

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan**

##### **1. Pengertian Kecemasan**

Kaplan dan Saddock (dalam Widosari, 2010) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif.

Cemas adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang. Cemas juga diartikan sebagai suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkatan, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Kusumawati, 2010).

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak di situasi lainnya (Nevid, 2005).

Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai dengan gejala fisiologis, sedangkan pada gangguan kecemasan terkandung unsur penderitaan yang bermakna dan gangguan fungsi yang disebabkan oleh kecemasan tersebut (Tomb, 2004). Suatu gambaran yang lazim pada semua gangguan *anxiety*

adalah kualitas gejala yang ditimbulkan tidak menyenangkan atau tidak alami.

Maram (dalam Widosari, 2010) mengatakan kecemasan dan ketakutan memiliki komponen fisiologis yang sama tetapi kecemasan tidak sama dengan ketakutan. Penyebab kecemasan berasal dari dalam dan sumbernya sebagian besar tidak diketahui sedangkan ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman atau bahaya yang sumbernya biasanya dari luar yang dihadapi secara sadar. Kecemasan dianggap patologis bilamana mengganggu fungsi sehari-hari pencapaian tujuan, dan kepuasan atau kesenangan yang wajar.

Drever (dalam Wibisono, 2004) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang kompleks dan kronis yang diiringi kekhawatiran dan ketakutan sebagai komponen utama, dicirikan dengan berbagai bentuk kegelisahan dan gangguan kejiwaan. Kecemasan disebut juga sebagai suatu kondisi yang sakit dan rasa takut pada seseorang

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan aprehensi dimana seseorang merasa bahaya akan segera mendatangnya yang ditandai dengan gejala fisiologis dan psikis antara lain: badan gemetar, keringat dingin, detak jantung cepat, tidak tenang, tidak bisa memusatkan perhatian. Sehingga, dengan munculnya gejala demikian akan menimbulkan kegelisahan dan ketakutan serta ketidakmampuan dalam mengendalikan diri.

## 2. Konsep Kecemasan (*Anxiety*)

Freud (dalam Spielberger, 2004) mendefinisikan kecemasan sebagai sebuah kondisi atau keadaan emosi tertentu yang tidak menyenangkan. Kondisi atau keadaan emosi tertentu yang tidak menyenangkan tersebut meliputi perasaan cemas, tegang, khawatir, gairah fisiologis, dan rasa takut dan disamartikan dengan kecemasan obyektif yang dianggap sebagai reaksi emosional yang proporsional dalam intensitas bahaya nyata di dunia luar. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingati individu tentang kemungkinan terjadinya bahaya sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Lebih lanjut Freud (dalam Spielberger, 2004) menekankan fungsi adaptif kecemasan dalam memotivasi perilaku membantu seseorang untuk dapat mengatasi situasi yang berbahaya dan mengancam secara lebih efektif. Kecemasan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu meliputi: *realistic anxiety* (kecemasan realistik), *neurotic anxiety* (kecemasan neurotik), dan *moral Anxiety* (kecemasan moral). Pertama, *realistic anxiety* adalah suatu kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan ini menuntun kita untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya. Tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrim. Seseorang dapat menjadi sangat takut untuk keluar rumah karena takut terjadi kecelakaan ada dirinya atau takut menyalakan korek api karena takut terjadi kebakaran (Andri dan Dewi, 2007).

Kedua, *neurotic anxiety* (kecemasan neorotik), kecemasan ini mempunyai dasar pada masa kecil, pada konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. *Neurotic anxiety* (kecemasan neorotik) bukanlah kecemasan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Ketiga, *moral Anxiety* (kecemasan moral) merupakan ketakutan terhadap suara hati, hasil dari konflik antara id dan superego. Secara dasar merupakan ketakutan akan suara hati individu sendiri. Ketika individu termotivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual yang berlawanan dengan nilai moral yang termasuk dalam superego individu itu, maka ia akan merasa malu atau bersalah.

Lain lagi dengan konsep kecemasan yang dikemukakan oleh Spielberger (2004) yang membedakan antara *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* (kecemasan sesaat) dikarakteristikan oleh setiap individu secara subyektif. *State anxiety* dikonseptualisasikan sebagai kondisi psikologis, biologis, emosional yang ditandai dengan timbulnya rasa tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran yang bervariasi dalam intensitas yang tidak menentu dari waktu ke waktu (fluktuatif) (Spielberger, 2004). Artinya, kadar kecemasan akan meningkat pada keadaan yang dianggap mengancam dan akan menurun pada keadaan yang tidak menekan atau dianggap tidak membahayakan. Persepsi tentang membahayakan atau tidaknya suatu keadaan dipengaruhi oleh kecenderungan kepribadian seseorang dan pengalaman yang dimiliki atau dipelajari pada waktu yang lalu.

