

# Pengaruh Academic Stress dan Cognitive Load Terhadap Motivasi Belajar Siswa

## *[The Influence of Academic Stress And Cognitive Load Against Student Learning Motivation]*

Elya Ika Puspitasari<sup>1</sup>, Widyastuti<sup>2</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia,

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [elyaikapuspitasari16@gmail.com](mailto:elyaikapuspitasari16@gmail.com)<sup>1</sup>, [wiwid@umsida.ac.id](mailto:wiwid@umsida.ac.id)<sup>2</sup>, [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)<sup>3</sup>

**Abstract** *Students need learning motivation to continue their learning process, but the current problem is the low level of students' desire to learn due to the large number of assignments and material being studied. The aim of this research is to determine the effect of academic stress and cognitive load on students' learning motivation. This research uses quantitative research with probability sampling techniques. The data collection technique used was the academic stress scale, cognitive load scale and learning motivation scale. Data analysis uses multiple linear regression analysis. Based on the results of the analysis with a significance value of  $p = 0.001 < 0.05$ , it can be concluded that there is a significant relationship between academic stress and cognitive load and student learning motivation. In the results obtained, the variables academic stress and cognitive load together have an influence on student learning motivation with a value of 17.2%.*

**Keywords** - *Academic stress, Cognitive load, Learning motivation, Students*

**Abstrak.** Siswa membutuhkan motivasi belajar untuk keberlangsungan proses belajarnya, tetapi permasalahan yang terjadi saat ini yaitu rendahnya keinginan siswa dalam belajar dengan alasan banyaknya tugas dan materi yang dipelajari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh stress akademik dan beban kognitif terhadap motivasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik propability sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala stress akademik, skala cognitive load dan skala motivasi belajar. Analisa data menggunakan analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan *cognitive load* dengan motivasi belajar siswa. Pada hasil yang didapat variabel stress akademik dan *cognitive load* secara bersama memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar siswa dengan nilai yaitu 17,2 %.

**Kata Kunci** – Motivasi belajar ; Stress akadmeik ; Beban kognitif ;Siswa

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang diselenggarakan secara terus menerus dan berkesinambungan dengan bertujuan untuk mendorong kegiatan belajar peserta didik. Sekolah adalah pendidikan, seperti halnya sekolah negeri adalah lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah atau swasta. Dalam kegiatan belajar mengajar, tujuan sekolah adalah untuk mendidik siswa di bawah pengawasan guru.

Siswa sekolah menengah pertama berusia 12-15 tahun. Pada usia ini, siswa memasuki masa pubertas, dimana mereka mengalami transisi dan perkembangan fisik, psikologis dan sosial. Pada umumnya siswa pada usia ini mengalami hambatan belajar karena mempengaruhi tingkat emosi dan sifat negatif lainnya yaitu, sikap sosial negatif dan penarikan diri terhadap lingkungan atau lingkungan yang agresif [1]. 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. Namun, sebagian besar siswa merasa bahwa hal tersebut telah menjadi beban dalam kehidupan mereka, mulai dari menjawab pertanyaan di kelas, mendengarkan materi yang berbeda pada topik yang berbeda di setiap sesi, pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru dan kegiatan ekstrakurikuler.

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.

Peserta didik yang memiliki motivasi dan dorongan yang kuat didorong untuk melakukan kegiatan belajar [2]. Peserta didik berkesempatan dalam mencapai belajar yang memuaskan pada saat di sekolah. Tetapi pada kenyataannya, bahwa setiap peserta didik punya kemampuan intelektual yang berbeda, keahlian fisiknya, kemampuan belajar dan gaya pembelajaran. Hal ini sering menjadi kendala bagi peserta didik untuk mendapatkan pengajaran. Dalam hal itu, peserta didik membutuhkan dorongan untuk belajar [3].

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 [4]. 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[3].

Siswa yang mengalami hambatan dalam motivasi belajar yaitu mereka yang merasa tidak memiliki semangat dalam sekolah, enggan menyukai tugas yang diberikan guru, tidak bisa mengontrol jika mengalami kesulitan dalam belajarnya. Siswa dengan motivasi rendah akan merasa takut jika masalah, apalagi jika ada permasalahan yang berhubungan dengan sekolahnya. Dalam tugas mandiri, siswa yang tidak memiliki dorongan belajar akan mengandalkan orang lain untuk membantu mengerjakan tugasnya di sekolah, karena putus asa dan sering bermalas-malasan. Apalagi jika di dalam kelas, siswa akan merasa bosan jika tidak menyukai pelajaran yang sedang berlangsung. Pada saat ingin melakukan sesuatu, siswa yang tidak memiliki motivasi belajar akan melaksanakan dengan apa adanya tanpa melakukan dengan bersungguh-sungguh dan tekun. Sekolah memang membutuhkan dengan adanya motivasi belajar, salah satunya yaitu dorongan untuk motivasi belajarnya. Motivasi merupakan dorongan internal untuk mencapai kepuasan yang diinginkan, mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang menunjang karir seseorang, serta meningkatkan hal yang ingin dicapainya[5].

