

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Konsep Remaja**

###### **a. Definisi Remaja**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada situasi ini remaja mengalami keadaan emosi yang sering labil dalam menghadapi hal yang tidak terduga, menurut (Puspita *et al*, 2021). Remaja merupakan tahap perkembangan “*Becoming*” yaitu berkembang menuju kearah kematangan atau kemandirian dimana remaja masih memerlukan bimbingan untuk menuju arah kehidupannya baik tentang mengenal diri sendiri maupun lingkungan. Oleh sebab itu remaja sering kali dikenal sebagai fase “mencari jati diri atau fase topan dan badai” (Marsela, 2019).

Remaja adalah usia 11-20 tahun yang mengalami perubahan fisik, kognitif serta emosional yang dapat menimbulkan stress dan memicu perilaku unik remaja, menurut (Stuart, 2016). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

- 1) Remaja awal yaitu usia 11-14 tahun.
- 2) Remaja pertengahan yaitu usia 14-17 tahun.
- 3) Remaja akhir yaitu usia 17-20 tahun.

## **b. Ciri-Ciri Remaja**

Ciri-ciri remaja menurut Hurlock, (1999) dalam (Karlina, 2020) adalah sebagai berikut :

- 1) Remaja merupakan periode sangat penting karena perkembangan fisik dan mental yang berkembang dengan cepat.
- 2) Adanya suatu perubahan sikap dan perilaku dari anak-anak menuju dewasa atau disebut sebagai fase peralihan.
- 3) Adanya 5 perubahan yang dimiliki remaja yaitu perubahan emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan nilai.
- 4) Masa remaja merupakan usia bermasalah, dimana masalah pada saat masih kanak-kanak diselesaikan oleh orang tua sehingga remaja masih kurang mampu dalam mengatasi sebuah masalah.
- 5) Masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas atau jati diri.
- 6) Pada masa remaja merupakan usia yang menimbulkan ketakutan, karena budaya saat masih anak-anak yang cenderung merusak atau tidak rapih membuat remaja masih perlu bimbingan dan ada ketakutan untuk melakukan sesuatu yang baru.
- 7) Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain dari apa yang mereka inginkan atau bisa disebut tidak realistic.
- 8) Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan orang dewasa.

### **c. Tugas Perkembangan Remaja**

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menurut Havighurst dalam (Saputro, 2017) adalah sebagai berikut :

- 1) Menerima adanya perubahan fisik yang dialami dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif.
- 2) Mulai belajar mengenai peranan social dengan teman sebaya.
- 3) Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang lain.
- 4) Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat.
- 5) Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi.
- 6) Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya.
- 7) Mampu bertingkah laku yang dapat dipertanggung jawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.
- 8) Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga.
- 9) Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.

## **2. Konsep Kecemasan**

### **a. Definisi Kecemasan**

Pengertian dari kecemasan merupakan perasaan yang penuh rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi/ belum pasti terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), merupakan kata yang menggambarkan suatu efek yang negative dari suatu rangsangan (Muyasaroh et al. 2020). Menurut pendapat (Sumirta et al. 2019) kecemasan adalah suatu ketegangan, perasaan tidak aman, dan rasa khawatir yang timbul akibat suatu peristiwa yang tidak menyenangkan yang sumber penyebabnya tidak diketahui serta manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis.

### **b. Tanda dan Gejala Kecemasan**

Menurut (Mellani, 2021) ada beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu :

#### **1) Tanda-Tanda Fisik Kecemasan**

Tanda fisik kecemasan seperti : kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitive atau mudah marah.

## 2) Tanda-Tanda Behavioral Kecemasan

Tanda-tanda behavioral kecemasan diantaranya yaitu : perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

## 3) Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan

Tanda-tanda kognitif kecemasan diantaranya : khawatir mengenai sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau kekhawatiran mengenai sesuatu yang terjadi selanjutnya, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas).

