

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan normal yang dialami secara tetap sebagai bagian perkembangan normal manusia yang sudah mulai tampak sejak masa anak-anak (Pramanto et al., 2020). Kecemasan adalah reaksi alami dan respon peringatan yang diperlukan pada manusia, sehingga hal ini dapat menjadi gangguan serius ketika itu berlebihan dan tak terkendali (T. W. Utami et al., 2017). Menurut *American Psychological Association* (APA) kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) (Fitria & Ifdil, 2020).

2.1.2 Penyebab Kecemasan

Kecemasan dapat diakibatkan oleh adanya interaksi antara faktor biologis, pengaruh lingkungan, dan mekanisme psikologis. Pada faktor biologis mengacu pada genetik keluarga/gen. Pada faktor lingkungan dan psikologis berfokus pada pengalaman stres dan traumatis di masa sebelumnya yang dalam penanganannya tidak adaptif (Schiele & Domschke, 2018).

2.1.3 Tanda dan Gejala Kecemasan

Tanda dan gejala kecemasan yang dialami setiap orang berbeda tergantung dari tingkatan psikologis yang dirasakan oleh individu tersebut. Menurut (Hawari, 2011) beberapa keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang mengalami kecemasan antara lain:

- a. Gejala psikologis : Pernyataan cemas/khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut.
- b. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- c. Takut sendirian, takut keramaian dan banyak orang
- d. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- e. Gejala somatik : rasa sakit pada otot dan tulang, berdebar-debar, sesak nafas, pendengaran berdenging, gangguan pencernaan, sakit kepala, gangguan perkemihan, tangan terasa dingin dan lembab, dan lain sebagainya.

2.1.4 Rentang Respon Kecemasan

Menurut Riset Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA), terdapat tiga tingkat kecemasan yang dapat dirasakan oleh individu yaitu kecemasan ringan, sedang dan berat (Muyasaroh, 2020).



Gambar 1. Rentang respon kecemasan (Prabowo E, 2014)

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan adalah perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan, dan melindungi diri sendiri.

Menurut Videbeck (2008), respon dari kecemasan ringan adalah sebagai berikut :

- 1) Respons fisik dari kecemasan ringan adalah :
 - a) Ketegangan otot ringan
 - b) Sadar akan lingkungan
 - c) Rileks atau sedikit gelisah
 - d) Penuh perhatian
 - e) Rajin
- 2) Respon kognitif dari kecemasan ringan adalah
 - a) Lapang persepsi luas
 - b) Terlihat tenang, percaya diri
 - c) Perasaan gagal sedikit

- d) Waspada dan memperhatikan banyak hal
 - e) Mempertimbangkan informasi
 - f) Tingkat pembelajaran optimal
- 3) Respons emosional dari kecemasan ringan adalah
- a) Perilaku otomatis
 - b) Sedikit tidak sadar
 - c) Aktivitas menyendiri
 - d) Terstimulasi
 - e) Tenang
- b. Kecemasan sedang merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda; individu menjadi gugup atau agitasi. Menurut Videbeck (2008), respons dari kecemasan sedang adalah sebagai berikut :
- 1) Respon fisik dari kecemasan sedang adalah :
- a) Ketegangan otot sedang
 - b) Tanda-tanda vital meningkat
 - c) Pupil dilatasi, mulai berkeringat
 - d) Sering mondar-mandir, memukul tangan
 - e) Suara berubah : bergetar, nada suara tinggi
 - f) Kewaspadaan dan ketegangan meningkat
 - g) Sering berkemih, sakit kepala, pola tidur berubah, nyeri punggung.
- 2) Respon kognitif dari kecemasan sedang adalah :
- a) Lapang persepsi menurun

- b) Tidak perhatian secara selektif
- c) Fokus terhadap stimulasi meningkat
- d) Rentang perhatian menurun
- e) Penyelesaian masalah menurun
- f) Pembelajaran terjadi dengan memfokuskan

3) Respon emosional dari kecemasan sedang adalah :

- a) Tidak nyaman
- b) Mudah tersinggung
- c) Kepercayaan diri goyah
- d) Tidak sabar
- e) Gembira

c. Kecemasan berat, yakni ada sesuatu yang berbeda dan ada ancaman, memperlihatkan respons takut dan distress. Menurut Videbeck (2008), respons dari kecemasan berat adalah sebagai berikut :

