

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA PERTUKARAN PELAJAR

Natalia Dende¹, Raden Ayu Karimatu Zakiyah², Pamela Hendra Heng³, Debora Basaria⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Alamat e-mail : natalia.705220143@stu.untar.ac.id¹,
raden.705220420@stu.untar.ac.id², pamelah@fpsi.untar.ac.id³,
deborab@fpsi.untar.ac.id⁴

ABSTRACT

Exchange students face various challenges, one of which is anxiety that can affect their learning motivation. This study aims to determine the relationship between anxiety and learning motivation among exchange students. This research employs a quantitative method, with data collection techniques in the form of questionnaires. The measurement tools used are the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) to measure the level of anxiety and the Academic Motivation Scale (AMS) to measure learning motivation. The participants in this study consisted of 101 exchange students who filled out the questionnaire. This study is expected to serve as a basis for psychological interventions that support the well-being and academic achievement of exchange students.

Keywords: Anxiety, Motivation To Learn, Exchange Student

ABSTRAK

Mahasiswa pertukaran pelajar menghadapi berbagai tantangan salah satunya kecemasan yang dapat mempengaruhi motivasi belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan motivasi belajar pada mahasiswa pertukaran pelajar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Alat ukur yang digunakan adalah *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Academic Motivation Scale* (AMS) untuk mengukur motivasi belajar. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 101 mahasiswa pertukaran pelajar untuk pengisian kuesioner. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk intervensi psikologis yang mendukung kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa pertukaran pelajar.

Kata Kunci: Kecemasan, Motivasi Belajar, Mahasiswa Pertukaran Pelajar

A. Pendahuluan

Pada era globalisasi saat ini, persaingan kerja semakin tinggi hal ini ditandai dengan angka pengangguran yang semakin naik, hal ini didukung oleh laporan *World Economic Outlook* edisi April 2025, IMF mencatat tren pengangguran atau *unemployment rate* di Indonesia terus naik. Tahun 2024 sebesar 4,9 persen dan tahun ini menjadi 5,0 persen dan 2026 diprediksi bakal mencapai 5,1 persen. Untuk itu kualitas pendidikan dapat menjadi faktor penting dalam membantu seseorang untuk memasuki dunia kerja, hal ini sejalan dengan Pemerintah Indonesia menargetkan visi Indonesia Emas 2045 dengan fokus pada peningkatan kualitas pendidikan sebagai kunci mencetak sumber daya manusia (SDM) unggul.

Salah satu upaya dari pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kualitas pendidikan yaitu memberikan program pembelajaran yang diresmikan pada tahun 2020 oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Teknologi yaitu program Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (MBKM). Program ini dibuat untuk memotivasi mahasiswa untuk mempelajari

berbagai ilmu untuk persiapan memasuki dunia kerja (Aldo & Oktaviani, 2021). Dengan program ini, dapat memberikan kebebasan untuk mahasiswa mempelajari mata kuliah yang berbeda dari program studi yang diambil (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020); (Sekretariat GTK, 2020).

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) adalah kegiatan pertukaran mahasiswa antar perguruan tinggi dalam negeri maupun luar negeri selama kurang lebih satu semester perkuliahan. Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat pengalaman baru untuk mengenal suku, budaya, agama, dan bahasan yang mungkin belum pernah dialami oleh mahasiswa. Selain mendapat pengalaman, program PMM ini juga memiliki harapan bahwa dengan mengikuti ini mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan, meningkatkan kepercayaan diri, memiliki kepekaan sosial sehingga mahasiswa mendapat banyak manfaat dan pembelajaran terlebih khusus tentang pembelajaran kehidupan

(Sosialisasi PMM, Kemdikbud, 2022).

