

# Pengaruh Academic Stress dan Cognitive Load Terhadap Motivasi Belajar Siswa

Oleh:

Elya Ika Puspitasari

Nama Dosen Pembimbing :Widyastuti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2024

# Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang diselenggarakan secara terus menerus dan berkesinambungan dengan bertujuan untuk mendorong kegiatan belajar peserta didik

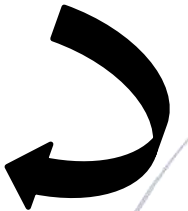


Pada saat pembelajaran di sekolah, siswa dituntut untuk aktif dalam materi pembelajaran yang ditempuh. Oleh karena itu, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran di sekolah semaksimal mungkin. Akan terus ada berbagai pekerjaan rumah dan tugas yang meningkatkan pemahaman materi sekolah.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa siswa SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo kelas VII, VIII, dan kelas IX, dengan menyebarkan google form yang berisi aitem mengenai

Variabel motivasi belajar, stres akademik dan cognitive load sesuai populasi penelitian. Dari hasil yang di dapat melalui jawaban siswa dengan mengisi google form tersebut yaitu, pada saat siswa sedang menghadapi ujian atau ulangan kenaikan kelas, sebagian besar mereka jarang merasakan ada dorongan yang kuat dari dirinya. Hal ini di sebabkan karena adanya ketakutan jika hasilnya tidak sesuai harapan. Jika siswa menghadapi kesulitan-kesulitan dalam belajar serta mengerjakan tugas di sekolah, mereka akan mengalami kekhawatiran yang berlebih. Banyak tugas yang di bebankan kepada siswa, siswa pun jadi merasa frustrasi dan enggan mendapatkan motivasi dalam belajar. Sekitar 65% siswa yang mendapatkan nilai tidak sesuai harapan, mereka akan merasa tidak mempunyai harapan akan mendapatkan nilai bagus lagi.

Sardiman mengatakan bahwa motivasi belajar adalah faktor-faktor psikologis tidak bersifat non intelektual dan yang berperan khusus untuk menumbuhkan gairah, kebahagiaan, dan kemauan untuk belajar. Aspek motivasi belajar menurut Sardiman adalah tekun menghadapi tugas, ulet menghadapi kesulitan, berani menghadapi masalah, lebih senang berkerja mandiri, mudah bosan dalam tugas yang bersifat mekanis, dapat mempertahankan pendapatnya, tidak mudah melepas hal yang diyakininya.



Dalam proses belajar diperlukan suatu motivasi yang mana motivasi tersebut merupakan hal penting dalam proses seseorang fokus untuk belajar secara terus menerus. Motivasi sebagai kontrol atau kendali dan kegiatan yang dapat memutuskan apakah tujuan tercapai dengan baik atau tidak. **Motivasi belajar** dapat timbul dari faktor internal, keinginan dan keinginan untuk sukses, tetapi juga dari dorongan kebutuhan belajar, keinginan akan cita-cita. Untuk faktor eksternal berupa apresiasi, lingkungan belajar yang menyenangkan dan kegiatan belajar yang menarik.

Sun, Dunne dan Hou menemukan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi **stres akademik** adalah faktor internal dan eksternal. Lebih jelasnya dijelaskan sebagai berikut : **Faktor internal** yang menyebabkan stres akademik :1) Pola pikir orang yang merasa tidak bisa mengendalikan keadaan cenderung lebih tertekan. 2) Suatu kepribadian yang di miliki siswa dapat menentukan toleransi stres mereka. 3) yakin bisa menentukan tingkat stres siswa adalah rasa percaya diri atau berpikir, peran penting dalam menafsirkan situasi di sekitar seseorang. **Faktor eksternal** yang menyebabkan stres akademik: 1) Kelas semakin padat, kurikulum standar sistem pendidikan semakin tinggi, 2)tekanan terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya. 3) Pendidikan mengangkat status sosial dan selalu menjadi simbol status sosial, 4) Orang tua bersaing satu sama lain, dan di antara orang tua yang berpendidikan dan lebih berpengalaman, persaingan untuk mendapatkan anak berbakat di berbagai bidang juga meningkat.

