

Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa

Midhfara Khumayra Anang¹, Zahwa Citra Wijaya²

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received November 24, 2024

Revised Desember 1, 2024

Accepted Desember 7, 2024

Kata Kunci:

Kecemasan,
Motivasi,
Mahasiswa,
Prestasi,
Pendidikan

Keywords:

Anxiety,
Motivation,
Students,
Achievement,
Education

ABSTRAK

Keberhasilan akademik mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah motivasi belajar. Namun, motivasi belajar seringkali terhambat oleh kecemasan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sejauh mana kecemasan akademik memengaruhi motivasi belajar mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan analisis regresi linear berganda, penelitian ini menemukan bukti empiris yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecemasan akademik dan motivasi belajar. Ini berarti, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, semakin rendah motivasi mereka untuk terlibat dalam proses belajar. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi dunia pendidikan. Dengan memahami pengaruh negatif kecemasan terhadap motivasi belajar, institusi pendidikan dapat mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan akademik. Misalnya, melalui program konseling, pelatihan manajemen stres, atau menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung. Dengan demikian, diharapkan motivasi belajar mahasiswa dapat ditingkatkan, sehingga berdampak positif pada prestasi akademik mereka.

ABSTRACT

Student academic achievement is influenced by various factors, including learning motivation. However, understanding motivation is often hindered by academic anxiety. This study aims to reveal the extent to which academic anxiety can affect students' learning motivation. Through a quantitative approach and multiple linear regression analysis, this study found empirical evidence of a negative relationship between academic anxiety and learning motivation. This means that the higher the level of anxiety experienced by students, the lower their motivation to engage in learning activities. The results of this study have important implications for the world of education. By understanding the negative impact of anxiety on learning motivation, educational institutions can develop effective intervention strategies to reduce academic anxiety, for example, through counseling programs, stress management training, or creating a more supportive learning environment. Thus, it is expected that students' learning motivation can be increased, thereby having a positive impact on their academic achievement.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Midhfara Khumayra Anang
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret,
Surakarta, Indonesia

1. PENDAHULUAN

Motivasi merupakan perubahan energi dalam diri individu yang ditandai dengan munculnya perasaan dan reaksi untuk meraih suatu tujuan [1]. Sementara itu, motivasi belajar adalah dorongan internal maupun eksternal pada siswa yang dapat menumbuhkan rasa antusias dan kesenangan dalam belajar, sehingga mendorong mereka untuk mencapai prestasi yang optimal [2]. Motivasi belajar dapat dipengaruhi oleh akademik mahasiswa. Motivasi ini menggambarkan dorongan dalam diri mahasiswa untuk mencapai tujuan akademik, baik dari dorongan internal seperti keinginan untuk berkembang maupun dorongan eksternal seperti tuntutan dari lingkungan. Motivasi memiliki peran yang sangat penting dalam proses belajar seseorang. Tanpa motivasi, seseorang tidak akan terlibat dalam aktivitas belajar. Dengan kata lain, ketiadaan motivasi sama dengan tidak adanya kegiatan belajar [3]. Banyak ahli sepakat bahwa motivasi merupakan faktor krusial untuk keberhasilan siswa dalam belajar [4] [5]. Motivasi ini mengacu pada dorongan atau keinginan yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau mencapai tujuan tertentu. Di sisi lain, hasil belajar merujuk pada capaian yang diperoleh individu setelah melalui proses pembelajaran yang melibatkan berbagai aspek kemampuan, termasuk kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, serta kombinasi dari ketiganya. Oleh karena itu, hasil belajar tidak hanya dilihat sebagai perubahan perilaku atau keterampilan, tetapi juga sebagai bentuk kemajuan yang tercermin melalui berbagai indikator penilaian yang dapat diukur dan dievaluasi secara sistematis. Menurut Surin dan Surat [6], prestasi akademik dapat diukur dengan melihat nilai skor yang diperoleh oleh individu. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih terfokus, tekun, dan memiliki strategi yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Pernyataan ini diperkuat oleh Yulianingsih (2020) yang menyatakan bahwa mereka yang memiliki kepribadian kuat cenderung lebih termotivasi, sementara yang lebih rentan terhadap kecemasan memiliki motivasi lebih rendah, yang berpotensi menghambat prestasi akademik mereka. Dalam menyikapi hal ini, guru harus selalu berusaha untuk memberikan perhatian yang lebih kepada siswa agar semangat belajarnya (Saumi et al, 2021).