Mahasiswa yang mengikuti program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) diharapkan mendapatkan pengalaman baru melalui interaksi dengan mahasiswa dari berbagai daerah serta adaptasi terhadap kebudayaan lokal di universitas tujuan (Tim Pertukaran Mahasiswa Merdeka, 2021). Namun, proses ini tidak selalu berjalan mulus. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan adaptasi, baik dalam lingkungan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Perbedaan harga bahan pokok, cita rasa makanan, bahasa atau logat daerah, hingga karakter masyarakat setempat sering kali menjadi sumber tekanan tersendiri. Banyak dari mereka yang secara tidak sadar membandingkan kondisi baru tersebut dengan daerah asalnya, sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman (Agustini, Jamaludin, & Bahrudin, 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Solehah, Jamaludin, dan Fitrayadi (2022) yang mengatakan bahwa setiap daerah memiliki kekhasan dan kearifan lokal masing-masing, yang menuntut mahasiswa untuk mampu

menyesuaikan diri secara emosional maupun sosial. Meskipun program ini membawa banyak manfaat, tantangan psikologis tetap menjadi bagian dari pengalaman mahasiswa, salah satunya adalah kecemasan (Lumbantobing, Sitanggang, & Siahaan, 2023). Kecemasan dapat muncul karena berbagai faktor, seperti kesulitan berkomunikasi akibat perbedaan bahasa, sistem pembelajaran yang berbeda dari kampus asal, perasaan kesepian karena jauh dari keluarga dan teman, hingga pengalaman diskriminasi (Smith & Khawaja, 2011). Wihastuti, Supriati, dan Jahriah (2014) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berlangsung secara terus-menerus. Meskipun individu yang mengalaminya masih mampu menilai realitas dan mempertahankan kepribadian secara utuh, kecemasan dapat memengaruhi perilaku dan mengganggu proses belajar. Zulkarnain dan Novliadi (2009) juga menambahkan bahwa kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga dapat

dipicu oleh situasi eksternal. Salah satu contohnya adalah, mengikuti program pertukaran pelajar menjadi salah satu pemicu karena menuntut mahasiswa untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan yang baru.

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Jagad et al. (2024) menggambarkan kecemasan sebagai perasaan khawatir yang muncul saat seseorang merasa terancam karena suatu hal yang dianggap membahayakan dirinya. Mahmodzadeh (2012) menambahkan bahwa kecemasan sering kali muncul sebagai respons atas rendahnya efikasi diri atau persepsi terhadap situasi yang dianggap mengancam. Sementara itu, Ormrod (2011) mendefinisikan kecemasan secara sederhana sebagai rasa takut atau tidak tenang terhadap hasil yang belum pasti. Dalam konteks akademik, kecemasan dapat berdampak positif maupun negatif. Kecemasan yang dikelola dengan baik dapat mendorong mahasiswa untuk belajar lebih giat dan fokus, namun jika tidak ditangani dengan tepat, justru bisa

menurunkan motivasi belajar dan mengganggu performa akademik (Widodo et al., 2017). Jannah (2013) menjelaskan bahwa kecemasan biasanya timbul ketika seseorang merasa berada dalam situasi yang di luar kendalinya. Perasaan tidak berdaya inilah yang menjadi inti dari banyak teori tentang kecemasan. Karena kecemasan adalah emosi yang sangat tidak menyenangkan, maka penting bagi individu untuk memiliki kemampuan regulasi emosi guna mengendalikan situasi yang dihadapi. Selanjutnya, Jagad et al. (2024) juga menegaskan bahwa tingkat kecemasan seseorang berpengaruh langsung terhadap motivasi belajar. Kecemasan dapat muncul sebagai reaksi terhadap tekanan, tetapi juga dapat bermanifestasi dalam bentuk kegelisahan atau ketidaknyamanan dalam situasi tertentu. Pada akhirnya, jika tidak ditangani secara efektif, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap proses belajar dan pencapaian akademik mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa pertukaran pelajar, kecemasan yang muncul akibat adaptasi di lingkungan baru dapat berdampak langsung pada proses belajar. Dalam situasi

ini, motivasi belajar memegang peran penting untuk membantu mahasiswa tetap fokus dan berprestasi (Widodo et al., 2017). Salah satu faktor penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa adalah motivasi belajar. Motivasi belajar dapat berupa intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi belajar penting untuk ada dalam diri mahasiswa karena dapat mempengaruhi hasil belajar. Hasil belajar akan optimal jika motivasi belajar pada mahasiswa juga tinggi (Rosyadi, 2016; Fitri et al., 2023). Hal ini juga diungkapkan oleh Wilson, M. (2015) bahwa motivasi merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam setiap lingkungan belajar.