Teori beban kognitif berurusan dengan tugas-tugas kognitif yang sangat kompleks, dimana siswa sering merasa sulit untuk mengandalkan angka informasi interaktif yang sebelumnya harus diproses secara bersamaan pelajaran utama dimulai. **Proses kognitif** adalah kombinasi informasi yang diterima melalui indera tubuh manusia dengan informasi dalam memori yang diperluas yang berinteraksi dalam memori kerja. Sikap dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan seseorang diperoleh melalui pembelajaran, melalui pembelajaran pendekatan, strategi, dan metode yang dipelajari yang menjadi sandaran keberhasilan ingatan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan diketahui bahwa ada “Pengaruh stres akademik terhadap motivasi siswa SMA Kota Bukittinggi dalam pembelajaran daring pada masa pandemi”.

Pengaruh signifikan stres akademik terhadap motivasi siswa SMA dalam pembelajaran. Stres akademik diketahui mempengaruhi motivasi sebesar 7%. Penelitian yang lain yaitu, yang diteliti oleh. Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan motivasi akademik pada siswa yang berlatar belakang ekonomi kurang mampu, Artinya semakin tinggi stres akademik siswa maka semakin kurang motivasi belajarnya. Bahwa siswa yang mengalami stres akademik menjadi malas dan tidak berminat melakukan kegiatan belajar yang mengakibatkan menurunnya motivasi belajar siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, motivasi belajar siswa menurun karena mengalami stres akademik dan *cognitive load* atau yang disebut dengan beban kognitif, dengan hal ini dapat mengakibatkan pemenuhan tugas serta pencapaian peserta didik terhambat. Pada penelitian ini juga masih belum banyak peneliti yang membahas mengenai variabel stres akademik dan *cognitive load* yang dikaitkan terhadap motivasi belajar siswa. **Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh terkait pengaruh stress akademik dan *cognitive load* terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo.** Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan *cognitive load* terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Berdasarkan penjelasan di atas, dampak negatif apabila peserta didik mengalami stres akademik mengakibatkan peserta didik tidak memiliki motivasi dalam belajar, sehingga dapat menghambat pemenuhan tugas peserta didik. Jika peserta didik mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, maka dalam pencapaian tugasnya akan terhambat. Begitu pula dengan adanya beban kognitif yang berlebih, akan memberikan pengaruh buruk kepada peserta didik dalam menajalankan pembelajaran disekolah. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh stress akademik dan cognitive load terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh stress akademik dan cognitive load terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo.

# Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah stress akademik dan *cognitive load* sebagai variabel independen dan motivasi belajar sebagai variabel dependen.

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo dengan jumlah populasi sebesar 600 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan jenis *proportionate stratified sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 221 siswa yang diperoleh berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan sebesar 5%.

Skala motivasi belajar disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Sardiman (Ayuningtyas, 2016), yang terdiri dari 36 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,990. Pada skala stress akademik, item diurutkan berdasarkan klasifikasi Stres akademik seperti yang dikemukakan oleh Oon (Erlyani, 2016) termasuk stres reaktif, kumulatif, peristiwa kritis dan pasca-trauma. Skala stress akademik terdiri dari 33 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,859. Skala beban kognitif disusun berdasarkan teori Leppikin dkk., yang didasarkan pada perspektif beban kognitif yang diungkapkan oleh Sweller yaitu beban kognitif internal, beban kognitif eksternal dan beban kognitif konstruktif. Skala beban kognitif terdiri dari 11 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,880.

# Hasil

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
H <sub>1</sub>	Regresion	3.667.893	2	1.833.947	22.684	<.001
	Residual	17.625.030	218	80.849		
	Total	21.292.923	220			

Uji hipotesa menunjukkan bahwa nilai F 22.684 kemudia nilai p dibawah 0.001, artinya ini sangat signifikan. Maka Stress Akdemik dan Cognitive Load bersama-sama mampu memprediksi Motivasi Belajar.

