

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Coronavirus Disease of 2019 (COVID-19)

a. Definisi

Corona Virus merupakan bagian dari keluarga virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu hingga penyakit yang lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) and *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV). Kasus virus corona muncul dan menyerang manusia pertama kali di provinsi Wuhan, China. Awal kemunculannya diduga merupakan penyakit pneumonia, dengan gejala serupa sakit flu pada umumnya. Gejala tersebut di antaranya batuk, demam, letih, sesak napas, infeksius (Locher dalam Mona, 2016). Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran COVID-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona (Widiyani, 2020). Virus corona menyebar secara contagious. Istilah contagion mengacu pada infeksi yang menyebar secara cepat dalam sebuah jaringan, seperti bencana atau flu. Istilah ini pertama kali digunakan pada tahun 1546 oleh Giralamo Fracastor, yang menulis tentang penyakit akses fasilitas publik dan transportasi. Warga dihimbau untuk tetap di dalam rumah dan mengisolasi diri, dengan harapan virus tidak menyebar lebih luas dan

upaya penyembuhan dapat berjalan maksimal (Perdana, 2020; Kottasova, 2020).

b. Tanda dan gejala

Tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru. Kemenkes (2020). Menurut Di Gennaro *et al* (2020) ada beberapa gejala terkait COVID-19 antara lain demam (*fever*), batuk (*cough*), sesak napas (*dyspnea*), sakit kepala (*headach*), sakit tenggorokan (*sore throat*), hidung meler (*rhinorrhea*). Masyarakat juga diedukasi untuk menerapkan pola hidup sehat (Suprabowo, 2020) dengan mencuci tangan dengan sabun sesering mungkin, memakai masker ketika bepergian keluar rumah (Pratiwi, 2020), serta menjaga jarak (Mardiana & Darmalaksana, 2020), (Masrul *et al.*, 2020).

2. Pembelajaran Kombinasi (*Blended Learning*)

a. Definisi

Dalam Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi Nomor 1 Tahun 2020 menginstruksikan untuk dilakukan pembelajaran jarak jauh (*daring*) dan menyarankan semua peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing (*Study From Home*) tujuannya untuk memutus rantai

penularan COVID-19. Salah satu cara supaya pembelajaran tetap berjalan yaitu diganti dengan metode pembelajaran daring.

Moore *et al* (dalam Firman dan Sari, 2020) menyebutkan bahwa pembelajaran daring merupakan suatu kegiatan belajar yang membutuhkan jaringan internet dengan konektivitas, aksesibilitas, fleksibilitas, serta kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas (Sofyana & Abdul, 2019:82).

Pembelajaran tatap muka merupakan salah satu bentuk model pembelajaran konvensional, yang berupaya untuk menyampaikan pengetahuan kepada peserta didik. Pembelajaran tatap muka mempertemukan guru dengan murid dalam satu ruangan untuk belajar. Dalam pembelajaran tatap muka guru atau pemelajar akan menggunakan berbagai macam metode dalam proses pembelajarannya untuk membuat proses belajar lebih efektif dan menarik. Pembelajaran tatap muka merupakan salah satu komponen dalam *blended learning*, pembelajaran tatap muka siswa dapat lebih memperdalam apa yang

telah dipelajari melalui *onlin learning*, ataupun sebaliknya *online learning* untuk lebih memperdalam materi yang diajarkan melalui tatap muka.

Blended Learning merupakan sebuah model pembelajaran yang menggabungkan antara pembelajaran tatap muka (*face to face*) dengan *e-learning*. *Blended learning* merupakan konsep baru dalam pembelajaran dimana penyampaian materi dapat dilakukan di kelas dan *online* (Bielawski dan Metcalf dalam Husamah 2014).

b. Media Pembelajaran Daring

Pelaksanaan dalam pembelajaran daring membutuhkan adanya fasilitas sebagai penunjang, yaitu seperti smartphone, laptop, ataupun tablet yang dapat digunakan untuk mengakses informasi dimanapun dan kapanpun (Gikas & Grant, 2013). Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah untuk mengantisipasi virus corona. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital (Charismiadi, 2020). Pembelajaran daring ini banyak dilakukan dengan pemberian tugas melalui *whatsapp*, *video conference*, *google form*, ataupun melalui aplikasi khusus yang tersedia (Handarini & Wulandari 2020).

c. Metode pembelajaran kombinasi tatap muka

1) Praktik

Menerapkan suatu pemahaman dalam bentuk tindakan nyata untuk mengembangkan kompetensi siswa.

2) Diskusi

Mencari solusi atau jawaban terhadap suatu pertanyaan yang diberikan dalam kelompok untuk mengembangkan kemampuan siswa.