Keberhasilan proses pembelajaran tidak hanya bergantung pada kesiapan siswa saja, namun juga pada faktor yang dapat mempengaruhinya, seperti penggunaan metode dan model pembelajaran yang dibuat semenarik mungkin agar siswa tetap belajar, serta tugas-tugas yang tidak membebani siswa. Tetapi tidak bisa dipungkiri jika siswa mengalami hambatan seperti stress akademik yang sering di alami siswa terutama pada tingkat sekolah menengah yang mulai banyak tugas dan kegiatan. Dari berbagai studi menyebutkan bahwa stres berkaitan dengan stimulus dan respon. Dalam dunia pendidikan, siswa diharapkan dapat mengikuti proses pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang diterapkan di sekolah, dan siswa juga diharapkan dapat memaksimalkan prestasinya di sekolah. Tak hanya itu, banyak juga siswa yang mendapat dorongan dari keluarga untuk mencapai dan mempertahankan prestasi akademik. Karena banyaknya dorongan, tidak sedikit siswa yang merasa risih, stres dan terbebani dengan kondisi yang menuntut kesempurnaan di sekolah.

Sun, Dunne dan Hou [6] 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.

Stres akademik meliputi kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas, beban kerja, kesulitan akademik yang membebani kemampuan seseorang, ketakutan akan kegagalan, ketidakpastian terhadap masa depan, dan prestasi akademik yang buruk, mengacu pada persepsi siswa terhadap tekanan dan tuntutan yang dihadapi [7]. Motivasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh stres akademik, dan siswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan persaingan dengan teman sekelas. Papalia (Sahara & Muslikah, 2022), mengemukakan bahwa orang mengalami stres yang meningkat pada masa remaja karena kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan yang ada dan mengatasi konflik yang mereka hadapi selama masa remaja.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan [8] 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 [7]. 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.

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi motivasi belajar adalah *cognitive load* (beban kognitif). Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan oleh Farahdiba & Zakia [9] diketahui bahwa dari 250 siswa, ditemukan 187 (74,8%) siswa memiliki beban kognitif yang tinggi. Belajar adalah pencarian dan peningkatan pengetahuan keterampilan berkaitan dengan informasi yang dicari. Dalam proses pembelajaran, siswa fokus pada keterampilan mental atau kognitif mereka untuk memahami apa yang mereka pelajari [10]. *Cognitive load* atau biasa disebut beban kognitif yaitu bagian dari teori pembelajaran yang berupaya untuk memperbaiki proses pembelajaran yaitu dengan mempertimbangan 3 komponen beban kognitif. Dalam aplikasi pembelajaran beban kognitif intrinsik harus dikelola dengan baik, beban kognitif extraneous harus ditekan serendah mungkin, dan beban kognitif germane harus ditingkatkan [11].

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. Dalam tugas pemecahan masalah, siswa mencoba memahami masalah, memikirkan rencana solusi, dan menerapkannya untuk menemukan solusi [12].

Siswa yang mempunyai banyak beban di sekolah akan berdampak pada kognitifnya. Di sekolah tidak dipungkiri jika akan mendapatkan tugas-tugas yang menumpuk, sehingga sebagian siswa juga merasa tidak mampu menampung tugas-tugas tersebut, sehingga mempengaruhi motivasi dalam belajarnya juga. Oleh karena itu, dalam dunia pendidikan penilaian beban kognitif menjadi penting. Karena memungkinkan guru atau pendidik untuk mengontrol tingkat kesulitan tugas tertentu, memungkinkan penyesuaian antara tingkat mata pelajaran dan kemampuan masing-masing individu siswa.

Menurut [14] menemukan penurunan kesulitan tugas yang dirasakan (ukuran beban kognitif yang dirasakan) dengan emosi positif atau minat topik (ukuran motivasi yang lebih tinggi). Teori beban kognitif menyatakan bahwa memori kerja kita, tempat semua informasi baru diproses sebelum informasi tersebut dapat diperoleh disimpan dalam memori jangka panjang, memiliki kapasitas dan durasi pemrosesan yang terbatas informasi. Jadi untuk belajar secara efisien, beban kognitif tidak boleh melebihi beban kerja kapasitas memori, meskipun jumlah beban tertentu dan dapat dikelola merangsang pembelajaran proses.