Coefficiens					Collinearity Statistics			
Model		Unstandardize d	Standar d Error	Standarize r	t	p	Toleranc e	VIF
H <sub>0</sub>	(Intercept)	97.538	0.662		143.389	<.001		
H <sub>1</sub>	(Intercept)	132.292	6.056		21.847	<.001		
	Stes Akademik	0.049	0.066	0.049	-738	0.461	0.870	1.149
	Cognitive Load	-1.134	0.190	0.395	-5.979	<.001	0.870	1.149

Ditinjau dari masing-masing variabel menunjukkan bahwa Stress Akademik memiliki peranan yang signifikan terhadap Motivasi Belajar, karena nilai p 0.461 < 10. Sedangkan Cognitive Load memiliki juga peranan yang signifikan terhadap Motivasi Belajar, karena nilai p 0.001 < 10.

# Pembahasan

Ditinjau dari masing-masing variabel menunjukkan bahwa Stress Akademik memiliki peranan yang signifikan terhadap Motivasi Belajar, karena nilai  $p\ 0.461 < 10$ . Sedangkan Cognitive Load memiliki juga peranan yang signifikan terhadap Motivasi Belajar, karena nilai  $p\ 0.001 < 10$ .

Berdasarkan pada analisis data yang diperoleh diketahui bahwa stres akademik dan cognitive load berpengaruh terhadap motivasi belajar. Hal ini menunjukkan jika stres akademik siswa meningkat maka motivasi belajarnya akan menurun, begitupula jika cognitive load yang di miliki siswa meningkat maka akan semakin rendah motivasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil selanjutnya untuk melihat apakah masing-masing variabel independent memiliki pengaruh yang signifikan dengan variabel dependent, maka ditinjau dari variabel stres akademik diperoleh hasil dengan nilai  $p\ 0.461 < 10$  yang berarti signifikan artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan motivasi belajar. Motivasi bisa diartikan sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengendalikan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar.

Berdasarkan tinjauan dari variabel cognitive load diperoleh hasil  $p\ 0,001 < 10$  yang berarti signifikan, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan motivasi belajar. Tampak jelas bahwa memiliki beban kognitif yang berlebihan bukanlah pengalaman yang menyenangkan. Oleh karena itu, sebagian besar penelitian mengonseptualisasikan motivasi sebagai hasil atau konsekuensi yang mengikuti beban kognitif. Seperti yang di teliti oleh [15] bahwa beban kognitif akan menghasilkan sumber stres psikologis yang mungkin mempengaruhi keyakinan motivasi, yang pada gilirannya, dapat memperburuk efek dari beban yang tidak relevan dengan semakin membatasi jumlah usaha mental yang ingin dicapai oleh seorang pembelajar dalam sebuah tugas.



# Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan pada analisis data yang diperoleh diketahui bahwa stres akademik dan cognitive load berpengaruh terhadap motivasi belajar. Hal ini menunjukkan jika stres akademik siswa meningkat maka motivasi belajarnya akan menurun, begitupula jika cognitive load yang di miliki siswa meningkat maka akan semakin rendah motivasi belajar siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh Ramadan, menyatakan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap motivasi belajar. Stres akademik mempengaruhi motivasi sebesar 7%, sedangkan 93% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (Ramadan, 2022). Pada hasil penelitian yang dikembangkan oleh Sarah, menjelaskan bahwa jika beban kognitif atau bisa disebut dengan cognitive load yang dimiliki siswa mempunyai pengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi yang dicapai siswa

# Manfaat Penelitian

Memberikan pemahan kepada penulis berikutnya mengenai variable yang diteliti, sehingga peneliti berikutnya bisa menambahkan variabel lainnya  
Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh stress akademik dan cognitive load terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh stress akademik dan cognitive load terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo.

# Referensi

W. N. Wendari, A. Badrujaman, and A. Sismiati, “Profil permasalahan siswa sekolah menengah pertama (SMP) negeri di kota Bogor,” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 5, no. 1, pp. 135–139, 2016.