*Trait anxiety* (kecemasan dasar) merupakan kecemasan yang sifatnya relatif menetap dan penghayatan kecemasannya cenderung sebagai sifat dari keperibadian. *Trait anxiety* mengacu pada perbedaan kestabilan individu dan bagaimana individu menampilkan respon terhadap situasi yang menyebabkan kecemasan. Walaupun sedang dalam kondisi yang rawan terhadap kecemasan, bagaimana individu dapat merespon situasi yang menimbulkan kecemasan merupakan cirri dari keperibadian (Spielberger, 2004)

### 3. Macam-Macam Kecemasan

Freud (dalam Suryabrata, 1993) mengemukakan bahwa ada tiga macam kecemasan, adalah :

- a) Kecemasan realistik adalah kecemasan yang realistik, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar.
- b) Kecemasan neurotis adalah kecemasan apabila insting-insting tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang-orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
- c) Kecemasan moral adalah kecemasan kata hati. Kecemasan moral ini mempunyai dasar realitas, karena dimasa lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode moral dan mungkin akan mendapat hukuman lagi.

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah, seperti: kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh semua manusia dengan tingkat yang berbeda. (Atkinson, 1991). Kecemasan pada dasarnya merupakan gangguan

psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar, dan ketidakmampuan rileksi), hiperaktifitas (pusing, jantung berdebar-debar kencang, berkeringat) dan pikiran serta harapan yang mencemaskan.

Selanjutnya kecemasan dapat menggambarkan sebagai *State anxiety* atau *trait anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman, contohnya pada saat mengikuti ujian atau kencan pertama. Situasi ini menyebabkan individu akan mengalami kecemasan dan gejala-gejalanya kan selalu tampak selama situasi tersebut. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subjektif. *Trait anxiety* adalah ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai suatu ancaman. Kecemasan yang dirasakan lebih mantap dan menetap. (Atkinson, 1991)

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat macam-macam bentuk kecemasan yang dialami individu, meliputi : kecemasan realistik cemas akan dunia luar, kecemasan neurotis merupakan kecemasan yang mengakibatkan individu mendapat hukuman. Kecemasan moral merupakan kecemasan yang diakibatkan pengalaman individu di masa lalu, kecemasan normal adalah kecemasan yang disebabkan karena intepretasi subyektif yang tidak menyenangkan; misalnya kecemasan mengikuti ujian nasional yang merupakan penggambaran dari *State Anxiety* yang reaksi cemasnya sementara muncul ketika akan menghadapi ujian nasional. Kecemasan dianggap

abnormal jika perasaan cemas tersebut melanda individu tersebut secara terus-menerus dan intensitasnya tinggi.

#### 4. Karakteristik Kecemasan

Ottens (Pratiwi, 2009) berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan, antara lain:

- a) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*pattern of anxiety - engendering mental activity*). Siswa memperlihatkan pikiran, persepsi dan dugaan yang mengarah pada kesulitan yang dihadapi. Ada tiga aktivitas mental yang terlibat. Pertama dan terpenting adalah kekhawatiran. Siswa menjebak diri sendiri ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua yang dilakukannya adalah salah. Kedua, dialog diri (*self-dialog*) yang maladaptif. Siswa berbicara dengan dirinya sepanjang hari, yang merupakan wujud dari dialog sadar. Pengingat diri (*self-reminder*), instruksi diri (*self-directives*), menyelamati diri (*self-congratulations*), dan kesukaan akan sesuatu merupakan bentuk-bentuk dari dialog sadar. Tetapi berbicara dalam hati pada siswa yang merasakan kecemasan seringkali ditandai dengan kritik-diri (*self-criticism*) yang keras, penyalahan-diri (*self-blame*), dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan memperbesar peluang untuk merendahkan kepercayaan diri serta mengacaukan siswa dalam memecahkan masalah. Ketiga, pengertian yang kurang maju dan keyakinan siswa mengenai diri dan dunia mereka. Siswa memiliki

keyakinan yang salah tentang pentingnya masalah yang ada. Cara untuk menegaskan harga diri (*self-worth*), mengetahui cara yang terbaik untuk memotivasi dan mengatasi kecemasan, serta memisahkan pemikiran-pemikiran salah yang menjamin adanya kecemasan siswa.

- b) Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*). Tugas siswa seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah membutuhkan konsentrasi penuh. Siswa yang cemas membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian dapat dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik).
- c) Distress secara fisik (*physiological distress*). Perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan-otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan pada tubuh, ada juga pengalaman emosional dari kecemasan, biasanya disebut dengan perasaan *sinking*, *freezing*, dan *clutching*. Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi kacau jika diinterpretasikan sebagai bahaya atau jika menjadi fokus penting dari perhatian selama tugas berlangsung.
- d) Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*). Berulang kali, siswa yang cemas memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu. Perilaku siswa mengarah pada situasi yang tidak tepat. Penghindaran (*prokrastinasi*) sangat umum dijumpai, karena dengan menunjukkan tugas yang belum sempurna dan performa siswa fungsinya yang bercabang (misalnya, berbicara dengan teman ketika sedang belajar).

Siswa yang cemas juga berusaha keras menjawab pertanyaan ujian atau terlalu cermat mengerjakan untuk menghindari kesalahan dalam ujian.