Sejalan dengan analisis yang dilakukan oleh [15] menyimpulkan dari penelitian sejauh ini bahwa ketika pelajar mengalami beban tambahan, motivasi mereka menurun, dan dalam kondisi yang mengurangi

beban tambahan, motivasi dipertahankan atau bahkan ditingkatkan. Beberapa observasi tambahan menyarankan area untuk penelitian lebih lanjut. Banyak penelitian teori beban kognitif tentang motivasi telah mengadopsi serangkaian konstruksi individu (emosi, keyakinan efikasi diri, minat, atau ukuran kesatuan motivasi) tanpa menyatukan kerangka teoritis motivasi atau mengoperasionalkan dimensi motivasi.

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 stress akademik dan *cognitive load* terhadap motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo.

## II. 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%.

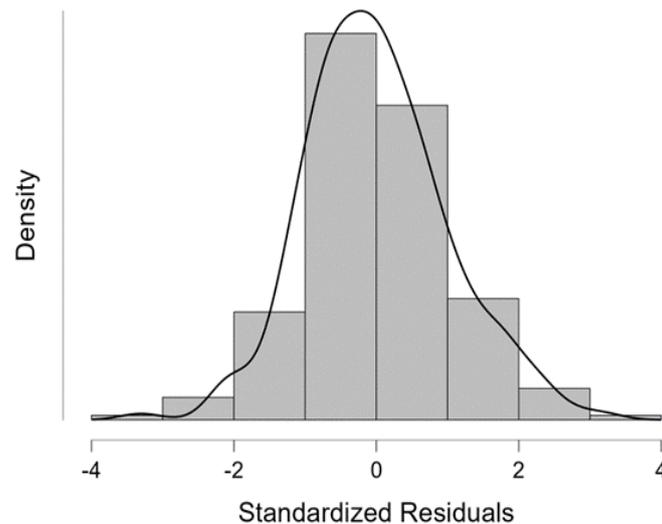
Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala psikologi model likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu(R), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Terdapat tiga skala psikologi yang digunakan, yaitu skala motivasi belajar, skala stress akademik, dan skala *cognitive load*. Skala motivasi belajar disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Sardiman yang terdiri dari 36 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,990. Pada skala stress akademik, item diurutkan berdasarkan klasifikasi Stress akademik seperti yang dikemukakan oleh Oon termasuk stress 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 [17] dengan nilai reliabilitas sebesar 0,880.

Pada tahap selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda, dengan terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah stress akademik dan beban kognitif berpengaruh terhadap motivasi belajar. Sebelum melakukan pengujian regresi linier berganda, terlebih dahulu melakukan pengujian asumsi analisis regresi klasik. Jika penelitian mencakup beberapa variabel x, maka uji asumsi klasik yang harus dipenuhi adalah uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas yang memerlukan pengolahan data.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Uji Asumsi

Pada penelitian ini dilakukan uji asumsi terlebih dahulu sebelum dilakukan analisa data, uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Jika nantinya data yang didapatkan berdistribusi normal, linier dan tidak terjadi multikolinieritas, maka dapat dilanjut melakukan uji selanjutnya



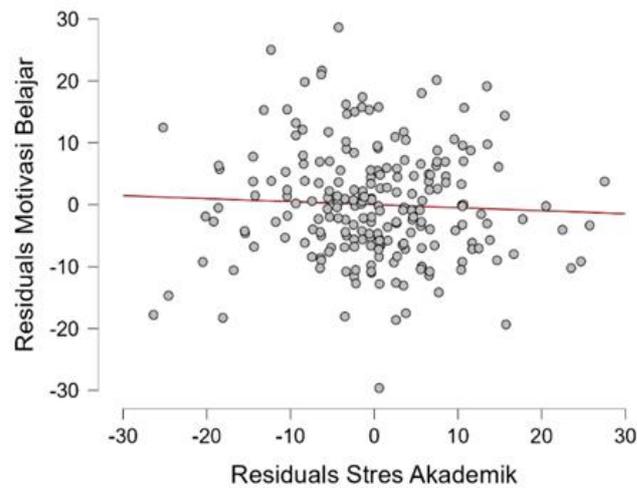
**Gambar 1.** Uji normalitas

Berdasarkan hasil standardized residual nampak bahwa data berdistribusi normal, karena membentuk kurva normal melengkung seperti pada gambar 1.