3) Presentasi

Mempresentasikan hasil diskusi tugas atau belajar siswa yang disusun secara berkelompok maupun individu.

4) Umpan balik

Memberikan umpan balik terhadap hasil pengerjaan tugas siswa dengan tujuan siswa dapat mengetahui bagian yang sudah dikerjakan dan mengetahui kebenarannya.

3. Siswa Sekolah Menengah Atas

a. Definisi

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum berusia enam belas tahun sampai dengan Sembilan belas tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial. Piaget menyatakan bahwa siswa sekolah menengah atas

berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal (Papaliadkk, 2008:534).

Remaja sering berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi. Mereka berpikir tentang ciri-ciri ideal diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia. Hal inilah yang disebut oleh Santrock sebagai standar ideal remaja (siswa SMA). Pada tahap ini, siswa mulai membandingkan kenyataan yang terjadi dengan standar idealnya (siswa SMA) (Santrock, 2007:126).

b. Ciri-ciri Siswa SMA Sebagai Remaja Pertengahan

Siswa SMA yang termasuk masa remaja akhir ini mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya (Hurlock, 2011:38-49). Ciri-ciri yang khas pada masa ini akan mendasari timbulnya kecemasan pada diri remaja.

Siswa SMA menghadapi banyak tekanan maupun tuntutan akademik, sebagai contoh, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan memperlihatkan progress mata pelajaran. Salah satu ujian sekolah yang menjadi tuntutan adalah UAS. Siswa SMA diperkirakan dapat mengalami cemas yang bervariasi menjelang UAS sebab nilai UAS dapat mempengaruhi rapor yang menjadi bekal untuk masuk ke perguruan tinggi negeri. Situasi menjelang ujian nasional, biasanya siswa juga dihadapkan dengan berbagai tekanan dan beban pikiran yang begitu besar. Ansietas pada remaja dan anak sekolah secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas

perkembangan dapat berpengaruh pada nilai akademik, sampai fungsi sosial yang dapat berlanjut hingga dia dewasa(Widyartini, 2016:2). Kecemasan yang terjadi pada remaja dapat berdampak negative diantaranya kurangnya tidur, kesulitan untuk fokus, mudah lupa, meningkatkanya iribilitas dan mjdah marah (Fitria dan Ifdil 2020, Yulianti dan Sari, 2020). Menurut pendapat Davidson dan Neale (2020) menyatakan ketika individu berhadapan dengan stimulus yang menyakitkan dan tidak memiliki kontrol yang seimbang dalam merespon stimulus tersebut maka akan muncul kecemasan.

4. Kecemasan

a. Definisi

Menurut Wienberg dan Goul dalam F. Nurseto (2018) mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan. Kecemasan atau ansietas merupakan perasaan tidak tenang yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai dengan suatu respons atau penyebab yang tidak diketahui oleh individu itu sendiri (Sutejo, 2019). Siswa merasa cemas jika mengikuti pembelajaran secara online karena koneksi internet tidak stabil. Kecemasan merupakan perwujudan tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku yang timbul dari perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan (Ratih 2012). Kecemasan sering terjadi dan dialami oleh siswa, dalam

penelitian Devine *et al.*, (2012) mengungkapkan bahwa antara siswa laki-laki dan siswa perempuan, yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi adalah siswa perempuan. Kecemasan menurut Andang dan Ujam (2013) merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan ketika individu merasa cemas, individu akan merasa tidak nyaman atau takut dan memiliki perasaan akan ditimpa mala petaka, sedangkan dia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam itu dapat terjadi (Farida, Wakhid & Suwanti, 2018; Wakhid & Suwanti, 2019).

b. Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut Blackburn & Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2012) tanda dan gejala kecemasan yaitu:

- 1) Suasana hati, berupa kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
- 2) Pikiran, berupa khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.
- 3) Motivasi, berupa menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.
- 4) Perilaku, berupa gelisah, gugup, waspada berlebihan.

- 5) Gerakan biologis, berupa gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

c. Faktor-Faktor Kecemasan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain sebagai berikut :

1) Biologi

Model biologis menjelaskan bahwa ekspresi emosi melibatkan struktur anatomi di dalam otak (Fortinash, 2006 dalam Donsu, 2017) aspek biologis yang menjelaskan gangguan Kecemasan adalah adanya pengaruh neurotransmiter utama yang berhubungan dengan Kecemasan adalah *norepineprin*, *serotonin* dan *gama-aminobutyric acid* (GABA). Menurut Tarwoto dan Wartonah (2005) dalam Donsu (2017), maturitas individu, tipe kepribadian, dan pendidikan juga mempengaruhi Kecemasan seseorang.