## 5. Ciri-Ciri Kecemasan

Menurut Nevid dkk. (2004) kecemasan memiliki ciri-ciri, antara lain:

### a) Ciri-ciri fisik

jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tercekak, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut Ciri-ciri fisik tersebut antara lain kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar atau bergetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan yang terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang gemetar, jari-dan mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitif atau mudah marah.

### b) Ciri-ciri *behavioral*

Ciri-ciri *behavioral* kecemasan antara lain perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang. Ciri-ciri *behavioral* dapat menentukan seberapa besar aktivitas seseorang ditentukan oleh berbagai hal yang bertujuan untuk menghindari terjadinya kecemasan pada seseorang.

c) Ciri-ciri kognitif

Ciri-ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, terpacu pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah, berfikir bahwa dunia akan mengalami keruntuhan, berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berfikir bahwa semuanya akan terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, berfikir tentang hal mengganggu yang sama berulang-ulang, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri, antara lain : ciri fisik yaitu kecemasan yang tampak dari individu yang mengalami kecemasan, ciri behavioral yaitu kecemasan yang tampak dari individu namun dilihat dari segi perilakunya yang menghindar, ciri kognitif yaitu kecemasan yang dialami individu yang berasal dari pikirannya sendiri terhadap masa depan dirinya.

## 6. Aspek-Aspek Kecemasan

Sue, dkk (1986) membagi kecemasan dalam bentuk reaksi kecemasan, yang dibagi menjadi empat aspek yang menunjuk pada gejala-gejala yang mungkin dihadapi oleh pelajar saat mereka cemas menghadapi ujian, yaitu:

- a) Reaksi kognitif, bervariasi dari rasa khawatir yang ringan sampai dengan rasa panik. Reaksi ini muncul berupa kesukaran dalam konsentrasi, sukar membuat keputusan dan sulit tidur.
- b) Reaksi motorik, berupa gelisah, melangkah tidak menentu, menekan-nekan ruas jari, menggigit bibir dan kuku jari.
- c) Reaksi somatik, meliputi reaksi fisik dan biologis seperti bernafas pendekpendek, mulut kering, tangan dan kaki dingin, sakit perut, sering buang airkecil, pusing, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, berkeringat, ototmenegang (khususnya pada bagian leher dan bahu).
- d) Reaksi afektif, berupa kekhawatiran dan gelisah. Kecemasan menghadapi ujian akan mempengaruhi keadaan seseorang yang ditunjukkan dengan timbulnya reaksi-reaksi fisik maupun psikis yang menyebabkan terganggunya performasi siswa saat mempersiapkan dan mengerjakan ujian.

## **7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Sedangkan menurut Nevid, dkk (2004.), kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

### **a) Faktor sosial lingkungan**

Meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

b) Faktor biologis

Meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.

c) Faktor behavioral

Meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

d) Faktor kognitif dan emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori psikodinamika), faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang *self defeating* atau irasional, sensitivitas ketakutan, keyakinan-keyakinan yang berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal- sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan dapat diartikan sebagai tanda akan terjadinya suatu permasalahan sehingga kemungkinan terjadinya permasalahan yang lebih besar dapat dihindarkan.

## 8. Kecemasan Dalam Mengadapi Ujian Nasional

Dalam uraian sebelumnya telah disimpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, tekanan, dan kekhawatiran yang

mempengaruhi fisik dan psikis. Salah satu yang dapat menimbulkan ancaman, tekanan, dan kekhawatiran pada diri siswa adalah ujian, karena ujian merupakan suatu proses pemeriksaan mengenai pengetahuan dan keahlian siswa sebagai akibat dari suatu proses belajarnya selama menjalani pendidikan, sekaligus menjadi tolak ukur bagi keberhasilan siswa dalam menempuh proses pendidikan selama ini (Supriyantini, 2010:17).

Seperti yang diungkapkan oleh Shadily (dalam Supriyantini, 2010:17), bahwa ujian merupakan suatu pemeriksaan mengenai pengetahuan, keahlian atau kecerdasan seseorang siswa untuk diperkenankan atau tidak dalam mengikuti pendidikan tingkat tertentu.

Menurut Soejanto (Supriyantini, 2010:18), beragam reaksi emosional yang diperlihatkan siswa dalam menghadapi ujian antara lain adalah rasa cemas. Bagi sebagian dari mereka menganggap ujian merupakan suatu hal yang sudah selayaknya dilakukan, namun sebagian lagi menganggap suatu hal yang dirasakan sebagai paksaan.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan suatu manifestasi emosi yang bercampur baur dialami oleh seorang individu sebagai reaksi dalam menghadapi ujian yang dapat mempengaruhi fisik dan psikisnya

## **9. Kecemasan Ditinjau Dari Perspektif Islam**

Dalam agama islam kecemasan bisa juga diartikan sebagai gelisah, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus cepat diobati, seperti halnya penyakit lain maka apabila penyakit hati ini tidak cepat kita atasi maka

akan timbul penyakit-penyakit yang lain yang jauh lebih berbahaya. Banyak hal negatif yang merupakan dampak dari gelisah tersebut apabila orang tersebut tidak mengambil tindakan yang tepat dan tidak dibekali iman yang kuat. Misalnya menjadi malas belajar, sedih yang berlarut-larut, minum-minuman keras dan narkoba dengan tujuan untuk menghilangkan kegundahan dalam hati (Nugroho, 2013).