Menurut Dadang Hawari (2006) dalam (Mellani, 2021), mengemukakan gejala kecemasan diantaranya yaitu :

- 1) Perasaan cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
- 2) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir).
- 3) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di depan umum (demam panggung).
- 4) Sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain.
- 5) Tidak mudah mengalah.
- 6) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, dan gelisah.
- 7) Khawatir berlebihan terhadap penyakit.
- 8) Mudah tersinggung juga membesar-besarkan masalah.
- 9) Sering diliputi rasa bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan.

10) Bertanya seringkali diulang-ulang, jika akan mengemukakan sesuatu

11) Apabila emosi sering kali bertindak histeris.

### **c. Penyebab Kecemasan**

Menurut Savitri Ramaiah dalam (Muyasaroh et al. 2020) ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan secara umum, diantaranya yaitu:

#### 1) Lingkungan

Tempat tinggal serta lingkungan sekitar sangat mempengaruhi cara berfikir seseorang mengenai diri sendiri dan orang lain yang dapat disebabkan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan dari lingkungan tempat tinggal maupun orang-orang di dalamnya. Sehingga, individu merasa tidak aman terhadap lingkungannya sendiri.

#### 2) Emosi yang Ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

#### 3) Sebab – Sebab Fisik

Fisik atau tubuh dan pikiran saling berinteraksi yang dapat menimbulkan kecemasan. Seperti adanya perubahan-perubahan maupun masalah fisik pada remaja, dalam kondisi ini perasaan lazim muncul dan dapat menimbulkan kecemasan.

#### **d. Tingkat Kecemasan**

Menurut (Stuart, 2009) menyebutkan bahwa terdapat 4 tingkatan kecemasan yaitu :

##### 1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan ini berhubungan dengan ketegangan sehari-hari dan dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreativitas.

##### 2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang ini memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah.

##### 3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat ini seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan lebih spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area tertentu.

##### 4) Panik (Kecemasan Sangat Berat)

Panik berhubungan dengan ketakutan dan terror karena mengalami hilang kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu dengan pengarahan.

#### **e. Respon Kecemasan**

Gial W. Stuart dalam (Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan sebagai berikut :

- 1) Fisiologis, berupa tekanan darah meningkat, detak jantung cepat/berdebar-debar, keringat dingin, ketegangan otot, tanda-tanda vital meningkat kemudian menurun, dll.
- 2) Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreatifitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mimpi buruk, dll.
- 3) Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll.
- 4) Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll.
- 5) Sosial, berupa menarik diri, kurang percaya diri, jarang berbaaur dengan sesama, dll.

Menurut (Stuart, 2016) rentang respon kecemasan terdiri dari respon adaptif dan maladaptif. Respon adaptif merupakan penggunaan coping seseorang yang bersifat membangun (konstruktif) dalam menghadapi kecemasan berupa antisipasi, sedangkan respon maladaptive merupakan coping yang bersifat merusak (destruktif).



#### **f. Alat Ukur Kecemasan**

*Taylor Manifest Anxiety Scale* (T-MAS) yang disusun oleh *Taylor* pada tahun 2000 (Wijaya, 2017) merupakan instrumen pengukuran kecemasan yang terdiri dari 50 butir pernyataan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang menggambarkan kecenderungan mengalami kecemasan. Responden diminta menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tersaji dalam kuisisioner, jika pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan dirinya maka responden diminta untuk menjawab “ya” , dan jika pernyataan tidak sesuai dengan keadaan dirinya saat ini maka responden diminta untuk menjawab “tidak”. Pemberian skor 1 pada jawaban “ya” dan skor 0 pada jawaban “tidak” pada setiap pertanyaan favorebel. Pertanyaan unfavorebel diberikan skor 1 pada jawaban “tidak” dan skor 0 pada jawaban “ya”. Tingginya atau rendahnya kecemasan dapat ditentukan dengan perolehan total skor. Semakin tinggi total skor akan semakin tinggi tingkat kecemasannya.

