

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi belajar terdiri dari dua kata yaitu motivasi dan belajar, yang keduanya memiliki arti tersendiri (Cahyani, Listiani & Larasati, 2020) sehingga motivasi, sering kali disandingkan dengan kata motif yang artinya sesuatu yang mendorong individu untuk bergerak. Bahkan ditekankan oleh Atkinson (2009) bahwa motivasi merupakan sesuatu yang mengarah kepada adanya kecenderungan bertindak untuk melakukan sesuatu yang berpengaruh, sehingga jika dikaitkan dengan aktivitas belajar maka hal tersebut merupakan kecenderungan belajar yang memunculkan upaya-upaya menghasilkan prestasi.

Definisi yang kurang lebih sama menurut Slameto (2010) bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak yang terletak di dalam diri peserta didik yang memunculkan niat untuk melakukan kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai. Winkel (1996) sendiri menjelaskan bahwa belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungannya, yang menghasilkan perubahan-perubahan, pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap, serta perubahan itu bersifat secara relatif konstan dan tetap atau dengan kata lain motivasi belajar adalah keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap dan perilaku individu untuk belajar.

Menurut Chernis & Goleman (2001) motivasi belajar merupakan salah satu fasilitas atau kecenderungan seseorang untuk mencapai tujuan dengan kegigihan dan semangat dalam melakukan aktivitas belajarnya. Oleh karenanya, menurut Uno (2011) motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Sependapat dengan Uno (2011), Dimiyati & Mujiono (2009) menyatakan bahwa motivasi merupakan dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk dalam kegiatan belajar motivasi mendorong seseorang untuk belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Menurut Maslow (2004) motivasi belajar adalah kecenderungan siswa dalam melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin dan merupakan kebutuhan untuk mengembangkan kemampuan diri secara optimal, sehingga mampu berbuat yang lebih baik, berprestasi dan kreatif. Seperti dikatakan Suhana (2014) bahwa motivasi belajar merupakan kekuatan (*power motivation*), daya pendorong (*driving force*), atau alat pembangun kesediaan dan keinginan yang kuat dalam diri peserta didik untuk belajar secara aktif, kreatif, efektif, inovatif, dan menyenangkan dalam rangka perubahan perilaku baik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Sedikit berbeda Sardiman (2011) mengemukakan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar dapat tercapai. Senada dengan pendapat tersebut, Mc Donald (2004) menyebutkan motivasi belajar adalah suatu perubahan tenaga di dalam diri seseorang (pribadi) yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa motivasi belajar merupakan dorongan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan belajar dan menghasilkan apa yang diharapkan.

2. Aspek-Aspek Motivasi Belajar

Menurut Chernis & Goleman (2001) ada empat poin aspek-aspek motivasi belajar, yaitu :

a. Dorongan mencapai sesuatu.

Seseorang merasa terdorong untuk berjuang demi mewujudkan keinginan dan harapan-harapannya.

b. Komitmen

Komitmen adalah salah satu aspek yang cukup penting dalam proses belajar. Dengan memiliki komitmen yang tinggi, seseorang memiliki kesadaran untuk belajar, mampu mengerjakan tugas dan mampu menyeimbangkan tugas.

c. Inisiatif

Seseorang dituntut untuk memunculkan inisiatif atau ide-ide baru yang akan menunjang keberhasilan dan kesuksesannya dalam menyelesaikan proses pendidikannya, sehingga ia dapat menuntun dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya dan juga orang di sekitarnya.

d. Optimis

Sikap gigih, tidak menyerah dalam mengejar tujuan dan selalu percaya bahwa tantangan selalu ada, tetapi setiap dari kita memiliki potensi untuk berkembang dan bertumbuh lebih baik lagi.