Selain itu pakar psikologi islam Hana Djumhana Bustaman mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi (Bastaman, 2001:156).

Jika dikaitkan dalam perspektif islam kecemasan pada dasarnya dimunculkan akibat ketakutan akan menghadapi sesuatu ujian yang diberikan oleh Allah. Padahal dalam al-Qur'an diterangkan bahwa Allah tidak pernah memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi apa yang kemampuannya, itu merupakan janji Allah dalam Al-Quran.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (Q.S Al Baqarah: 286)

Dari kutipan ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang dengan ujian sesuai dengan kemampuannya. Ini mengisyaratkan bahwa umat Islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing. Sehingga pada dasarnya kecemasan itu dimunculkan atau diciptakan oleh diri sendiri (Bastaman, 2001:156).

Kita sebagai umat Islam harus mencontoh pribadi Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam dalam setiap tindakan dan perbuatan, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam telah mengajarkan pada diri kita cara-cara untuk menghadapi penyakit fisik, ataupun gangguan kejiwaan yang mengganggu sebagaimana Dari Abdullah bin Mas’ud radhiyallahu ‘anhu berkata: “Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa salam bersabda: “Tidak ada sebuah kegelisahan pun, tidak pula sebuah kesedihan, yang menimpa seorang hamba kemudian hamba itu membaca doa berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ،  
 مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ  
 لَكَ سَمِيَةٌ بِهِ نَفْسِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ  
 فِي كِتَابِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ  
 الْقُرْآنَ رَيْعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَدَهَابَ  
 هَمِّي،

Artinya: “Ya Allah, aku adalah hamba-Mu putra hamba-Mu putra hamba perempuan-Mu, ubun-ubunku berada di tangan-Mu, ketetapan-Mu pasti berlaku atas diriku, keputusan-Mu pasti adil bagiku Aku meminta

*kepada-Mu dengan perantaraan setiap nama yang Engkau miliki dan Engkau namai diri-Mu dengan nama tersebut, atau (setiap nama-Mu yang) Engkau ajarkan kepada salah seorang makhluk-Mu, atau (setiap nama-Mu yang) Engkau turunkan dalam kitab suci-Mu, atau Engkau simpan sendiri dalam ilmu ghaib di sisi-Mu (Aku meminta kepada-Mu) jadikanlah Al-Qur'an sebagai taman hatiku, cahaya dadaku, pengusir kesedihanku dan penghilang kegundahanku“ Melainkan Allah akan menghilangkan kegundahan dan kesedihannya, dan Allah akan menggantikannya dengan kegembiraan.*

Keamanan dan ketentraman dalam jiwa seseorang akan tercipta karena keimanannya yang tulus kepada Allah. Allah senantiasa menaungi dan memberi pertolongan kepada orang-orang yang beriman. Dengan demikian, ia akan merasakan Allah selalu bersamanya. Orang yang beriman tidak akan merasa takut kepada sesuatu pun di dunia ini. Ia mengetahui bahwa ia tidak akan ditimpa oleh suatu keburukan kecuali jika itu sudah menjadi kehendak Allah. Oleh karena itu, mukmin yang tulus imannya adalah manusia yang tidak dapat dikuasai oleh rasa takut dan cemas. Allah Ta'ala berfirman,

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ □ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ ۖ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۝ ١١٢

Artinya: “(Tidak demikian), bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang dia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (QS. Al-Baqarah: 112)

## **B. Motivasi Belajar**

### **1. Pengertian Motivasi Belajar**

Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, yang pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Motivasi belajar timbul karena faktor interinsik yaitu meliputi keinginan untuk berhasil, keinginan untuk belajar dan cita-cita masa depan. Adapun

faktor ekstrinsik yaitu meliputi penghargaan belajar, aktivitas pembelajaran bermakna dan lingkungan yang mendukung. Namun kedua faktor tersebut harus disebabkan oleh rangsangan tertentu, sehingga seseorang berkeinginan untuk melakukan aktivitas belajar yang lebih giat dan semangat (Uno, 2010).

Motivasi belajar merupakan sebuah nilai dan hasrat atau keinginan untuk belajar. Dalam hal ini bermakna bahwa anak tidak hanya diharapkan belajar namun juga menghargai dan menikmati belajar dengan senang hati (Wlodkowski dan Jaynes, 2004). Motivasi belajar sangat diperlukan anak untuk melakukan kegiatan belajar, karena jika tanpa adanya motivasi belajar, seorang anak tidak akan mampu mengembangkan kemampuan secara optimal (Wijaya, 2008). Motivasi pelajar disekolah juga merupakan masalah yang paling penting dalam pendidikan. Ames & Cremin, Thornburg, 2005 (Ibrahim, 2010) sebab motivasi mempengaruhi prestasi belajar. Tanpa motivasi, baik itu ekstrinsik maupun intrinsik, maka siswa akan susah untuk tetap fokus dan merasa tercabar.