**Tabel 1.**  
Uji Multikolinieritas

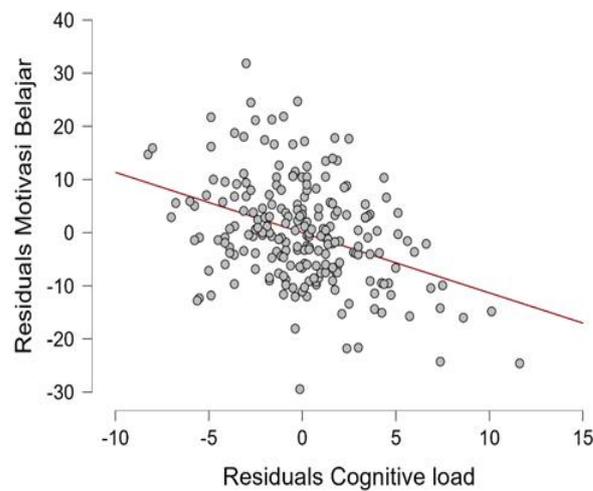
| Coefficiens    |                | Collinearity Statistics |                |              |         |       |           |       |
|----------------|----------------|-------------------------|----------------|--------------|---------|-------|-----------|-------|
| Model          |                | Unstandardized          | Standard Error | Standardized | t       | p     | Tolerance | 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 |

Berdasarkan hasil *collinearity statistic*, nilai VIF  $1.149 < 10$ , maka tidak terjadi multikolinieritas pada data penelitian.



**Gambar 2.** Uji Linieritas  
Partial Regression Plots (Motivasi belajar vs. Stres akademik)

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan motivasi belajar datanya linear.



**Gambar 3.** Uji Linieritas  
Partial Regression Plots (Motivasi belajar vs. Cognitive load)

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa variabel cognitive load dan motivasi belajar datanya linear.

**Tabel 2.**  
Hasil Hipotesa

| <b>Model Summary-Motivasi Belajar</b> |          |                      |                               |             |
|---------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Model</b>                          | <b>R</b> | <b>R<sup>2</sup></b> | <b>Adjusted R<sup>2</sup></b> | <b>RMSE</b> |
| H <sub>0</sub>                        | 0.000    | 0.000                | 0.000                         | 9.838       |
| H <sub>1</sub>                        | 0.415    | 0.172                | 0.165                         | 8.992       |

Berdasarkan hasil di atas diperoleh hasil nilai R 0.415 dan R<sup>2</sup> 0.172. artinya ini adalah varian explain atau sumbangan efektif variabel independen terhadap variabel dependen. Varians dari motivasi belajar yang mampu dijelaskan oleh stres akademik dan cognitive load itu sebesar 17,2%. Sementara sisanya itu dijelaskan oleh hal-hal lain yang tidak kita teliti disini.

**Tabel 3.**  
ANOVA

| 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.

**Tabel 4.**  
Coefisiensi

| Coefficiens    |                | Collinearity Statistics |                |             |         |       |          |       |
|----------------|----------------|-------------------------|----------------|-------------|---------|-------|----------|-------|
| Model          |                | Unstandardized          | Standard Error | Standardize | t       | p     | Toleranc | 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.

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 [14]

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. Motivasi melibatkan keinginan untuk memberi

energi, menggerakkan, membimbing, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu yang sedang belajar[18]. Motivasi yang muncul dari dalam diri seseorang dapat membangkitkan semangat yang besar ketika mempelajari materi pembelajaran. Sehingga dalam hal ini seseorang yang memiliki stres akademik tinggi maka akan mempengaruhi tingkat motivasi belajar yang dimilikinya.

Seperti halnya pada stres akademik itu terjadi karena individu tidak mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan non akademik serta kemampuannya sendiri. Siswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah dan kemampuan berkonsentrasi yang lebih rendah, yang berdampak pada kinerja dan kesuksesan akademik mereka, motivasi belajar, kesehatan mental, dan kesejahteraan emosional (Munawaroh et al., 2023). Stres akademik pada siswa dapat terjadi bila tekanan sekolah lebih besar dari kemampuannya. Di lingkungan sekolah siswa mempunyai banyak tanggung jawab, yaitu tanggung jawab belajar dan tugas yang harus diselesaikan, serta tanggung jawab keluarga untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Karena penumpukan tanggung jawab ini, siswa cenderung mengalami stres akademik[19].

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 diteliti 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.