Berbeda dengan Chernis & Goleman (2001), aspek-aspek motivasi belajar menurut Frandsen (2011) yaitu :

- a. Memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap hal baru. Oleh karena itu, selalu terdorong untuk belajar, demi mengejar cita-citanya.
- b. Kreatif, peserta didik terus berpikir dan menciptakan sesuatu yang baru, sehingga membuat dirinya berbeda dengan yang lainnya.
- c. Menginginkan simpati dari orang tua, guru dan teman-temannya. Sebagai manusia biasa, kita menginginkan suatu pujian sebagai bentuk penghargaan terhadap apa yang telah kita lakukan maupun kita capai.
- d. Memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru. Tidak menutup kemungkinan, ketika kegagalan menghampiri kita, pasti terbesit rasa kecewa, tetapi bukan berarti membuat kita putus asa dan menyerah, melainkan harus terus berjuang demi menjemput kesuksesan kita.
- e. Merasa aman ketika telah menguasai materi pelajaran.
- f. Memberlakukan ganjaran atau hukuman sebagai akhir dari belajar. Setiap dari kita pasti telah mengetahui dan percaya bahwa ketika melakukan hal yang baik, akan mendapatkan hasil yang baik pula, begitupun sebaliknya. Dengan memiliki pemikiran seperti ini, akan memicu peserta didik untuk terus semangat dalam belajar.

Hampir serupa dengan Frandesen (2011), aspek-aspek motivasi belajar menurut Uno (2008) yakni :

- a. Hasrat dan minat untuk melakukan kegiatan. Hasrat dan keinginan untuk berhasil dalam belajar dan dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya disebut motif berprestasi. Motif berprestasi adalah motif yang dapat dipelajari, sehingga motif itu dapat diperbaiki dan dikembangkan melalui proses belajar. Seseorang yang mempunyai motif berprestasi tinggi cenderung untuk berusaha menyelesaikan tugasnya secara tuntas, tanpa menunda-nunda pekerjaannya.
- b. Dorongan dan kebutuhan untuk melakukan kegiatan. seorang individu menyelesaikan suatu pekerjaan sebaik orang yang memiliki motif berprestasi tinggi, karena adanya dorongan menghindari kegagalan yang bersumber pada ketakutan akan kegagalan itu.
- c. Harapan dan cita-cita. Harapan didasari pada keyakinan bahwa orang dipengaruhi oleh perasaan mereka tentang gambaran hasil tindakan mereka.
- d. Penghargaan atas diri. Pernyataan verbal atau penghargaan dalam bentuk lainnya terhadap perilaku yang baik atau hasil belajar anak didik yang baik merupakan cara paling mudah dan efektif untuk meningkatkan motif belajar anak didik kepada hasil belajar yang lebih baik.

e. Lingkungan yang baik. Pada umumnya motif dasar yang bersifat pribadi muncul dalam tindakan individu setelah dibentuk oleh lingkungan. Lingkungan belajar yang kondusif salah satu faktor pendorong belajar siswadengan demikian siswa dapat memperoleh bantuan yang tepat dalam mengatasi kesulitan atau masalah dalam belajar.

f. Kegiatan yang menarik. Baik simulasi maupun permainan merupakan salah satu proses yang sangat menarik bagi siswa. Suasana yang menarik menyebabkan proses belajar menjadi bermakna.

Berdasarkan aspek-aspek motivasi belajar yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti akan mengacu pada aspek-aspek motivasi belajar menurut Chernis & Goleman (2001), meliputi dorongan mencapai sesuatu, komitmen, inisiatif, dan optimis. Aspek ini dipilih karena definisi disetiap ciri-cirinya lebih operasional sehingga lebih mudah dipahami dan lebih jelas untuk dijabarkan atau diamati serta sesuai dengan konteks pada penelitian ini.

3. Ciri-Ciri Motivasi Belajar

Ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi belajar berdasarkan pendapat Uno (2008) yakni, adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar serta adanya lingkungan belajar yang kondusif. Berbeda sedikit, menurut Chernis & Goleman (2001) yakni, terus memiliki keinginan untuk meraih sesuatu, memanfaatkan setiap peluang menjadi suatu tujuan, mengerti dan memiliki tujuan dalam pembelajaran tersebut.