Motivasi belajar sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan akademik merujuk pada perasaan tegang dan takut terhadap situasi tertentu yang mengganggu pelaksanaan tugas dan aktivitas dalam konteks akademik [7]. Kecemasan ini dapat memunculkan berbagai gejala, seperti pusing, mual, sakit perut, telapak tangan berkeringat, wajah memerah, sakit kepala, peningkatan nada suara saat berbicara, pikiran negatif tentang kegagalan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta rasa takut ketika berbicara di depan umum, guru, atau dosen. Gejala-gejala tersebut menciptakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi individu yang mengalaminya [8].

Kecemasan akademik dipengaruhi oleh empat faktor utama: faktor pribadi, keluarga, sosial, dan kelembagaan. Faktor pribadi berada pada kategori sedang (74,53%), faktor keluarga juga dalam kategori sedang (52,17%), faktor sosial cenderung rendah (52,80%), sementara faktor kelembagaan tergolong dalam kategori sedang.

(85,09%) (Ria, 2020). Kecemasan ini dapat mengganggu dinamika pendidikan, belajar, performa akademik, konsentrasi dan perhatian [9]. Hubungan antara kecemasan dan

motivasi belajar merupakan isu kompleks yang memerlukan perhatian serius. Mahasiswa mempunyai tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk tanggungjawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa [10]. Mahasiswa, sebagai kelompok yang rentan mengalami kecemasan, seringkali menghadapi tantangan dalam mempertahankan motivasi belajar mereka. Kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, dan menghambat pencapaian tujuan akademik [11]. Penyebab utamanya adalah rasa takut terhadap kegagalan dan kekhawatiran yang dapat mengakibatkan menurunnya atau hilangnya rasa percaya diri pada mahasiswa [12].

Penelitian dalam bidang ini tidak hanya penting untuk memahami mekanisme di balik hubungan tersebut, tetapi juga untuk mengembangkan intervensi yang efektif. Dengan memahami faktor- faktor yang memicu kecemasan dan strategi yang efektif untuk mengelola kecemasan, kita dapat membantu mahasiswa menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung. Selain itu, hasil penelitian dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori-teori motivasi belajar yang lebih komprehensif.

2. METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif untuk mengukur secara objektif pengaruh motivasi belajar terhadap kecemasan akademik mahasiswa berusia 18-25 tahun, menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Sampel diambil secara *purposive* dari mahasiswa yang pernah mengalami kecemasan belajar. Analisis data dilakukan melalui regresi linear berganda untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut. Prosedur penelitian mencakup penyebaran kuesioner, pengumpulan data, dan analisis regresi untuk menguji hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Uji Validitas