2) Sosial budaya

Riwayat gangguan Kecemasan dalam keluarga akan mempengaruhi respon individu dalam bereaksi terhadap konflik dan cara mengatasi Kecemasan. Dikatakan bahwa sosial budaya, potensi stress, serta lingkungan, merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya Kecemasan.

3) Usia

Semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak. Menurut Manuaba dalam (Suherman, 2016) menyatakan bahwa usia muda lebih mudah terkena tekanan (stres) psikologis dan cemas, karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman.

4) Jenis kelamin

Gangguan lebih sering di alami perempuan dari pada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subyek yang berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak detail. Penelitian Maryam *et al* dalam (Vellyana *et al.*, 2017) menjelaskan bahwa faktor jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, dalam penelitian tersebut disebutkan juga bahwa jenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki, perbedaan otak dan hormon menjadi faktor utamanya. Kaplan dan Sadock dalam Suherman (2016) menyatakan kecemasan terjadi lebih banyak pada wanita.

Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepineprin, terjadi peningkatan pelepasan kotelalamin, dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal. Menurut (Masdar *et al*, 2017) bahwasanya mental laki-laki lebih kuat dalam situasi yang mengancam dirinya dibandingkan dengan perempuan, maka dari itu kecemasan maupun depresi banyak terjadi pada perempuan.

5) Tahap perkembangan

Setiap tahap dalam usia perkembangan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa termasuk didalamnya konsep diri yang akan mempengaruhi ide, pikiran, kepercayaan dan pandangan individu tentang dirinya dan dapat mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Individu dengan konsep diri yang negatif lebih rentang terhadap kecemasan.

6) Dukungan sosial dan lingkungan

Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan. Faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan yaitu lingkungan, emosional, dan faktor fisik. Menurut

Risnawati & Ghufron (2014) terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu faktor internal yang meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negative masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional dan faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

d. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2016), kecemasan dibagi menjadi 4 tingkatan yaitu :

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan tingkat ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsi. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menumbuhkan kreativitas. Respon fisiologis ditandai dengan sesekali nafas pendek, nadi, dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut, bibir bergetar. Respon kognitif merupakan lapang persepsi luas, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif. Respon perilaku dan emosi seperti tidak bisa duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang kadang meningkat. Siswa yang memiliki kecemasan ringan akan lebih mudah merespon situasi secara baik seperti perubahan sistem belajar maupun ujian (Haleemunnissa., *et.al.*, 2021; Stockinger., *et.al.*, 2021). Siswa

yang memiliki kecemasan ringan cenderung memiliki energi yang berlebih untuk melakukan kegiatan belajar yang tinggi (Karing, 2021; Kaur, Kumar, & Kaushal, 2021; Srivastava, *et.al.*, 2021).

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Pada kecemasan sedang, seseorang akan kelihatan serius dalam memperhatikan sesuatu. Tanda-tanda kecemasan sedang berupa suara bergetar, perubahan dalam nada suara takikardi, gemeteran, peningkatan ketegangan otot.

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi, cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi menurunkan kecemasan dan fokus pada kegiatan lain berkurang. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada satu daerah lain. tanda-tanda kecemasan berat berupa perasaan terancam, ketegangan otot berlebihan, perubahan pernapasan, perubahan gastrointestinal (mual, muntah, rasa terbakar pada ulu hati, sendawa, anoreksia dan diare), perubahan kardiovaskular dan ketidakmampuan untuk

berkonsentrasi. Adapun gangguan kecemasan pada anak yang sering dijumpai di rumah sakit adalah panik, fobia, obsesif-kompulsif, gangguan kecemasan umum dan lainnya.

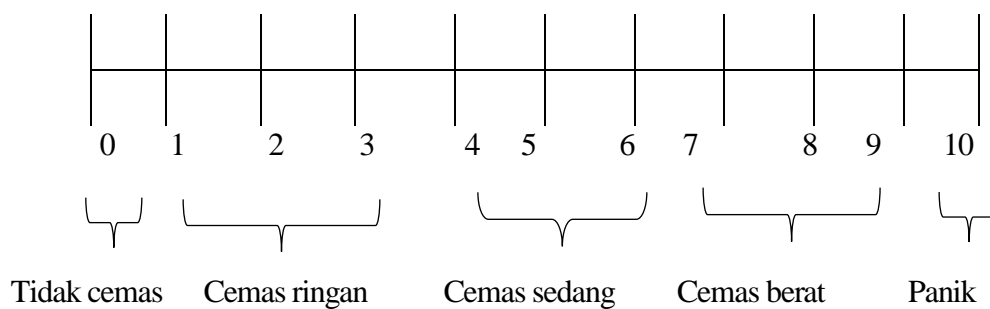
4) Panik

Ansietas pada tahap ini terjadi disorganisasi dan dapat membahayakan dirinya. Individu tidak dapat bertindak, agitasi atau hiperaktif.