Menurut Sardiman (2000) motivasi belajar yang ada pada diri seseorang memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama dan tidak berhenti sebelum selesai).
- b. Ulet menghadapi kesulitan (tidak mudah putus asa) tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin.
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah untuk orang dewasa (misalnya: masalah pembangunan, agama, politik, ekonomi, keadilan, tindak kriminal dan sebagainya).
- d. Cepat bosan dengan tugas-tugas yang rutin (hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja sehingga kurang kreatif).
- e. Dapat mempertahankan pendapatnya jika yakin akan sesuatu.
- f. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Menurut Williams & Williams (2017) menyebutkan bahwa faktor dari dalam diri atau intrinsik yang mempengaruhi motivasi belajar (psikologis) merujuk pada minat, ketertarikan atau keinginan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan dan prestasi belajar. Sedangkan menurut Dimiyati & Mudjiyono (2009) beberapa unsur yang menjadi penyebab tinggi rendahnya motivasi belajar seseorang yaitu :

- a. Cita-cita dan aspirasi siswa dapat memberikan pengaruh terhadap meningkatnya motivasi belajar siswa baik intrinsik maupun ekstrinsik
- b. Kemampuan dan kecakapan dalam mencapai tujuan sesuai dengan yang diinginkan
- c. Kondisi siswa yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mempengaruhi motivasi belajar
- d. Kondisi lingkungan siswa berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan bermasyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Asy'ari, Ekayati & Matulesy (2014) membuktikan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor internal yang berpengaruh positif terhadap motivasi belajar. Jika seseorang yakin terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka seseorang akan termotivasi untuk melakukan usaha agar tujuannya tercapai. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor internal yang berpengaruh positif signifikan terhadap motivasi belajar. Hal ini berarti bahwa apabila seseorang mampu mengelola emosi dan perasaannya ke arah yang positif, maka seseorang akan memiliki motivasi belajar yang kuat. Sedangkan faktor ekstrinsik atau dari luar diri yang mempengaruhi motivasi belajar yaitu keluarga, karena keluarga terutama orang tua berkewajiban melaksanakan pendidikan kepada anak-anaknya dirumah, maka mereka perlu diberikannya motivasi belajar agar lebih bersemangat. Kemampuan guru, berperan untuk mengajarkan pelajaran yang sesuai dengan keahlian, guru hendaknya memiliki amanah ilmiah dan bersikap bijak dalam proses pembelajaran. Lingkungan, apabila lingkungan sekitar tempat kita belajar tersebut nyaman, dan mendukung maka minat belajar seseorang akan tinggi. *Reward*, dapat berupa barang, nilai yang baik atau pujian, maka hasil ini akan dianggap menghargai siswa dalam proses belajarnya sehingga diharapkan mampu motivasi siswa dalam belajar.

B. Kecemasan Belajar

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan hal wajar yang dialami oleh setiap manusia dan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005). Bahkan Nevid, Spencer & Beverly (2005) menjelaskan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Selaras dengan pendapat Nevid, Spencer & Beverly (2005) disebutkan, Kendal & Hammen (1998) bahwa kecemasan yang ada dalam diri individu membuatnya dapat berkerja dengan lebih baik. Rasa tekanan yang diperoleh dari rasa cemas tersebut membuat individu mampu bekerja lebih baik atau sebaliknya, yaitu kegiatan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut. Oleh sebab itu, Hawari (2011) menyebutkan bahwa kecemasan yaitu suatu gangguan perasaan yang di tandai oleh rasa kehilangan, kekhawatiran dan ketakutan yang mendalam, perilaku dapat berubah namun masih dalam batas normal, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas.

Menurut Atkinson (1991) bahwa kecemasan pada dasarnya merupakan gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar, dsb), hiperaktif (pusing, jantung berdebar, berkeringat dingin) dan pikiran yang mencemaskan. Seperti dikatakan Atkinson (1991) Tidak jauh berbeda, Greenberger & Padesky (2004) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan dimana seseorang mengalami rasa khawatir, gugup atau takut, ketika akan berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan dan menganggap bahwa sesuatu hal yang buruk akan terjadi.