Motivasi terhadap tugas-tugas sekolah merupakan antara hal terpenting yang mempengaruhi belajar dan berprestasi. Turner, Meyer, Midgley & Partrick (dalam Ibrahim, 2010) ada tiga faktor yang harus dibangun oleh para pendidik dalam pengalaman belajar, mengajar yakni minat pelajar, keberhasilan pelajar dan tindak balas (*feed back*).

Motivasi belajar seseorang akan timbul apabila mereka diberi kesempatan untuk mencoba dan mendapat umpan balik dari hasil yang diberikan. Oleh karena itu penghargaan psikis diperlukan agar seseorang

merasa dihargai dan diperhatikan serta dibimbing ketika melakukan suatu kesalahan (Nurasalam, 2008).

Menurut Dalyono (Ibrahim 2010) terdapat hubungan yang erat antara motivasi belajar dan kesehatan mental bahwa kesehatan mental yang kurang baik tersebut boleh mempengaruhi kemampuan belajar seseorang misalnya seseorang yang mengalami gangguan pikiran, perasaan kecewa kerana konflik dengan pacar, orang tua atau kerana sebab lainnya. Ini boleh mengganggu atau mengurangi semangat belajar mereka.

Menurut Uno (2010) motivasi belajar sangat penting adanya karena sebagai pengaruh perbuatan belajar kepada tujuan yang jelas yang diharapkan dan dicapai. Dalam kegiatan belajar anak memerlukan motivasi. Wlodkowski dan Jaynes (2004) mengemukakan bahwa semakin besar motivasi belajar menjadi sebuah kebiasaan, rutinitas, dan prioritas dalam kehidupan siswa, maka akan semakin efektif dan harmonis mereka untuk belajar dalam sebuah tempat yang disebut sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan suatu dorongan yang berasal dari dalam diri ataupun dari lingkungan individu yang akan berakibat pada perubahan tingkah laku dalam proses belajar. Motivasi belajar ini diperlukan sebagai cara atau jalan untuk mencapai tujuan dan cita-cita yang diinginkan oleh individu tersebut. Dengan adanya motivasi belajar, maka individu tersebut secara bertahap akan dapat mengembangkan kemampuannya secara optimal.

## **2. Teknik Meningkatkan Motivasi Belajar**

Menurut Hamalik, (2000), prinsip motivasi atas dasar penelitian yang seksama dalam rangka mendorong motivasi belajar para siswa di sekolah berdasarkan pandangan demokratis. Ada 17 prinsip motivasi yang dapat dilaksanakan:

- a) Pujian lebih efektif daripada hukuman. Hukuman bersifat menghentikan suatu perbuatan, sedangkan pujian bersifat menghargai apa yang telah dilakukan. Oleh karena itu pujian lebih besar nilainya bagi motivasi belajar.
- b) Semua siswa mempunyai kebutuhan psikologis yang harus mendapatkan pemuasan. Kebutuhan-kebutuhan itu menyatakan diri dalam bentuk yang berbeda.
- c) Motivasi yang berasal dari dalam individu lebih efektif daripada motivasi yang dipaksakan dari luar. Kepuasan yang didapat oleh individu itu sesuai dengan ukuran yang ada dalam dirinya sendiri.
- d) Jawaban (perbuatan) yang serasi (sesuai dengan keinginan) memerlukan reinforcement. Apabila suatu perbuatan belajar mencapai tujuan, maka perbuatan itu perlu segera diulang kembali beberapa menit kemudian sehingga hasilnya lebih mantap. Penguatan ini perlu dilakukan dalam setiap tingkatan pengalaman belajar.
- e) Motivasi mudah mengajar dan menyebar luas terhadap orang lain. Guru yang berminat tinggi dan antusias akan mempengaruhi para siswa sehingga mereka juga berminat tinggi dan antusias. Siswa yang antusias akan mendorong motivasi para siswa yang lainnya.

- f) Pemahaman yang jelas tentang tujuan belajar akan merangsang motivasi. Apabila seseorang telah menyadari tujuan yang hendak dicapainya, perbuatannya kearah itu akan lebih besar daya dorongannya.
- g) Tugas-tugas yang bersumber dari diri sendiri akan menimbulkan minat yang lebih besar untuk mengerjakan ketimbang bila tugas-tugas itu dipaksakan oleh guru. Apabila siswa diberi kesempatan untuk menemukan masalah sendiri dan memecahkannya sendiri, ia akan mengembangkan motivasi dan disiplin yang lebih baik.
- h) Pujian-pujian yang datangannya dari luar (*external rewards*) kadang-kadang diperlukan dan cukup efektif untuk merangsang minat yang sebenarnya. Berkat dorongan orang lain, misalnya untuk memperoleh angka yang tinggi, siswa akan berusaha lebih giat karena minatnya menjadi lebih besar.
- i) Teknik dan prosedur mengajar yang bermacam-macam itu efektif untuk memelihara minat siswa. Cara mengajar yang bervariasi ini akan menimbulkan situasi belajar yang menantang dan menyenangkan.
- j) Minat khusus yang dimiliki oleh siswa berdaya guna untuk mempelajari hal-hal lainnya. Minat khusus yang telah dimiliki siswa misalnya minat bermain bola basket, akan mudah ditransferkan kepada minat dalam bidang studi atau dihubungkan dengan masalah tertentu dalam bidang studi.
- k) Kegiatan-kegiatan yang dapat merangsang minat para siswa yang tergolong kurang tidak ada artinya bagi para siswa yang tergolong pandai. Hal ini disebabkan oleh perbedaan tingkat abilitas pada siswa tersebut.