Amri rahmadani, “Pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa kelas xi man 1 medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling,” 2020.

R. T. Alamsyah, O. R. Setiawati, N. Sani, and M. Anggraini, “Hubungan stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati angkatan 2019,” *Jurnal kesehatan rambusai*, vol. 3, no. 2, pp. 26–33, 2022.

A. Muhid and F. Ferdianto, “Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being,” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 140–156, Jun. 2020, doi: 10.30996/persona.v9i1.3523.

A. R. Datu, H. J. Tumurang, and J. M. Sumilat, “Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa di Tengah Pandemi Covid-19,” *Jurnal Basicedu*, vol. 6, no. 2, pp. 1959–1965, Feb. 2022, doi: 10.31004/basicedu.v6i2.2285.

S. Alawiyah, “Manajemen stres dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi,” *Jurnal Kependidikan Islam*, vol. 10, no. 2, pp. 212–221, 2020, doi: 10.24042/alidarah.v10i2.7420.

O. Oktavina May Anja, D. Hendro Wibowo, F. Psikologi, and U. Kristen Satya Wacana, “Hubungan Antara Stres Akademik Dan Motivasi Belajar Siswa Latar Belakang Ekonomi Kurang Mampu,” 2023. [Online]. Available: <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>

M. Ramadan, “The Effect Of Academic Stress, Learning Facilities And Learning Environment On Student’s Online Learning Motivation,” 2022.

F. Thahura and Z. Tutdin, “Peran efikasi diri terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi,” *Jurnal Psikologi Konseling*, vol. 19, no. 2, 2021.

# Referensi

- L. S. Eka, R. Billyardi, and S. Windyariani, “Beban kognitif siswa pada materi pencemaran lingkungan berbantuan prezi application,” *Jurnal ilmiah pendidikan biologi*, vol. 6, no. 3, pp. 233–241, Sep. 2020, doi: 10.22437/bio.v6i3.9840.
- B. Yohanes, *Beban kognitif dan kemampuan dalam pembelajaran matematika*. 2019.
- A. Tejamukti, “Analisis beban kognitif dalam pemecahan masalah matematika,” *Seminar nasional hasil penelitian Abdimas*, pp. 285–290, 2017.
- R. F. Awanis, S. Khabibah, and E. M. Imah, “Analisis Beban Kerja Kognitif Siswa SMP pada Tugas Aritmetika Mental,” *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 4, pp. 509–520, 2023, [Online]. Available: <http://jurnaledukasia.org>
- W. O. NI and S. Coertjens, “Open Universiteit MASTER’S THESIS Using Evolutionary Approaches and Growth Mindset to Support Motivation and Lower Cognitive Load in Academic Learning,” 2022. [Online]. Available: <https://research.ou.nl/>
- P. Evans, M. Vansteenkiste, P. Parker, A. Kingsford-Smith, and S. Zhou, “Cognitive Load Theory and Its Relationships with Motivation: a Self-Determination Theory Perspective,” *Educational Psychology Review*, vol. 36, no. 1. Springer, Mar. 01, 2024. doi: 10.1007/s10648-023-09841-2.
- F. Erlyani, “Perbedaan stres akademik antara kelompok siswa minoritas dengan mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan,” Universitas Sumatera Utara, 2013.
- I. Rochmayanti, “Pengaruh self-efficacy terhadap beban kognitif siswa kelas x jurusan IPA di SMAN 1 Tumpang dengan emosi akademik sebagai variabel moderasi,” UIN Mauliana Malik Ibrahim Malang, 2020.
- Gunadi a, “Hubungan Antara Stress Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP X,” 2023.
- Rosanti and J. H. Hadari Nawawi, “Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 18 Pontianak,” *Jurnal pendidikan dan pembelajaran*, vol. 11, no. 9, pp. 1576–1583, 2022, doi: 10.26418/jppk.v11i9.58102.
- Arianti, “Peranan guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa,” *Jurnal Didaktika*, vol. 12, no. 2, pp. 117–134, 2018.