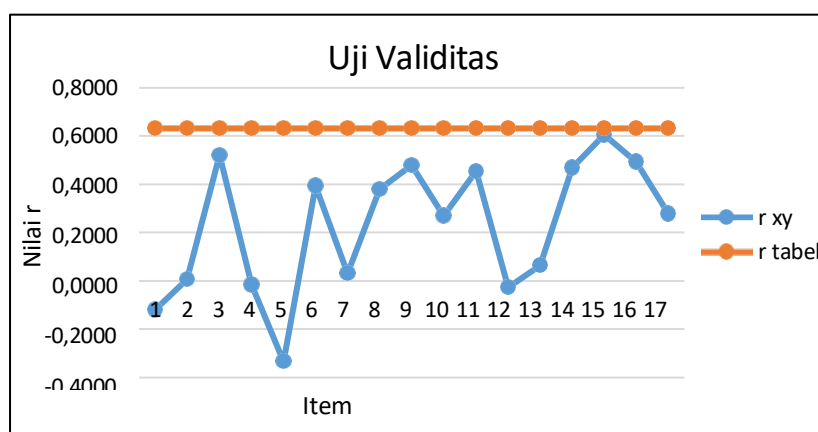
Tabel 1. Hasil Uji Validitas

No	Item Pertanyaan	n	r xy	r tabel	Keterangan
1	Saya mudah tersinggung dan marah jika Pendapat saya disepelekan	10	-0,1186	0,6319	Tidak Valid
2	Saya merasa cemas jika berbicara di depan umum.	10	0,0064	0,6319	Tidak Valid
3	Saya akan kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung.	10	0,5210	0,6319	Tidak Valid
4	Saya menghindari situasi yang membuat cemas.	10	-0,0163	0,6319	Tidak Valid
5	Saya menghindari situasi yang membuat cemas.	10	-0,3342	0,6319	Tidak Valid
6	Saya mudah tersinggung oleh kritik atau penolakan yang diberikan pada saat mengerjakan tugas kelompok.	10	0,3936	0,6319	Tidak Valid
7	Saya sulit untuk berkenalan dengan orang baru.	10	0,0311	0,6319	Tidak Valid
8	Saya lebih nyaman sendirian daripada berkeompok, jika mengerjakan tugas	10	0,3805	0,6319	Tidak Valid

No	Item Pertanyaan	n	r xy	r tabel	Keterangan
9	Jika saya sedang mengerjakan tugas berkelompok, saya merasa keberadaan saya tidak diterima oleh orang lain.	10	0,4803	0,6319	Tidak Valid
10	Saya mudah overthinking jika telat mengumpulkan tugas.	10	0,2692	0,6319	Tidak Valid
11	Saya mudah melakukan hal aneh jika berada di situasi yang sulit.	10	0,4548	0,6319	Tidak Valid
12	Saya melakukan hal gambling jika bingung memilih jawaban.	10	-0,0259	0,6319	Tidak Valid
13	Saya mudah berkeringat dan gemetar jika merasa disituasi yang tidak nyaman.	10	0,0646	0,6319	Tidak Valid
14	Apakah Anda mengalami kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan?	10	0,4679	0,6319	Tidak Valid
15	Ada anggota keluarga dekat saya yang memiliki masalah kesehatan mental	10	0,6056	0,6319	Tidak Valid
16	Keluarga saya sering berkonflik, yang mengganggu konsentrasi belajar saya.	10	0,4919	0,6319	Tidak Valid
17	Orang tua saya memiliki ekspektasi tinggi kepada saya.	10	0,2779	0,6319	Tidak Valid

Hasil uji validitas terhadap 17 item pertanyaan yang digunakan didalam penelitian menunjukkan bahwa nilai r hitung (r_{xy}) semua item pertanyaan lebih kecil dari r tabel ($r_{hitung} < r_{tabel}$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item pertanyaan yang diajukan tidak valid.

3.2 Grafik Uji Validitas



Gambar 1. Grafik Uji Validitas

Berdasarkan grafik uji validitas di atas, terlihat bahwa nilai r hitung (r_{xy}) dari setiap item pertanyaan berada di bawah nilai r tabel. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan yang digunakan dalam penelitian memiliki nilai r hitung (r_{xy}) lebih rendah dibandingkan r tabel. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semua item pertanyaan yang digunakan sebagai instrumen penelitian dinyatakan tidak valid.

3.3 Uji Reliabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

n	Cronbach's Alpha	Nilai Acuan Cronbach's Alpha	Keterangan
17	-0,190	0,700	Tidak Reliabel

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah sebesar -0,190 dan nilai ini lebih kecil dari 0,700 ($-0,190 < 0,700$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan didalam penelitian tidak reliabel.