1) Respon fisik kecemasan berat adalah :

- a) Ketegangan otot berat
- b) Hiperventilasi
- c) Kontak mata buruk
- d) Pengeluaran keringat meningkat
- e) Bicara cepat, nada suara tinggi
- f) Tindakan tanpa tujuan dan serampangan
- g) Rahang menegang, mengertakan gigi
- h) Mondar-mandir, berteriak
- i) Meremas tangan, gemetar

2) Respons kognitif dari kecemasan berat adalah :

- a) Lapang persepsi terbatas
- b) Proses berpikir terpecah-pecah
- c) Sulit berpikir
- d) Penyelesaian masalah buruk
- e) Tidak mampu mempertimbangkan informasi
- f) Hanya memerhatikan ancaman
- g) Preokupasi dengan pikiran sendiri
- h) Egosentris

3) Respon emosional kecemasan berat adalah :

- a) Sangat cemas
- b) Agitasi
- c) Takut
- d) Bingung
- e) Merasa tidak adekuat
- f) Menarik diri
- g) Penyangkalan
- h) Ingin beban

d. Panik, individu kehilangan kendali dan detail perhatian hilang, karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Menurut videbeck (2008), respons dari panik adalah sebagai berikut :

1) Respons fisik dari panik adalah :

- a) Flight, fight atau freeze

- b) Ketegangan otot sangat berat
 - c) Agitasi motorik kasar
 - d) Pupil dilatasi
 - e) Tanda-tanda vital meningkat kemudian menurun
 - f) Tidak dapat tidur
 - g) Hormon stress dan neurotransmitter berkurang
 - h) Wajah menyeringai, mulut ternganga
- 2) Respons kognitif dari panik adalah :
- a) Persepsi sangat sempit
 - b) Pikiran tidak logis, terganggu
 - c) Kepribadian kacau
 - d) Tidak dapat menyelesaikan masalah
 - e) Fokus pada pikiran sendiri
 - f) Tidak rasional
 - g) Sulit memahami stimulus eksternal
 - h) Halusinasi, waham, ilusi mungkin terjadi
- 3) Respon emosional dari panik adalah :
- a) Merasa terbebani
 - b) Merasa tidak mampu, tidak berdaya
 - c) Lepas kendali
 - d) Mengamuk, putus asa
 - e) Marah, sangat takut
 - f) Mengharapkan hasil yang buruk
 - g) Kaget, takut, lelah

2.1.5 Dampak Kecemasan

Kecemasan pada anak akibat covid-19 dapat menimbulkan sikap yang tidak kooperatif, sehingga hal ini dapat menimbulkan terjadinya hambatan dalam proses tumbuh kembang anak dan dapat berakibat menurunnya efektivitas anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Anak usia sekolah dengan perkembangan fisik yang normal akan mampu melakukan aktivitas-aktivitas fisik dalam bermain dengan teman sebaya maupun dalam mengikuti berbagai kegiatan di sekolah dan lingkungannya. Ini berarti perkembangan fisik seorang anak akan mempengaruhi rasa percaya diri dan kemampuannya untuk bersosialisasi dengan teman-temannya (Widanti, 2017).

2.1.6 Upaya Mengatasi Cemas

Mengatasi cemas tentu dapat juga dilakukan beberapa terapi psikologis sederhana, yang inti tujuannya adalah menstimulasi pikiran berpikir logis agar perasaan dan pikiran negatif dapat di halau. Kemampuan spiritual seperti menerima kondisi yang ada dan mencari makna dari sebuah masalah dapat mengurangi stres yang dialami oleh seseorang (Ahmad & Ambotang, 2020). Berdoa atau ibadah dianggap menjadi salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan fisik maupun psikis yang dialami (Saifuddin, 2019). Aktivitas lain dilakukan oleh siswa untuk menghilangkan tekanan dan kecemasan yang dirasakan. Aktivitas yang dilakukan antara lain mendengarkan musik, menonton televisi atau film, makan, dan olahraga. Juga bisa dengan tidur agar merasa lebih tenang dan terhindar dari kecemasan yang berlebihan. Mendengarkan musik dianggap

mampu membuat suasana menjadi lebih tenang dan tidak bosan untuk belajar (Izzah, Rahmawati, & Humairoh, 2020).