Menurut Durand & Barlow (2006) kecemasan adalah keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh gejala jasmani seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, gelisah dan resah) atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Sependapat dengan Durand & Barlow (2006), Townsend (2007) menyebutkan kecemasan merupakan sifat ketakutan yang tidak pasti yang berhubungan dengan perasaan ragu-ragu atau tidak berdaya.

Sedangkan menurut Sutejo (2018) kecemasan merupakan suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Kecemasan Belajar

Prawitasari (2012) menegaskan kecemasan belajar adalah perasaan khawatir yang tidak jelas dan tidak menyenangkan yang dipicu oleh ketidak yakinan akan kemampuan diri seseorang untuk berhasil mengatasi tugas-tugas akademik. Seperti disebutkan Dermawan & Setiawan (2008) bahwa kecemasan yang sering terjadi pada pelajar adalah saat mereka menghadapi sesuatu hal seperti ujian, kecemasan dapat berkurang apabila individu tersebut dapat menguasai pelajaran yang diikutinya, belajar bagi seorang pelajar adalah proses yang berkelanjutan. Hal ini karena proses belajar bagi seorang pelajar harus diikuti bukan hanya kesiapan fisik melainkan mental dan pikiran. Jika pelajar hanya hadir secara fisik tetapi secara psikis mereka tidak siap, maka proses pembelajaran tidak akan mencapai hasil yang diharapkan.

Penelitian yang dilakukan Kirkland (2010) membuktikan bahwa kecemasan dalam taraf sedang akan mendorong aktivitas belajar, sedangkan kecemasan yang tinggi dapat mengganggu belajar. Meskipun, disatu sisi Nevid (2003) berpendapat bahwa kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Ditekankan oleh Slameto (2010) bahwa belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Kecemasan belajar oleh Thorndike (2009) dijelaskan dalam teori *connectionism* (pertautan, pertalian), yang menyebutkan bahwa belajar adalah suatu proses *stamping in* (diingat), hubungan antara stimulus dan respon. Maka seseorang yang mengalami kecemasan belajar adalah perasaan cemas yang timbul karena adanya tekanan dan ketidakmampuan menghadapi masalah. Thorndike juga menyatakan bahwa belajar adalah pembentukan hubungan atau koneksi antara stimulus dan respon dan penyelesaian masalah (*problem solving*) yang dapat dilakukan dengan cara *trial and error* (coba-coba).

Oltmanns (2013) mengemukakan bahwa *anxiety* (kecemasan) dapat merujuk pada suatu suasana, perasaan atau sindrom, ditandai dengan rasa ketakutan terhadap bahaya atau ancaman. Begitu pula kecemasan dalam belajar akan membuat seseorang merasa ketakutan sehingga hal tersebut membantu mengorganisasikan respon seseorang untuk menghindari atau melawan ancaman yang sedang hadapi. Maka dalam hal ini (Durand & Barlow, 2012) menyebutkan bahwa hal-hal yang merusak perilaku atau membuat siswa trauma mengarah pada kecemasan dalam belajarnya yang sering muncul saat pengkondisian klasik terjadi, yaitu pada saat ujian.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan belajar adalah perasaan cemas saat seseorang belajar yang timbul karena adanya tekanan dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Belajar

Durand & Barlow (2012) membagi aspek kecemasan menjadi empat komponen, yaitu :