Pada nilai sumbangan efektif variabel independent terhadap variabel dependent dengan hasil menunjukkan nilai  $R < 0.415$  dan  $R^2 < 0.172$  artinya varians dari motivasi belajar yang mampu dijelaskan oleh stres akademik dan *cognitive load* sebesar 17,2 %. Siswa pada dasarnya termotivasi untuk melakukan pelatihan mandiri karena mereka ingin menikmati pembelajaran atau merasa bahwa kebutuhan mereka terpenuhi. Ada pula siswa yang termotivasi untuk berhenti belajar demi mendapat imbalan atau menghindari hukuman dari luar, seperti nilai, nilai, atau pujian guru[20]. Sehingga motivasi yang dimiliki siswa sangat penting untuk ketahanan pada proses belajarnya setiap hari, tetapi motivasi bisa saja menurun jika adanya stres dan beban kognitif yang menghambat akademik siswa.

#### IV. SIMPULAN

Aspek-aspek motivasi belajar memiliki peran yang signifikan terhadap stres akademik dan *cognitive load* yang dimiliki seorang siswa sekolah menengah. Berdasarkan hasil analisis dengan nilai signifikansi  $p < 0,001 < 0.05$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan *cognitive load* dengan motivasi belajar siswa SMP. Pada hasil yang didapat variabel stress akademik dan *cognitive load* secara bersama memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar siswa dengan nilai 17,2 %. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkat stres akademik dan *cognitive load* yang dimiliki siswa.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti ini memberikan beberapa saran terhadap beberapa pihak yang terkait sebagai berikut: Pelajar yang masih menempuh pendidikannya diharapkan dapat menumbuhkan motivasi terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, karena tanpa adanya motivasi yang diterapkan akan terhambat pula prosesnya dalam belajar. Motivasi belajar sangat penting bagi seorang pelajar agar dapat mengantisipasi adanya stress akademik dan beban terhadap kognitifnya.

Bagi lembaga pendidikan diharapkan dapat meningkatkan motivasi yang dimiliki siswa dengan cara memberikan dukungan yang penuh terhadap siswa, meningkatkan suasana lingkungan yang positif, selalu memperhatikan proses pembelajaran yang diterapkan di kelas.

Peneliti selanjutnya bisa mengkaji bagaimana jika ada variabel-variabel lainnya bisa mempengaruhi adanya motivasi belajar, sehingga bisa diperoleh hasil yang lebih jelas dan bisa menemukan faktor-faktor baru.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya kepada Allah swt yang telah memberikan kelancaran ridhonya, terima kasih kepada dosen pembimbing saya Ibu Widyastuti, M.Psi., Psikolog yang telah membimbing saya dalam penulisan artikel ini serta dosen-dosen yang ikut terlibat. Terima kasih saya ucapkan kepada kedua orang tua yang telah mendukung penuh untuk saya menimba ilmu di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Dan terima kasih saya ucapkan kepada rekan-rekan yang selalu mendukung saya dari semester satu hingga semester akhir ini.

## REFERENSI

- [1] 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.
- [2] Amri rahmadani, "Pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa kelas xi man 1 medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling," 2020.
- [3] 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.
- [4] A. Muhid and F. Ferdiyanto, "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.
- [5] 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.
- [6] 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.
- [7] 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>
- [8] M. Ramadan, "The Effect Of Academic Stress, Learning Facilities And Learning Environment On Student's Online Learning Motivation," 2022.
- [9] 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.
- [10] 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.
- [11] B. Yohanes, *Beban kognitif dan kemampuan dalam pembelajaran matematika*. 2019.
- [12] A. Tejamukti, "Analisis beban kognitif dalam pemecahan masalah matematika," *Seminar nasional hasil penelitian Abdimas*, pp. 285–290, 2017.
- [13] 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>

- [14] W. O. Nl 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/>
- [15] 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.
- [16] F. Erlyani, “Perbedaan stres akademik antara kelompok siswa minoritas dengan mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan,” Universitas Sumatera Utara, 2013.
- [17] 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.
- [18] Gunadi a, “Hubungan Antara Stress Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP X,” 2023.
- [19] Rosanti and J. H. Hadari Nawawi, “Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 18 Pontianak,” *Jurnal pendidikan dan pemebelajaran*, vol. 11, no. 9, pp. 1576–1583, 2022, doi: 10.26418/jppk.v11i9.58102.
- [20] Arianti, “Peranan guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa,” *Jurnal Didaktika*, vol. 12, no. 2, pp. 117–134, 2018.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*