- l) Tekanan dari kelompok siswa pada umumnya lebih efektif dalam memotivasi dibandingkan dengan tekanan atau paksaan dari orang dewasa.
- m) Motivasi yang tinggi erat hubungannya dengan kreativitas siswa.
- n) Kecemasan akan menimbulkan kesulitan belajar. Kecemasan ini akan mengganggu kegiatan belajar sebab akan mengakibatkan pindahnya perhatiannya ke hal lain sehingga kegiatan belajarnya menjadi tidak efektif.
- o) Kecemasan dan frustrasi dapat membantu siswa berbuat lebih baik. Emosi yang lemah dapat menimbulkan perbuatan yang lebih baik, energetik, kelakuan yang lebih baik dan bergarah.
- p) Tugas yang terlalu sukar dapat mengakibatkan frustrasi, sehingga akan mengakibatkan pada demoralisasi. Karena terlalu susah tugas itu para siswa cenderung melakukan hal yang tidak wajar sebagai manifestasi dari frustrasi yang terkandung dalam dirinya.
- q) Tiap siswa mempunyai tingkat frustrasi dan toleransi yang berlainan.

Motivasi bukanlah sesuatu yang datang secara alami bagi setiap orang, namun motivasi itu bisa dipelajari dan dikembangkan, dan tak seorang pun pernah melakukan sesuatu tanpa termotivasi terlebih dahulu untuk melakukan tindakan yang diinginkan (Cairo, 2004).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 17 teknik dalam meningkatkan motivasi belajar. Dalam hal ini terkait dengan kecemasan

yang dialami siswa dapat memiliki dampak yang negatif dan positif dari adanya kecemasan dan motivasi belajar.

### 3. Aspek-Aspek Motivasi Belajar

Menurut Worell dan Stiwell (dalam Hadinata, 2006) terdapat enam aspek dalam motivasi belajar, yaitu tanggung jawab, tekun, usaha, umpan balik, waktu, dan tujuan yaitu meliputi:

#### a) Tanggung jawab

Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi merasa bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakannya dan tidak meninggalkan tugas tersebut.

Sedangkan siswa yang motivasi belajarnya rendah, kurang bertanggung jawab terhadap tugas yang ia kerjakan, dan sering menyalahkan hal-hal di luar dirinya.

#### b) Tekun

Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi dapat bekerja terus-menerus dengan waktu yang relatif lama, tidak mudah menyerah dan memiliki tingkat konsentrasi yang baik. Sedangkan siswa dengan motivasi belajar yang rendah memiliki konsentrasi yang rendah sehingga mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

#### c) Usaha

Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi, memiliki sejumlah usaha, kerja keras dan waktu untuk kegiatan belajar, seperti pergi ke perpustakaan. Sedangkan siswa dengan motivasi belajar yang rendah akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain.

#### d) Umpan balik

Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi, menyukai umpan balik atas pekerjaan yang dilakukannya. Sedangkan siswa dengan motivasi belajar yang rendah tidak menyukai umpan balik, karena akan memperlihatkan kesalahannya. Adanya umpan balik berupa penilaian dan kritikan terhadap pekerjaan yang dilakukan siswa ini berhubungan dengan usaha siswa untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik.

e) Waktu

Siswa dengan motivasi belajar tinggi, akan berusaha menyelesaikan setiap tugas dalam waktu yang cepat dan seefisien mungkin. Sedangkan siswa dengan motivasi belajar yang rendah kurang tertantang untuk menyelesaikan tugas secepat mungkin, cenderung lama dan tidak efisien.

f) Tujuan

Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi mampu menetapkan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan juga mampu berkonsentrasi terhadap setiap langkah yang dituju, sedangkan siswa dengan motivasi belajar yang rendah akan melakukan sebaliknya.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar**

Wlodkowski dan Jaynes (2004) mengemukakan bahwa terdapat empat hal utama yang dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar anak :

- a) Budaya. Setiap kelompok etnis melaksanakan dan menjalankan nilai-nilai pembelajaran dalam arti akademis maupun tradisional. Budaya juga banyak berbicara mengenai penghargaan bagi murid-murid yang belajar sehingga berhasil, seperti yang diharapkan.