Motivasi belajar mahasiswa dalam program pertukaran pelajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan yang dimiliki, kondisi fisiologis, cita-cita, keadaan psikologi (Hanafiah et al., 2021) sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan dari dosen, teman, dan keluarga, serta kebijakan akademik yang diterapkan di universitas tujuan (Cahyani et al., 2020). Kecemasan sendiri

merupakan faktor psikologis internal yang dapat berdampak signifikan terhadap motivasi belajar. Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi, misalnya karena adaptasi dengan lingkungan baru dalam program pertukaran, cenderung merasa kurang percaya diri dan mengalami penurunan motivasi. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu mengelola kecemasannya dengan baik justru dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan motivasi belajarnya (Jagad et al., 2024; Widodo et al., 2017). Meskipun fenomena ini penting, hubungan antara kecemasan dan motivasi belajar pada mahasiswa pertukaran pelajar, masih belum banyak diteliti secara mendalam.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan hasil yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecemasan dan motivasi belajar. Walaupun topik tentang kecemasan dan motivasi belajar telah banyak diteliti, sebagian besar studi yang ada berfokus pada siswa dan juga mata pelajaran tertentu, seperti bahasa Inggris atau matematika. Yang membedakan penelitian ini dari penelitian

sebelumnya adalah fokusnya kepada mahasiswa pertukaran pelajar yang belum banyak diteliti. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan motivasi belajar pada mahasiswa pertukaran pelajar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *purposive sampling* memilih sampel yang dianggap paling representatif atau memiliki informasi yang paling relevan terkait dengan topik penelitian, Teknik snowball responden merekomendasikan atau menghubungkan peneliti dengan responden lain yang sesuai kriteria. Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang pernah atau sedang mengikuti program pertukaran pelajar di dalam maupun di luar negeri. Pertukaran pelajar dari semua skema seperti MBKM, Erasmus ataupun program serupa. Penelitian ini terdiri dari 101 partisipan dengan rentang usia 20-23 tahun. Penelitian dilaksanakan secara *online* dan *offline* dengan menyebarkan

kuesioner dengan menggunakan *Google Form* melalui *platform* media sosial dan teknik snowball untuk memperluas jumlah responden.

Instrumen yang digunakan terdapat dua penelitian adalah State and Trait Anxiety Inventory (STAI) yang dikembangkan oleh Spielberger (1983) untuk mengukur tingkat kecemasan dan Academic Motivation Scale (AMS) yang dikembangkan oleh Vallerand, Fortier, Pelletier, Tuson, Briere dan Blais (1995) untuk mengukur motivasi belajar. Instrumen STAI terdapat dua dimensi yaitu kecemasan sesaat (State Anxiety) dan kecemasan dasar (Trait Anxiety). State Anxiety berisi 20 butir, di mana 10 butir merupakan butir dan 10 butir lainnya berupa butir unfavorable, Skala Trait Anxiety juga berisi 20 butir, terdapat 10 butir pernyataan favorable dan 10 butir unfavorable, yang menggunakan 1-4 skala likert. Instrumen AMS memiliki tiga dimensi yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. AMS ini memiliki 28 butir yang dibagi menjadi 12 butir mengukur dimensi motivasi intrinsik, 12 butir motivasi ekstrinsik, dan 4 butir dimensi amotivasi, yang menggunakan 1-7 skala likert.