- a. Emosi subjektif (*subjective emotional*) adalah reaksi psikologi seseorang dalam bertindak, biasanya muncul pada diri siswa yang menyangkut dengan proses belajar atau ujian yang akan diikuti, kekurangn uang, rendahnya prestasi, dan sebagainya. Emosi subjektif meliputi perasaan tegang dan ketakutan.
- b. Komponen kognitif (*cognitive component*) adalah komponen yang tersusun atas dasar pengetahuan dan informasi yang dimiliki seseorang tentang objek sikapnya, meliputi pikiran khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan.
- c. Respon fisiologis (*physiological responses*) adalah respon sistem syaraf otonom terhadap rasa takut dan rasa cemas yang menimbulkan aktivitas *involunter* pada tubuh yang termasuk mekanisme pertahanan diri. Siswa biasanya mengalami hal ini saat ini merasa mengalami kecemasan dalam belajar atau saat akan menghadapi ujian. Respon fisiologis meliputi naiknya tekanan darah dan denyut jantung, keluar keringat dingin, sesak napas, diare, mual, ketegangan otot, mulut kering, dan seringnya buang air kecil.
- d. Respon perilaku (*behavioral responses*) adalah setiap tingkah laku yang merupakan tanggapan atau balasan terhadap rangsangan atau stimulus. Respon perilaku meliputi perilaku menghindari dari sesuatu yang menegangkan, menurunnya pelaksanaan tugas, dan meningkatnya respon yang mengejutkan.

Menurut Kendal & Hammen (1998), aspek-aspek kecemasan belajar antara lain yakni :

- a. Genetik, meliputi reaksi biologis seperti (grelisah, jantung berdebar, pucat, dsb), endokrinologi, faktor neurotransmitter, anatomi otak, dan fungsi perkembangan otak.
- b. Perilaku. Perilaku terbentuk dari pengalaman akan kecemasan yang menekankan pada proses yang dialami sebelumnya yang kemudian dimunculkan sebagai bentuk dari respon cemas. Perilaku seseorang terhadap kejadian yang dihadapi sebelumnya telah dipelajari. Misalnya, dengan hukum teori belajar seperti *classical conditioning*, *modelling*, dan *operant conditioning*.
- c. Kognitif, adalah kecemasan yang muncul dikarenakan individu melihat permasalahan atau kejadian sebagai hasil dari kesalahan. Seseorang yang cemas diakibatkan dari cara berpikir tentang sesuatu yang negatif akan terjadi pada dirinya dan melihat permasalahan atau kejadian tersebut sebagai hal yang mengganggu, termasuk mengganggu dalam proses belajarnya.

Menurut Greenberger & Padesky (2004) ada empat aspek kecemasan yaitu:

- a. *Physical symptoms* atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.
- b. *Thought* atau pemikiran yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.
- c. *Behavior* atau perilaku individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur karena memikirkan sesuatu hal. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan.
- d. *Feelings* atau suasana hati yaitu suasana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia kerja.

Berbagai aspek-aspek kecemasan yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti akan mengacu pada aspek-aspek kecemasan menurut Durand & Barlow (2012)

ada empat aspek kecemasan belajar, meliputi emosi subjektif (*subjective emotional*), komponen kognitif, respon fisiologis, dan respon perilaku. Aspek kecemasan ini dipilih karena definisi disetiap ciri-cirinya lebih operasional sehingga lebih mudah dipahami dan lebih jelas untuk dijabarkan atau diamati serta sesuai dengan konteks pada penelitian ini.

4. Tingkatan Kecemasan

Kecemasan memiliki berbagai tingkat menurut Townsend (1996) diantaranya:

a. Kecemasan rendah: berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kecemasan rendah dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Kecemasan sedang: Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi.

c. Kecemasan tinggi: Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan tinggi cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur (*insomnia*), sering kencing, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi.

5. Ciri – Ciri Kecemasan

Adapun ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan belajar menurut Greenberger & Padesky (2004) diantaranya :

a. Reaksi fisik. Terjadi pada seseorang yang mengalami kecemasan meliputi : rasa gelisah, jantung berdebar, berkeringat dingin, dan lain-lain. Contoh: Ketika seseorang memikirkan tentang standart nilai kelulusan yang tinggi, maka seseorang tersebut mengalami detak jantung yang kencang disertai keringat dingin.

b. Pemikiran. Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya dan ancaman secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, serta berfikir hal-hal buruk akan menimpanya. Contoh: Seseorang berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk menjalani Ujian Nasional dan merasa tidak memiliki kemampuan.