Kuisisioner T-MAS terdiri dari 13 pernyataan *unfavorebel* yaitu pada pertanyaan nomor 3, 4, 9, 12, 15, 18, 20, 25, 29, 38, 43, 44, 50 dan 37 pernyataan favorebel yaitu pada nomor 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 48, 49. Perolehan hasil total skor sebagai berikut :

Skor < 21 berarti tidak mengalami cemas

Skor > 21 berarti mengalami cemas.

Kuisisioner ini sudah teruji validitas dan reabilitasnya reabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* sampai 0,881.

### **3. Penyebab Kecemasan Saat Pandemi Covid-19**

Covid-19 menimbulkan berbagai macam reaksi bersamaan dengan kemunculannya, karena banyak hal baru yang sebenarnya tidak pernah terpikirkan dan itu menimbulkan kecemasan tersendiri, menurut dokter spesialis kesehatan jiwa yakni dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ. dalam (Suminar 2020).

Kecemasan tersebut merupakan akibat dari beberapa hal berikut ini :

#### **a. Isolasi Sosial, Kurangnya Interaksi, Gerakan Fisik Yang Terbatas**

Jika emosi tersebut mengambil alih pikiran, perasaan dan perilaku hingga merasakan penderitaan dan ketidakmampuan melakukan fungsi keseharian, maka mungkin itu bisa menjadi tanda terjadi gangguan mental dan perlu mendapatkan bantuan.

#### **b. Faktor Psikologi**

Seperti pola stresor yang berubah dan cara menghadapi stresor, gaya berpikir seseorang, dan kemampuannya dalam beradaptasi serta faktor social seperti system pendukung orang-orang dekat yang berada di sekitar.

#### **4. Dampak Pembelajaran Luring atau Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Masa Pandemi Covid-19**

Luring menurut (Sunendar, dkk. 2020), dalam KBBI disebutkan bahwa istilah luring adalah akronim dari 'luar jaringan', terputus dari jaringan komputer. Seperti diadakannya pembelajaran secara tatap muka atau pertemuan langsung. Adapun jenis kegiatan Luring yakni menonton TVRI sebagai pembelajaran, siswa mengumpulkan karyanya berupa dokumen, karena kegiatan luring tidak menggunakan jaringan internet dan komputer, melainkan media lainnya. Kompetensi pengajar dalam mengakses teknologi ini masih kurang, sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan yaitu Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) di masa pandemi Covid-19 ini yang tentu saja tidak sama dengan kondisi pembelajaran tatap muka pada saat kondisi normal sebelum adanya Covid-19 seperti waktu yang sangat terbatas, menurut (Levitskaya & Seliverstova, 2020).

Penerapan pembelajaran era *new normal* di Indonesia ini tentunya menyebabkan banyak pro dan kontra dimana masyarakat mendesak pemerintah untuk segera dilaksanakannya pembelajaran new normal, namun hal tersebut diperlukan rencana yang matang. Jika pelaksanaan pembelajaran tatap muka berhasil maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan pelajar, dan sebaliknya jika gagal akan berdampak pada penyebaran virus Covid-19 yang semakin parah. Dengan demikian, pemerintah menghimbau untuk tetap menerapkan protokol kesehatan

secara ketat meskipun akan dilakukan pembelajaran tatap muka, menurut Sugawara and Nikaido, 2014 dalam (Adawiyah *et al.*, 2021).