3.4 Uji Normalitas

Data yang digunakan didalam penelitian ini tergolong kedalam skala kecil (<50 data), yaitu dengan jumlah data sebanyak 10, oleh karena itu uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro- Wilk. Berikut adalah hasil uji normalitas data :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Akademik	,227	10	,155	,935	10	,501
Motivasi Belajar	,152	10	,200 [*]	,929	10	,442

Uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,501 untuk variabel kecemasan akademik dan 0,442 untuk variabel motivasi belajar. Karena nilai signifikansi (Sig.) dari semua variabel lebih besar dari 0,050 ($>0,050$), dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

3.5 Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kecemasan akademik terhadap motivasi belajar beserta berapa besar variabel kecemasan akademik mampu mempengaruhi motivasi belajar melalui nilai koefisien determinasi (*r square*) yang dihasilkan.

Tabel 5. Hasil Analisa Regresi Linier Sederhana
 Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8,549	8,764		,975	,358
	Kecemasan Akademik	,758	,306	,658	2,475	,038

a. Dependent Variable: Motivasi Belajar

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) kecemasan akademik terhadap motivasi belajar adalah sebesar 0,038 dan nilai ini lebih kecil dari 0,050 ($0,038 < 0,050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar. Adapun arah pengaruh yang yang dihasilkan adalah positif, yang ditunjukkan oleh nilai t yaitu sebesar 2,475. Besarnya pengaruh variabel kecemasan akademik terhadap motivasi belajar ditunjukkan oleh nilai r square pada hasil analisis koefisien determinasi berikut :

Tabel 6. Nilai r Square

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,658 ^a	,434	,363	4,088

- a. Predictors: (Constant), Kecemasan Akademik
b. Dependent Variable: Motivasi Belajar

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r square sebesar 0,434, yang berarti variabel bebas, yaitu kecemasan akademik, dapat memengaruhi variabel terikat, yakni motivasi belajar, sebesar 43,4%. Sementara itu, sisanya sebesar 56,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

3.6 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, uji validitas menunjukkan bahwa semua item pertanyaan yang digunakan tidak valid, karena nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, sehingga instrumen perlu diperbaiki agar lebih representatif dalam mengukur kecemasan akademik dan motivasi belajar mahasiswa. Selain itu, uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.190, yang berarti data tidak reliabel, menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan tidak konsisten dan memerlukan revisi. Namun, uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi 0.501 untuk kecemasan akademik dan 0.442 untuk motivasi belajar, yang memenuhi asumsi untuk analisis regresi. Hasil uji regresi linier sederhana memperlihatkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar dengan nilai signifikansi 0.038, dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.434, yang berarti kecemasan akademik menjelaskan 43.4% variasi motivasi belajar, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti [13] mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan prestasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, semakin rendah pencapaian akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan faktor penting yang menurunkan motivasi belajar mahasiswa, sehingga intervensi untuk mengurangi kecemasan perlu dikembangkan untuk meningkatkan motivasi mereka.

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM). Kualitas pendidikan yang meningkat dapat dilihat dari prestasi akademik yang dicapai oleh peserta didik, terutama mahasiswa. Peserta didik diharapkan mampu meraih prestasi akademik yang baik sebagai kontribusi terhadap peningkatan kualitas SDM di Indonesia (Taqiya et al., 2024). Pendidikan sendiri memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas pembelajaran di lingkungan sekolah [2]. Menurut Bloom, prestasi akademik