Penelitian dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan $p > 0.05$ untuk dapat dinyatakan data berdistribusi normal. Uji linearitas diuji dengan menggunakan uji test for linearity dengan $p > 0.05$ untuk dapat dinyatakan data linear. Uji korelasi menggunakan *pearson correlation* untuk menguji hubungan antara kecemasan dengan motivasi belajar. Seluruh data penelitian diolah

menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang atau pernah mengikuti program pertukaran pelajar. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan laki-laki berjumlah 41 (40,6%) dan partisipan perempuan berjumlah 60 (59,4%). Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	41	40.6
Perempuan	60	59.4
Total	101	100.0

Gambaran partisipan berdasarkan usia, pada penelitian ini partisipan dibagi menjadi 4 kategori, yaitu 20 tahun berjumlah 31 partisipan (30,7%), 21 tahun berjumlah 20 partisipan (19,8%), 22

tahun berjumlah 26 partisipan (25,7%), dan 23 tahun berjumlah 24 partisipan (23,8%). Gambaran partisipan berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20	31	30.7
21	20	19.8
22	26	25.7
23	24	23.8
Total	101	100.0

Gambaran partisipan dari 6 bulan berjumlah 14 partisipan berdasarkan kategori durasi program (13,9%). Gambaran partisipan pertukaran pelajar, pada penelitian ini berdasarkan durasi program partisipan dibagi menjadi 2 kategori, pertukaran pelajar dapat dilihat pada yaitu Kurang dari 6 bulan berjumlah tabel 3. 87 partisipan (86,1%) dan Lebih lama

Tabel 3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Durasi Program Pertukaran Pelajar

Durasi Program	Frekuensi	Persentase
Kurang dari 6 bulan	87	86.1
Lebih dari 6 bulan	14	13.9
Total	101	100.0

Gambaran variabel kecemasan diukur pada partisipan dengan skala likert 1 hingga 4 dengan mean hipotetik sebesar 2,5. Alat ukur kecemasan memiliki 40 pertanyaan dan terdiri dari 2 dimensi yaitu state anxiety dan trait anxiety. Berdasarkan

data penelitian, nilai mean empirik pada 2 dimensi variabel kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik, maka nilai mean tersebut tinggi. Dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Gambaran Variabel Kecemasan

Dimensi	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
State Anxiety	101	26	80	56.05	12.429
Trait Anxiety	101	26	76	55.79	12.206

Gambaran variabel Motivasi Belajar diukur pada partisipan dengan skala likert 1 hingga 7 dengan mean hipotetik sebesar 4. Alat ukur motivasi belajar memiliki 28 pertanyaan dan terdiri dari 3 dimensi yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan dimensi amotivasi. Berdasarkan data penelitian, nilai mean empirik pada 3

dimensi variabel motivasi belajar lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik, maka nilai mean tersebut tinggi. Dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Gambaran Variabel Motivasi Belajar

Dimensi	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Motivasi Intrinsik	101	32	84	61.62	11.324
Motivasi Ekstrinsik	101	32	79	62.05	10.445
Amotivasi	101	8	25	19.41	3.502

Uji Normalitas diuji dengan sebesar $p = .200 > 0.05$. Hal ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, penelitian menunjukkan bahwa data yang diperoleh terdistribusi secara normal. ini memperoleh nilai signifikansi Dapat dilihat di tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Variabel Kecemasan dengan Motivasi Belajar

Variabel	P	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	.200	Terdistribusi Normal

Uji Linearitas pada variabel .238 > 0.05 . Dapat disimpulkan kecemasan dan motivasi belajar. bahwa kedua variabel tersebut Hasil uji linearitas yang didapatkan memiliki hasil yang linear. Dapat pada penelitian ini menunjukkan $p =$ dilihat di tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas Variabel Kecemasan dengan Motivasi Belajar

Independent Variabel	Dependent Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
Kecemasan	Motivasi Belajar	.238	Linear