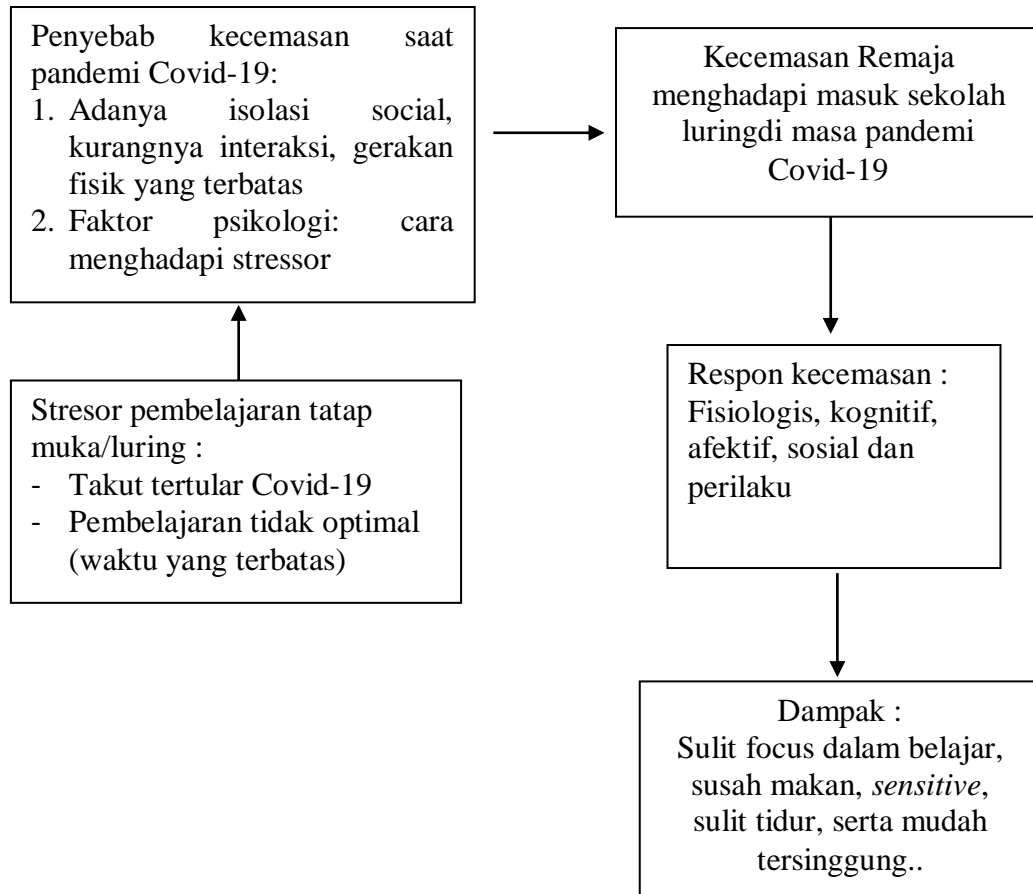
## **B. Landasan Teori**

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologi seseorang yang dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran yang terlalu berlebihan terhadap suatu peristiwa yang tidak menyenangkan yang belum tentu terjadi dan bisa berlangsung berkepanjangan, menurut (Sumitra *et al.* 2019). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan meliputi faktor lingkungan, emosi seseorang, serta sebab-sebab fisik seperti suatu penyakit yang diderita (Muyasaroh *et al.* 2020).

Kecemasan pada masa pandemi Covid-19 dapat disebabkan karena terjadinya perubahan sistem secara tiba-tiba akibat merebaknya virus Corona sehingga orang harus menyesuaikan secara mendadak terhadap perubahan pola, yakni dari kondisi normal menjadi kecemasan (Suminar 2020).

Kecemasan bisa saja terjadi pada siapa saja, khususnya para remaja. Usia remaja cukup rentan terhadap emosi yang mudah berubah, ketakutan dan kecemasan tertular virus (Dani & Mediantara, 2020). Respon-respon kecemasan yang terdapat dalam diri remaja yang mengikuti pembelajaran tatap muka terbatas ini tentunya berbeda-beda, respon kecemasan ini seperti respon perilaku, kognitif, afektif, social dan perilaku menurut Gial W. Stuart dalam (Annisa & Ifdil, 2016)

### C. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Tari & Tafonao (2019), Suminar (2020), Muyasaroh *et al.* (2020), Stuart (2016), (Annisa & Ifdil, 2016), (Dani & Mediantara, 2020).

### D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana respon kecemasan yang paling menonjol pada remaja di SMAN 2 Yogyakarta dalam mengikuti pembelajaran luring pada masa pandemi Covid-19.
2. Bagaimana kecemasan berdasarkan karakteristik pada remaja di SMAN 2 Yogyakarta dalam mengikuti pembelajaran luring pada masa pandemi Covid-19.