merupakan hasil dari perubahan perilaku yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, yang menjadi indikator keberhasilan individu [14]. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan akademik bisa mengganggu kinerja akademik dan kualitas hidup kita [15]. Kecemasan akademik dapat dipicu oleh lingkungan kelas yang tidak kondusif atau oleh rasa takut terhadap mata kuliah yang dianggap menantang [16]. Hal ini diperkuat oleh penelitian Kapitan, rendahnya prestasi akademik mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor-faktor internal, salah satunya adalah motivasi. Dalam konteks kecemasan akademik, mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih rendah, yang berdampak pada penurunan prestasi mereka. Kecemasan akademik dapat mengganggu fokus dan semangat belajar, sehingga menghambat mahasiswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Motivasi belajar adalah kondisi dalam diri individu yang mendorongnya untuk melakukan tindakan tertentu dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan [17]. Menurut Sunarti, motivasi memiliki peran strategis dalam aktivitas belajar, karena tanpa motivasi, seseorang tidak akan terlibat dalam proses pembelajaran.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang mengungkap Hubungan antara kecemasan akademik dan motivasi belajar mahasiswa menunjukkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh negatif secara signifikan terhadap motivasi belajar. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah motivasi mereka dalam menjalani aktivitas belajar. Mahasiswa yang cemas menunjukkan kesulitan dalam mengatur waktu, kehilangan minat belajar, dan mengalami penurunan fokus. Di sisi lain, motivasi, sebagai dorongan yang ada dalam diri seseorang, dipengaruhi oleh kepribadian mahasiswa.

REFERENSI

- [1] Ratna, R., & Yahya, A. (2022). Kecemasan Matematika terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Kelas XI.Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika,2(3), 471-482.
- [2] Afriansyah, E. A. (2022). Peran RME terhadap Miskonsepsi Siswa MTs pada Materi Bangun Datar Segi Empat.Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika,11(3), 359-368.
- [3] Rahman, A. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Modern*, 12(1), 56-63.
- [4] Arnandi, F., Siregar, N., & Fitriawan, D. (2022). Media Pembelajaran Matematika Menggunakan Smart Apps Creator pada Materi Bilangan Bulat di Sekolah Dasar.Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika,2(3), 345-356.
- [5] Sari, F. Y., Sukestiyarno, S., & Walid, W. (2022). Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa SMP Ditinjau dari Adversity Quotient.Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika,2(3), 357- 368
- [6] Surin, M. P., & Surat, S. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan prestasi akademik pelajar sarjana. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(8), 236-248.
- [7] Permata, K.A., & Widiyasavitri, P.N. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1-10. <https://doi.org/10.31800/jtp.kw.v9n2.p186--203>.

- [8] Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01.p02>.
- [9] Milawati, L., & Sutoyo, W. (2022). Dampak Kecemasan Akademik Terhadap Performa Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(4), 98-107.
- [10] Astuti, E. R., & Zakaria, R. (2021). Relationship of learning motivation with academic achievement. *Journal Health and Science; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1), 222-228.
- [11] Riska, A. (2024). Dinamika Perubahan Psikososial Pada Mahasiswa di Masa Transisi Menuju Kedewasaan. *Jurnal Psikososial Remaja*, 9(2), 134-145.
- [12] Harefa & Telambauna. (2020). Belajar Berpikir dan Bertindak Secara Praktis dalam Dunia Pendidikan. Kajian untuk Akademis. SumateraBarat. CV. INSAN CENDEKIA MANDIRI
- [13] Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22-33.
- [14] Munir, M. B., & Herianto. (2020). Tingkat pemahaman moderasi beragama serta korelasinya terhadap pengaruh kesehatan mental, keaktifan berorganisasi, dan prestasi akademik. *Prosiding Pascasarjana IAIN Kediri*, 3, 137-150. *Pendidikan dan Motivasi*, 7(1), 22-31.
- [15] Tutut, A. (2023). Pengelolaan Kecemasan Akademik Untuk Meningkatkan Kinerja Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 11(2), 87-95.
- [16] Felischa, M., et al. (2022). Pengaruh Lingkungan Kelas Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 112-121.
- [17] Sunarti, T. (2021). Motivasi Belajar Mahasiswa: Perspektif Teori dan Praktik. *Jurnal*