- b) Keluarga. Orang tua berperan dalam pemberian motivasi belajar anak. Efek membangun motivasi belajar anak memiliki pengaruh mendalam pada setiap tingkat perkembangan anak, yang bertahan hingga tahun-tahun sekolah tinggi dan diluar setelahnya.
- c) Sekolah. Dari hasil riset dan pengalaman klinis, memberikan testimoni bahwa para guru yang meningkatkan motivasi para murid, mereka adalah orang yang setiap hari membagi tindakan perilaku profesional yang dapat diajarkan. Mereka memiliki karakter yang secara luas berada dalam kendali sendiri.
- d) Anak-anak. Ketika mulai menumbuhkan keunggulan dalam belajar, sebagian besar guru hanya meresponya dan membiarkan apa adanya. Guru saat ini berada di tingkat yang lebih tinggi atas setiap profesi. Mereka memiliki system seleksi yang memperlihatkan yang terbaik diantara mereka adalah yang paling cerdas, siswa-siswa yang memiliki kemampuanlah yang paling termotivasi.

Siswa yang menghargai belajar dan memiliki karakter sebagaimana mana yang digambarkan berasal dari keluarga yang membantu membuat hal ini terjadi. Orang tua dan guru yang membantu membuat hal ini terjadi. Orang tua dan guru yang bekerjasama dapat secara efektif, lebih menumbuhkan keinginan belajar kepada siswa lebih banyak lagi.

## **5. Faktor Yang Menghambat Motivasi Belajar**

Menurut Wlodkowski dan Jaynes, (2004) terdapat beberapa faktor penghambat dalam munculnya motivasi belajar, antara lain:

- a) Belajar di sekolah berbentuk kelompok dengan kurikulum yang diformalkan dan sistem pengelompokan yang dilaksanakan secara konstan.

Dalam hal ini siswa harus dituntut untuk mengikuti buku teks panduan atau set materi yang diprogramkan dalam sebuah rutan. Siswa yang disetiap akhir semester atau diakhir tahun ajaran akan dievaluasi hasil belajarnya. Pada setiap tahunnya, ketika kebutuhan atas pendidikan perguruan tinggi membentang lebih luas, standar untuk masuk perguruan tinggi, meningkatkan nilai dan memberikan tekan pada para pelajar.

- b) Akuisisi pengetahuan dan kecakapan yang dikembangkan ialah kompleks, memiliki tuntutan, dan memakan waktu, terutama bagi siswa yang kurang berbakat.

Karena pelajar bergerak sesuai dengan setiap disiplin, maka subyek memerlukan lebih banyak pelajar dan dan kurang begitu memaafkan kesalahan karena kompetensi yang diharapkan. Semakin banyak waktu dan usaha yang dapat mereduksi kesalahan mereka secara luas yang membawa mereka merasakan keberhasilan Hal ini yang akan membuat mereka berkecil hati.

- c) Secara umum, motivasi merupakan suplai energi terbatas yang harus disalurkan secara adil diantara diri sendiri dan dunia luar.

Segala sesuatu di sekitar kita, termasuk pikiran dan perasaan kita, berkompetisi untuk mempengaruhi motivasi kita. Tentu saja akan sulit jika melakukan mengerjakan banyak hal dalam waktu tertentu dengan baik.

Kapanpun kita memberikan perhatian kepada sesuatu, maka biasanya kita tidak akan bisa memberikan perhatian pada suatu hal lain.

Motivasi belajar juga sangat mudah terganggu oleh kesenangan eksistensi sehari-hari. Karena anak berkembang semakin besar, maka dunianya semakin luas, lingkungan memberikannya lebih banyak “pesaing” kuat, yang mana motivasi belajar tidak mampu mengatasi, misalnya : televisi kelompok teman bermain, dan jalan-jalan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya faktor penghambat antara lain orang tua, guru dan teman sebaya. Jika faktor-faktor tersebut tidak dapat dikendalikan maka akan dapat mengakibatkan siswa memunculkan atau meredam motivasi belajarnya tersebut.

## 6. Motivasi Belajar Ditinjau Dari Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an tidak sedikit yang membahas mengenai motivasi belajar diantaranya terdapat pada QS. Al-Insyirah ayat 1-8 yang berbunyi :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ ۱ وَوَضَعْنَا عَنكَ ۙ وَزَّرَكَ ۙ ۲ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۙ ۳  
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۙ ۴ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ۵ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ۶  
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۙ ۷ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْجَبْ ۙ ۸

Artinya: Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (1) dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu (2) yang memberatkan punggungmu (3) Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu (4) Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (5) sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (6) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain (7) dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (8)

Barang siapa yang mengerjakan sesuatu dengan keikhlasan dan hanya mengharap ridho Allah, maka orang-orang seperti itulah yang dekat dengan Allah. Orang yang mempunyai motivasi belajar yang tinggipun dianggap

mempunyai niat untuk lebih dekat dengan Allah. Semua perbuatan tergantung pada niatnya dan jika kita mau menjadi lebih baik, maka Allah bersama kita, seperti pada QS. Al-An'am ayat 48 yang berbunyi :

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۚ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٤٨

Artinya: *Dan tidaklah Kami mengutus para rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati*

Terdapat pula pada QS. Saba' ayat 37 :

وَمَا أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ بِآتِنَا تُقَرِّبُكُمْ عِنْدَنَا زُلْفَىٰ ۖ إِلَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ۖ فَأُولَٰئِكَ لَهُمْ جَزَاءُ الضَّعْفِ بِمَا عَمِلُوا وَهُمْ فِي الْغُرُفَاتِ ءَامِنُونَ ٣٧