c. Perilaku. Orang yang cemas akan berperilaku menghindari situasi yang bisa menimbulkan kecemasan. Karena merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman apabila dihadapkan pada kondisi tersebut. Contoh: Seseorang menghindari mengikuti les tambahan yang membahas latihan-latihan soal untuk menuju Ujian Nasional.

d. Suasana hati. Adanya perasaan gugup, was-was dan panik. Suasana hatinya dapat berubah-ubah secara tiba-tiba ketika dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan. Contoh: Seseorang merasa panik dan was-was saat akan mengerjakan soal-soal Ujian Nasional.

Sedikit berbeda, menurut Durand & Barlow (2012) seorang yang memiliki kecemasan dalam belajar memiliki ciri-ciri, meliputi kecemasan berlebihan (ekspektasi berlebihan terhadap sesuatu, seperti performansi kerja atau performansi siswa di sekolah), gugup, khawatir dan takut ketika berhadapan sesuatu yang menyulitkannya.

Berbeda dengan Durand & Barlow (2012), menurut Santrock (2002) mengatakan bahwa kecemasan dalam belajar ditandai adanya:

- a. Ketegangan motorik (gelisah, gemetar dan ketidak mampuan untuk rileks)
- b. Hiperaktivitas (pusing jantung berdebar- debar atau berkeringat)
- c. Pikiran atau harapan yang mencemaskan
- d. Kesulitan mengingat

6. Faktor – Faktor Kecemasan

Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Durand & Barlow (2006) diantaranya :

- a. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berpikir. Misalnya, pengalaman bersama keluarga, teman, dan lain-lain.
- b. Emosi yang ditekan. Kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan yang sedang dialami.
- c. Sebab-sebab fisik, seperti pikiran dan tubuh saling berinteraksi satu sama lain dan dapat menimbulkan kecemasan. Ini dapat terlihat misalnya kondisi saat hamil, semasa remaja atau sewaktu pulih dari suatu penyakit.
- d. Keturunan, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan

Penyebab kecemasan belajar dapat diklasifikasikan dalam tiga kategori (Anita,2014) yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor kepribadian (psikologis atau emosional) adalah faktor yang dimiliki oleh tiap siswa, misalnya perasaan takut yang dialami mengenai kemampuan yang dimilikiny, kepercayaan diri yang rendah sehingga menyebabkan rendahnya nilai harapan yang dimilikinya, kurangnya motivasi dan pengalaman yang tidak menyenangkan dimasa lalu
- b. Faktor lingkungan dan keluarga, misalnya kondisi saat proses belajar mengajar di kelas yang tegang diakibatkan oleh cara mengajar, model dan metode mengajar. Sedangkan faktor keluarga terutama peran orang tua, yang bertugas memberi motivasi dan mengajarkan segala sesuatu hal yang baik agar kelak dapat dicontoh oleh anak.
- c. Faktor intelektual yang terdiri atas pengaruh yang bersifat kognitif, yaitu lebih megarah pada bakat dan tingkat kecerdasan yang dimiliki siswa.

7. Gejala-Gejala Kecemasan

Penelitian Vivin, Marpaung & Manurung (2019) menyebutkan ada 14 gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan, diukur menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang disusun oleh Hamilton (2013) yakni :

- a. Adanya perasaan cemas, buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu
- c. Ketakutan, adalah suatu tanggapan emosi terhadap ancaman, takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar
- d. Gangguan tidur, adalah kelainan dari pola tidur seseorang. Hal ini akan menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan.
- e. Gangguan kecerdasan, adalah kelainan seseorang dalam keterlambatan dalam berfikir, penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi
- f. Perasaan depresi (murung) adalah hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
- g. Gejala somatik atau fisik atau nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot
- h. Gejala somatik atau otot (sensorik) adalah perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah
- i. Gejala kardiovaskuler adalah nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap
- j. Gejala pernapasan adalah rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek
- k. Gejala gastrointestinal adalah sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut

l. Gejala urogenital adalah sering kencing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi.

m. Gejala vegetatif: mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala

n. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Menurut Sutejo (2018) tanda dan gejala kecemasan adalah khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut.