2.2 Konsep Pembelajaran

2.2.1 Pembelajaran

Pembelajaran adalah sebuah proses komunikasi antara pembelajar, pengajaran, dan bahan ajar. Pembelajaran merupakan suatu proses untuk dapat berkomunikasi dengan orang lain, yang mana lingkup dari pembelajaran tersebut dimulai dari tahap pendidikan terkecil sampai tak terhingga yang bisa dilakukan secara formal maupun tidak formal yang dapat menentukan berjalan dengan baik atau tidak (Syafrudin dan Adriantoni, 2016).

2.2.2 Metode Daring

Kementrian Pendidikan Dan Budaya (Mendikbud) berharap dengan diterapkannya pembelajaran daring atau jarak jauh ini siswa juga mendapatkan pengalaman baru dalam proses belajar (Fajar, 2020). Pembelajaran yang dilakukan secara daring memiliki beberapa kelebihan dalam penenrapannya.

Menurut Shukla, dkk (2020), pembelajaran daring membuat kegiatan belajar mengajar menjadi dapat dijangkau dari berbagai waktu dan tempat. Pada saat ini, penggunaan teknologi dalam sistem belajar mengajar sudah mulai diterapkan. Pembelajaran jarak jauh seperti ini memudahkan siswa untuk mengakses materi-materi yang diberikan oleh pengajarnya selama belum diperbolehkannya pembelajaran secara tatap muka.

Tujuan diadakannya pembelajaran daring adalah 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).

2.2.3 Kelebihan Pembelajaran Daring

Menurut Hadisi dan Muna (2015), ada beberapa kelebihan dalam pembelajaran daring antara lain :

1. Biaya, *e-learning* mampu mengurangi biaya pelatihan. Pendidikan dapat menghemat biaya karena tidak perlu mengeluarkan dana untuk peralatan kelas seperti penyediaan papan tulis, proyektor dan alat tulis.
2. Fleksibilitas waktu *e-learning* membuat pelajar dapat menyesuaikan waktu belajar, karena dapat mengakses pelajaran kapanpun sesuai dengan waktu yang diinginkan.
3. Fleksibilitas tempat *e-learning* membuat pelajar dapat mengakses materi pelajaran dimana saja, selama komputer terhubung dengan jaringan Internet.
4. Fleksibilitas kecepatan pembelajaran *e-learning* dapat disesuaikan dengan kecepatan belajar masing-masing siswa.
5. Efektivitas pengajaran *e-learning* merupakan teknologi baru, oleh karena itu pelajar dapat tertarik untuk mencobanya juga didesain dengan *instructional design mutahir* membuat pelajar lebih mengerti isi pelajaran.
6. Ketersediaan *On-demand E-Learning* dapat sewaktu-waktu diakses dari berbagai tempat yang terjangkau internet, maka dapat dianggap

sebagai “buku saku” yang membantu menyelesaikan tugas atau pekerjaan setiap saat.

2.2.4 Kekurangan Pembelajaran Jaringan

Menurut Hadisi dan Muna (2015), ada beberapa kekurangan yang bisa memicu kecemasan pada anak, antara lain:

1. Kurangnya interaksi antara guru dan siswa bahkan antar-siswa itu sendiri yang mengakibatkan keterlambatan terbentuknya *values* dalam proses belajar-mengajar.
2. Proses belajar dan mengajarnya cenderung ke arah pelatihan dari pada pendidikan.
3. Siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal.
4. Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet (mungkin hal ini berkaitan dengan masalah tersedianya listrik, telepon, ataupun komputer).

2.2.5 Media Yang Digunakan

Pembelajaran daring dilakukan menggunakan berbagai macam media. Media pembelajaran yang biasa digunakan adalah *zoom meeting*, *google classroom*, *google meet*, *whatsapp group*, *edmodo*, dan sebagainya. Banyaknya penggunaan *Google Classroom* sebagai media pembelajaran daring tidak terlepas dari banyaknya fitur yang diberikan dalam aplikasi tersebut (Zhafira, Ertika, & Chairiyaton, 2020). Guru dapat membagikan berbagai materi dan tugas kepada siswa dengan mudah melalui Google

Classroom. Whatsapp juga dianggap mudah digunakan sebagai media pembelajaran daring mengingat sebelumnya aplikasi ini juga sudah menjadi media komunikasi sehari-hari (Zhafira et al., 2020).