e. Alat Ukur Tingkat Kecemasan

1) *Visual Analog Scalefor Anxiety (VAS-A)*

Breivik H, Borchgrevink P.C, Allen S cit. Hassyati (2018), mengemukakan VAS sebagai salah satu skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur intensitas kecemasan pasien yang biasa digunakan. Terdapat 11 titik, mulai dari tidak ada rasa cemas (nilai 0) hingga rasa cemas terburuk yang bisa dibayangkan (10). VAS merupakan pengukuran tingkat kecemasan yang cukup sensitif dan unggul karena pasien dapat mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian, daripada dipaksa memilih satu kata atau satu angka. Pengukuran dengan VAS pada nilai 0 dikatakan tidak ada kecemasan, nilai 1 - 3 dikatakan sebagai cemas ringan, nilai 4 – 6 dikatakan sebagai cemas sedang, diantara nilai 7 – 9 cemas berat, dan 10 dianggap panik atau kecemasan luar biasa.



Gambar 1. Visual Analogue Scale

Sumber. Breivikcit.Hasyiyati (2018)

2) *Zung-Self Rating Anxiety Scale (SAS)*

Fianza A, Dellafiore C, Travaini D (2014) mengemukakan Zung-self Rating Anxiety Scale (SAS) adalah instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan dengan skala self-administered. Penilaian berdasarkan skala likert terdiri dari 20 item. Setiap item dinilai pada skala empat poin (dari 1 sampai 4): sangat jarang (1), kadang-kadang (2), sering (3), selalu (4). SAS dapat digunakan untuk mengukur gejala depresi atau kecemasan diawal perawatan.

3) *Hamilton Anxiety Rating Scales (HARS)*

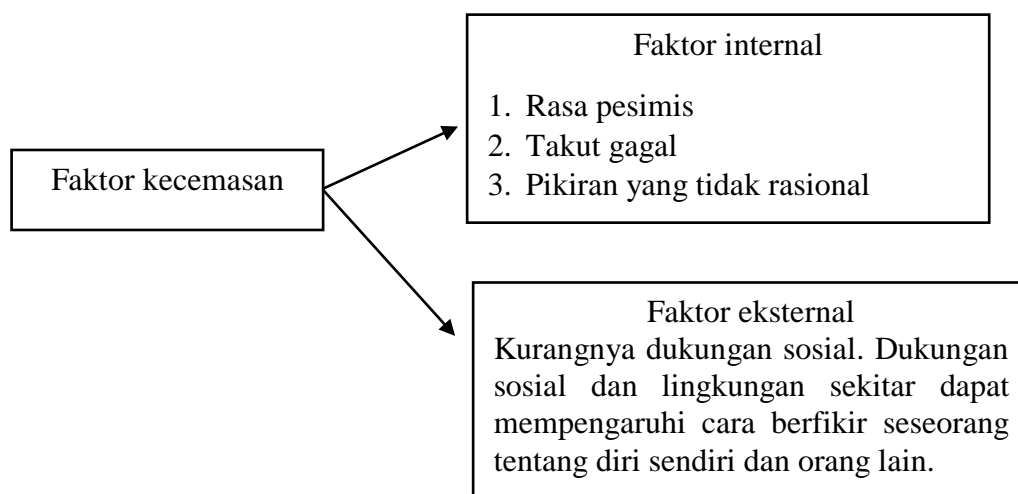
Hamilton Anxiety Rating Scales (HARS) adalah instrument yang diperkenalkan oleh Max Hamilton pada tahun 1959, digunakan secara luas dan diterima untuk mengukur kecemasan dalam uji klinis secara internasional dengan skala pengukuran interval yang terdiri dari 14 item pertanyaan terstruktur dengan nilai terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah >27.

B. Landasan Teori

Kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan perubahan

sistem jaringan. Faktor Penyebab kecemasan yaitu faktor internal yang meliputi rasa pesimis, takut gagal, dan pikiran yang tidak rasional, faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu ringan, sedang, berat, panik.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka teori dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti di bawah ini :



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : Risnawati & Ghufron (2014)

C. Pertanyaan Penelitian

Bagaimanakah Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMA Kelas 3 dalam Mengikuti Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Belah, Pacitan?