Artinya: *Dan sekali-kali bukanlah harta dan bukan (pula) anak-anak kamu yang mendekatkan kamu kepada Kami sedikitpun; tetapi orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal (saleh, mereka itulah yang memperoleh balasan yang berlipat ganda disebabkan apa yang telah mereka kerjakan; dan mereka aman sentosa di tempat-tempat yang tinggi (dalam surga)*

Manusia diberi kelebihan oleh Allah SWT dapat berfikir, dimana makhluk lain tidak diberikan. Jelas Allah memberikan kelebihan ini ada maksudnya, agar manusia dapat menjadi sosok yang dapat dibanggakan dan memanfaatkannya. Seperti tertera pada QS. Al-Baqarah ayat 31 :

وَعَلَّمَ ءَادَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ٣١

Artinya: *Dan Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya kepada para Malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu mamang benar orang-orang yang benar!"*

Jelas dikatakan dalam Islam bahwa seseorang yang memotivasi dirinya menjadi lebih baik atau berusaha menjadi lebih baik, itulah orang-orang yang dekat dengan Allah. Allah sangat menyukai orang-orang yang berusaha dan menjalankan hidupnya sesuai jalan baik yang sudah ditentukan oleh Allah SWT dalam kitab suci-Nya (al-Qur'an)

### **C. Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian Dengan Motivasi Belajar**

Dalam melakukan suatu aktivitas maka dapat menimbulkan suatu kecemasan, kecemasan tersebut terjadi karena adanya ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan apa yang harus dilakukan, dalam hal ini adalah kecemasan pada siswa. Kecemasan tersebut terjadi karena adanya kesulitan belajar yang dialami oleh seseorang. Kecemasan ini akan mengganggu kegiatan belajar sebab akan mengakibatkan pindahnya perhatiannya ke hal lain sehingga kegiatan belajarnya menjadi tidak efektif. Dapat dijelaskan bahwa apabila siswa tersebut mengalami kesulitan belajar yang mengakibatkan timbulnya kecemasan, maka siswa tersebut akan hilang motivasi belajarnya karena adanya proses pindahnya perhatian yang seharusnya untuk belajar materi ujian menjadi ke hal lain yang tidak ada hubungannya dengan belajar. Dalam hal ini terdapat hubungan negatif antara kecemasan seorang siswa dan motivasi belajar karena ketika kecemasan mengalami meningkat maka motivasi belajarnya akan mengalami penurunan. Pada dasarnya kecemasan seorang siswa ketika akan menghadapi ujian nasional, yang ditunjukkan dengan adanya gangguan pernafasan, ketegangan

pada otot dan gangguan fungsi pencernaan. Indikator kedua yaitu gejala psikologis yang meliputi gangguan mood, kesulitan tidur dan kehilangan motivasi dan minat. Semakin tinggi kecemasan seorang siswa yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang akan dirasakan. Sebaliknya jika semakin rendah kecemasan maka semakin rendah tingkat juga kecemasan yang dimiliki individu tersebut.

Kecemasan dan frustrasi dapat membantu siswa berbuat lebih baik. Emosi yang lemah dapat menimbulkan perbuatan yang lebih baik, energetik, kelakuan yang lebih baik dan bergairah. Melalui kecemasan tersebut maka seseorang akan selalu berupaya untuk mengendalikan dan memperbaiki segala bentuk kondisi yang timbul karena adanya kecemasan tersebut, termasuk didalamnya yaitu mengenai motivasi dalam belajar. Dapat dijelaskan bahwa apabila kecemasan siswa meningkat, maka seorang siswa tersebut akan termotivasi belajarnya. Karena siswa tersebut akan selalu berupaya memperbaiki kekurangan pendalaman materi mata pelajaran yang dirasa kurang agar mendapat nilai dalam hal ini terdapat hubungan yang positif antara kecemasan dan motivasi belajar, karena ketika kecemasan meningkat maka motivasi belajarnya ikut meningkat.

Motivasi belajar yang tinggi akan memberikan suatu dorongan untuk melakukan suatu hal sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan adanya motivasi maka upaya untuk pencapaian suatu tujuan dapat terwujud dan segala aktivitas untuk mencapai tujuan tersebut dapat dikendalikan. Penelitian Smith dan Rocket (Prayitno,

1989) menyatakan bahwa ketika motivasi siswa itu rendah maka adanya kecenderungan memiliki kecemasannya yang tinggi. Ini dapat dibuktikan karena siswa tersebut tidak menampakan kesiapsiagaan, semangat ataupun ketekunan dalam belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jika seseorang individu tersebut memiliki tingkat kecemasan yang rendah maka motivasi yang tinggi sedangkan siswa yang memiliki kecemasan tinggi maka memiliki motivasi yang rendah. Berdasarkan uraian di atas jelas dapat diketahui hubungan antara kecemasan dengan motivasi belajar, dimana kecemasan seorang siswa dapat mempengaruhi atas motivasi dalam belajar.

#### **D. Hipotesa**

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan motivasi belajar pada Siswa SMAN I Kraksaan Probolinggo.