Uji Korelasi antara kedua bahwa ada korelasi di antara kedua variabel kecemasan dan motivasi variabel. Bentuk hubungan antara belajar. Uji korelasi digunakan kedua variabel yaitu positif ($r = .777$). menggunakan *Pearson Correlation Test*. Bentuk hubungan yang positif Hasil korelasi yang didapatkan semakin tinggi variabel kecemasan, dari penelitian ini yaitu $p = .000 < 0.05$. Hasil ini dapat dinyatakan maka semakin tinggi variabel motivasi belajarnya. Dapat dilihat di tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Antara Variabel Kecemasan dengan Motivasi Belajar

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	p
Kecemasan	.777	.000
Motivasi Belajar	.777	.000

Hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel kecemasan dan motivasi belajar pada mahasiswa pertukaran pelajar. Kecemasan berhubungan dengan motivasi belajar, semakin tinggi kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula motivasi belajar mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu berdampak negatif, tetapi dalam konteks mahasiswa pertukaran pelajar kecemasan justru dapat menjadi dorongan untuk adaptasi dan mempertahankan semangat belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jagad et. al. (2024) dan Widodo et. al (2017) yang menyatakan bahwa

kecemasan yang dapat dikendalikan mampu memicu individu untuk lebih fokus dan giat dalam proses belajar.

Dalam konteks mahasiswa pertukaran pelajar, kecemasan dapat muncul akibat berbagai tantangan adaptasi, seperti perbedaan budaya, bahasa, sistem pembelajaran, dan lingkungan sosial baru (Smith & Khawaja, 2011; Lumbantobing, Sitanggang, & Siahaan, 2023). Namun demikian, apabila mahasiswa mampu mengelola kecemasan tersebut, maka kecemasan justru dapat meningkatkan fokus, tanggung jawab, dan dorongan untuk mencapai keberhasilan akademik (Ormod, 2011; Mahmodzadeh, 2012).

Analisis Data Tambahan

Tabel 9. Hasil Uji t Variabel Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	p	Mean Difference
Laki-laki	110.048	.542	-3.017
Perempuan	113.066	.542	-3.017

Hasil penelitian uji t menunjukkan nilai $p = .542 > 0.05$, bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan tingkat kecemasan dan motivasi

belajar yang sama selama mengikuti program pertukaran pelajar. Penelitian oleh Sitorus et. al. (2023) yang menyatakan bahwa partisipasi dan pengalaman adaptasi mahasiswa dalam program pertukaran pelajar tidak banyak dipengaruhi oleh jenis kelamin, karena tantangan yang

dihadapi cenderung bersifat umum, akademik.
 seperti adaptasi budaya, sosial dan

Tabel 10. Hasil Uji t Variabel Kecemasan Berdasarkan Usia

Usia	Mean	p	Mean Difference
20-21	111.200	.874	-.777
22-24	111.977	.874	-.777

Hasil penelitian uji t menunjukkan nilai $p = .874 > 0.05$, bahwa tidak ada perbedaan signifikan terhadap tingkat kecemasan berdasarkan rentang usia. Mahasiswa berusia 20-23 tahun menunjukkan tingkat kecemasan

tidak berbeda secara statistik. Mulyanto et. al (2024) menjelaskan bahwa kesiapan akademik dan adaptasi dalam program pertukaran pelajar lebih dipengaruhi oleh pengalaman dan dukungan sosial, bukan hanya faktor usia kronologis.

Tabel 11. Hasil Uji t Variabel Kecemasan Berdasarkan Durasi Program Pertukaran Pelajar

Durasi Program Perukuran Pelajar	Mean	p	Mean Difference
Kurang dari 6 bulan	112.011	.862	1.225
Lebih dari 6 bulan	110.785	.862	1.225

Hasil penelitian uji t menunjukkan nilai $p = .862 > 0.05$, bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan mahasiswa yang mengikuti program pertukaran pelajar selama kurang dari 6 bulan dan lebih dari 6 bulan. Durasi lebih lama dapat memberi waktu adaptasi yang lebih baik, hasil ini menunjukkan bahwa lamanya program tidak secara langsung berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Agustini et. al. (2023) bahwa kualitas

pengalaman adaptasi dan dukungan yang diterima mahasiswa lebih berperan daripada lamanya program pertukaran pelajar.

D. Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan motivasi belajar pada mahasiswa pertukaran pelajar, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 101 partisipan yang mengisi kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan

positif antara tingkat kecemasan dengan motivasi belajar. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula motivasi belajar mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu berdampak negatif; dalam konteks tertentu seperti program pertukaran pelajar, kecemasan dapat menjadi dorongan untuk beradaptasi dan mempertahankan semangat belajar.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin, usia, maupun durasi program pertukaran. Berdasarkan temuan penelitian ini juga, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat melihat bagaimana individu dalam merespon kecemasan yang timbul, bukan hanya melihat kecemasan yang menjadi penghambat dalam proses belajar. Berdasarkan hasil yang ditemukan, penting untuk lembaga pendidikan untuk memberikan perhatian kepada mahasiswa pertukaran pelajar, bukan hanya dalam bidang akademik namun juga dengan kondisi emosional individu. Mahasiswa pertukaran pelajar juga penting untuk memiliki

pembimbing yang bisa membantu dan mendukung mahasiswa untuk menjaga motivasi belajar selama program pertukaran pelajar berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, M., Jamaludin, U., & Bahrudin, F. A. (2023). Peran Modul Nusantara Terhadap Proses Adaptasi Mahasiswa Selama Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 5(2), 165-175.
- Fitri, I. N., Misbahussurur, M., & Rosyadi, R. (2023). Model Problem Based Learning Meningkatkan Hasil Belajar Dan Motivasi Siswa Materi Matriks. *In Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Sains*, 5(1), 24-29.
- Habibillah, F. E., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Kecemasan mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka: Bagaimana peranan penyesuaian diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 519–527.

- <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/742/539>
- Li, Q., Cho, H., Cosso, J., & Maeda, Y. (2021). Relations between students' mathematics anxiety and motivation to learn mathematics: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 1-33.
- Lumbantobing, S., Sitanggang, H. I., & Siahaan, M. (2023). Fenomena culture shock mahasiswa program pertukaran mahasiswa merdeka asal Sumatera Utara di Jawa. *Jurnal Suara Pengabdian* 45, 2(1), 103-107.
- Mulyanto, N. H. P. T., Hendriani, W., & Ardi, R. (2024). Adaptasi Akademik pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). *Journal of Education Research*, 5(2), 2353–2361.
- Prasetyo, F., & Dasari, D. (2023). Studi Literatur: Identifikasi Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *RANGE: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 240-253.
- Sapitri. (2018). *Pengaruh Motivasi Akademik Dan Dukungan Sosial Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Siswa Smk Cianjur* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44123>
- Setyananda. T. R., Indraswari, R., & Priyadi, N. P. (2021). Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 251–263.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>
- Sitorus, P., Sinaga, G. L., Zega, E., & Sinaga, F. G. (2023). Pandangan Mahasiswa Outbound Universitas Hkbp Nommensen Medan Terhadap Kegiatan Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Suluh Pendidikan (JSP)*, 11(1), 99–107.
<https://jurnal.uhn.ac.id/index.php/jsp/article/view/1077/422>
- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students.

- International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699–713.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Academic Press.
https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781483289212_A25802332/preview-9781483289212_A25802332.pdf
- Tempo. (2025, May 22). *IMF Sebut Tingkat Pengangguran Indonesia Tertinggi Kedua di Asia*.
<https://www.tempo.co/ekonomi/imf-sebut-tingkat-pengangguran-indonesia-tertinggi-kedua-di-asia-1513885>
- Wardani, A. C., Ratnasari, D., & Lestari, D. P. (2025). Tantangan dan Upaya Adaptasi Mahasiswa PGSD UNU Yogyakarta dalam Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka tahun 2024. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(2), 1320–1326.
<http://jiip.stkipyapisdmpu.ac.id>
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-77.