maka mereka cenderung menghindari tugas-tugas yang diberikan. Dengan adanya motivasi belajar, siswa dapat meningkatkan pemahaman materi, mengurangi stres atau rasa khawatir, dan bahkan dapat meningkatkan prestasi akademik. Namun, siswa tersebut kurang memiliki minat atau rasa ingin tahu terhadap pembelajaran, mereka cenderung merasa bosan, lelah dan mengantuk ketika proses pembelajaran. Banyak siswa yang merasa tertekan oleh pemikirannya sendiri bahwa mereka tidak bisa naik kelas, hal ini sangat mengganggu terutama saat menghadapi ujian, kecemasan ini mengganggu konsentrasi dan kinerja siswa, sehingga mereka tidak dapat menunjukkan kemampuan terbaik mereka. Berbeda dengan siswa yang termotivasi akan lebih aktif dalam mencari berbagai informasi tambahan dan semakin terbuka terhadap ilmu pengetahuan. Oleh karena itu motivasi belajar ini sangat penting dan sebagai kunci dalam mencapai kesuksesan dalam proses pembelajaran akademik.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mardiyanti (2023) yang berjudul hubungan antara kecemasan akademik dengan motivasi belajar siswa SMP X Surabaya, yang mana hasilnya adalah terdapat hubungan signifikan antara kecemasan akademik dengan motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan andyani, dkk., (2021) yang berjudul hubungan kecemasan dan motivasi belajar dengan prestasi belajar mahasiswa FK UMS pada masa pandemi, hasilnya yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Pane, dkk (2022) dengan judul hubungan motivasi belajar dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi osce pada mahasiswa tingkat 2 prodi ners, hasil penelitiannya yaitu adanya hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan kecemasan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Yasin dan Nuraenah (2022) yang berjudul hubungan motivasi belajar dengan kecemasan pada siswa SMA PGRI 3 Bogor dalam menghadapi UTBK-SBMPTN 2022, hasil penelitiannya yaitu terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan kecemasan pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Nayla dan Nuraenah (2023) yang berjudul hubungan motivasi belajar dengan kecemasan pada siswa madrasah al-hidayah basmol jakarta barat dalam menghadapi PTN 2023, hasil penelitiannya yaitu adanya hubungan antara motivasi belajar dengan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Suardana dan Simarmata (2013) yang berjudul hubungan antara motivasi belajar dan kecemasan pada siswa kelas VI Sekolah Dasar di Denpasar menjelang ujian nasional, hasil dari penelitiannya yaitu hubungan negatif yang signifikan antara motivasi

belajar dan kecemasan pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Amri (2020) yang berjudul pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa, hasil penelitiannya adalah tidak terdapat pengaruh secara signifikan.

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya dapat dilihat penelitian terkait motivasi belajar dengan kecemasan akademik lebih banyak diteliti terkait ada hubungan atau tidak. Kemudian untuk variabel dependennya kebanyakan adalah motivasi belajar, belum ada yang menggunakan variabel kecemasan akademik sebagai variabel dependennya. Kemudian untuk pengaruh belum ada yang meneliti terkait pengaruh motivasi belajar terhadap kecemasan akademik atau sebaliknya, pengaruh kecemasan akademik terhadap motivasi belajar. Pada penelitian sebelumnya telah meneliti terkait motivasi belajar terhadap stres akademik siswa.

Berdasarkan dari fenomena diatas terdapat masalah dimana siswa MTS Yasipa ini mengalami kurangnya motivasi belajar yang tinggi dan siswa di MTS Yasipa juga mengalami kecemasan akademik yang tinggi, serta hasil-hasil dari penelitian sebelumnya peneliti tertarik melihat apakah terdapat pengaruh antara motivasi belajar terhadap kecemasan akademik. oleh karena itu, penelitian ini akan membahas terkait **(pengaruh motivasi belajar terhadap kecemasan akademik siswa MTS Yasipa Kota Bandung).**

Rumusan Masalah

Masalah penelitian ini, seperti yang disebutkan diatas adalah apakah terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap kecemasan akademik siswa MTS Yasipa?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap kecemasan akademik siswa MTS Yasipa Kota Bandung.

Kegunaan Penelitian

Dengan mempertimbangkan latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, dapat ditemukan dua kegunaan, yaitu:

Kegunaan Teoritis

Untuk menambah khazanah keilmuan psikologi pendidikan dan psikologi belajar terutama tentang bagaimana motivasi belajar mempengaruhi kecemasan akademik. Selain itu peneliti berharap temuan penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang konsep kecemasan akademik dan motivasi belajar.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu kepada para pendidik terkait pentingnya motivasi belajar dalam proses pembelajaran akademik. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa akan pentingnya motivasi belajar demi keberlangsungan proses pembelajaran akademik.