Sedikit berbeda dengan Sutejo (2018), menurut Durand & Barlow (2006) gejala kecemasan adalah munculnya ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir, gugup atau takut.

Sedangkan menurut Nevid, Spencer & Beverly (2005) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

a. Gejala fisik dari kecemasan : gelisah, berkeringat dingin, jantung berdebar, mudah marah atau tersinggung.

b. Gejala perilaku : berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen

c. Gejala kognitif : khawatir terhadap sesuatu, ketakutan pada sesuatu yang terjadi dimasa depan dan ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

C. Kerangka Berpikir

Situasi pandemi Covid-19 membuat sistem pembelajaran berubah menjadi sistem daring (*online*) yang membuat pengajar atau dosen tidak dapat mengontrol langsung mahasiswanya sehingga banyak yang menghiraukan tugas-tugas dan susah menerima materi, dampak salah satunya adalah menimbulkan rendahnya motivasi belajar pada mahasiswa. Adanya motivasi, seorang mahasiswa akan terpacu untuk lebih belajar giat. Menurut Chernis & Goleman (2001) motivasi belajar adalah salah satu fasilitas atau kecenderungan seseorang untuk mencapai tujuan, dengan kegigihan dan semangat dalam melakukan aktivitas belajarnya dan dorongan mencapai sesuatu, komitmen, inisiatif serta optimis merupakan faktor timbulnya motivasi dalam belajar.

Motivasi belajar dipengaruhi oleh kecemasan. Hal ini diperkuat oleh Widodo,dkk (2017) yang menghubungkan antara kecemasan dengan motivasi belajar, apabila seorang mahasiswa memiliki kekhawatiran dalam tingkat yang rendah maka akan mampu mendorong dirinya untuk belajar lebih baik. Apabila rasa kekhawatiran dalam dirinya terlalu kuat maka akan cenderung merasa malas untuk belajar sehingga berdampak pada buruknya pencapaian hasil belajar atau prestasinya. Bahkan Kendal & Hammen (1998) juga menyebutkan bahwa kecemasan sendiri membuat seorang individu tersebut mampu bekerja lebih baik atau sebaliknya.

Beberapa konsep yang ada dapat dilihat bahwa ciri-ciri kecemasan belajar yang dialami mahasiswa berupa: Reaksi fisik. Terjadi pada seseorang yang mengalami kecemasan meliputi rasa gelisah, jantung berdebar, berkeringat dingin, dan lain-lain, contoh: ketika mahasiswa memikirkan tentang standart nilai kelulusan yang tinggi, maka mahasiswa tersebut mengalami detak jantung yang kencang disertai keringat dingin. Pemikiran. Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya dan ancaman secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, contoh: seorang mahasiswa berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk menjalani ujian dan merasa tidak memiliki kemampuan. Perilaku, ketika seseorang yang cemas berperilaku menghindari situasi yang bisa menimbulkan kecemasan, karena merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman apabila dihadapkan pada kondisi tersebut, contoh: seorang mahasiswa menghindari mengikuti mata kuliah tambahan yang membahas latihan-latihan soal untuk menuju ujian. Kemudian suasana hati. Adanya perasaan gugup, was-was dan panik. Suasana hatinya dapat berubah-ubah secara tiba-tiba ketika dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan, contoh: seorang mahasiswa merasa panik dan was-was saat akan mengerjakan soal-soal ujian.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan teori yang dijelaskan pada penelitian ini, maka hipotesis penelitian yang peneliti ajukan yakni:”Kecemasan belajar berkorelasi negatif dengan motivasi belajar mahasiswa pada masa pandemi Covid 19”.

Asumsinya, jika kecemasan belajar tinggi maka motivasi belajar rendah, dan sebaliknya jika motivasi belajar rendah maka motivasi belajar tinggi.