

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan *review* jurnal yang telah dilakukan oleh peneliti, belum terdapat penelitian mengenai hubungan antara proses pembelajaran daring selama COVID-19 dengan tingkat kecemasan mahasiswa semester 5 Fakultas Ilmu Kesehatan UMP. Namun, terdapat beberapa jurnal terkait dengan penelitian ini yaitu :

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian (Penelitian, Tahun)	Desain & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya (Erika Untari Dewi, 2020)	Rancangan penelitian menggunakan deskriptif korelasi, desain penelitian cross sectional, teknik sampling total sampling, instrument penelitian kuisisioner	Dari hasil uji statistic spearman didapatkan nilai $p = 0,04$ dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ yang berarti $H_0$ ditolak atau ada hubungan secara signifikan antara hubungan kecemasan dengan prestasi mahasiswa di Stikes William Booth Surabaya	Meneliti tentang kecemasan mahasiswa saat pembelajaran daring	Meneliti prestasi belajar mahasiswa, tidak meneliti proses dari pembelajaran daring

2	Depression and Anxiety among Iranian Medical Students during COVID-19 Pandemic (Amin Nakhostin-Ansari, Alborz Sherafati, Faezeh Aghjani, MohammadSa'id Khonji, Reyhaneh Aghjani, and Nazila Shahmansouri, 2020)	Menggunakan studi cross sectional, survei online Beck Anxiety Inventory (BAI) dan Beck Kuesioner Depression Inventory (BDI). Tautan survei dikirim ke 500 juru tulis medis dan magang yang belajar di Universitas Ilmu Kedokteran Tehran (TUMS).	Sebanyak 64,6% siswa menyelesaikan survei. Prevalensi kecemasan dan depresi ringan sampai berat di antara mereka masing-masing adalah 38,1% dan 27,6%.	Meneliti tentang kecemasan mahasiswa selama COVID-19	Meneliti depresi, dan tidak meneliti proses dari pembelajaran daringnya
3	Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19 (Andi Wahyu Irawan, Dwisona, Mardi Lestari, 2020)	Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif fenomenologi. Subjek penelitian adalah 30 mahasiswa Universitas Mulawarman yang diwawancarai melalui telepon.	(1) siswa sudah mulai bosan dengan pembelajaran online setelah dua minggu pertama (2) kecemasan yang cukup besar pada subjek penelitian yang orang tuanya penghasilan rendah (3) perubahan mood terjadi karena terlalu banyak tugas dan dianggap tidak efektif oleh siswa.	Dampak psikologi akibat pembelajaran online/daring seperti kecemasan	Meneliti dampak psikologis secara general, dan tidak meneliti proses dari pembelajaran daring
4	Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melibatkan 74	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemicu kecemasan siswa selama pembelajaran	Meneliti kecemasan dalam pembelajaran daring	Meneliti faktor pemicu dari kecemasan bukan korelasi atau

	Masa Pandemi Covid-19 (Dwi Hardani Oktawirawan, 2020).	informan. Pengambilan data dilakukan menggunakan survei beberapa pertanyaan terbuka	daring antara lain kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis, dan kekhawatiran akan tugas selanjutnya.		hubungannya.
5	Anxiety and Performance in online Learning (George Saadé, Raaft Kira, Dennis Mak, Tak Nebebe, Fassil, 2017)	Kursus online semester pertama di bidang teknologi informasi digunakan untuk studi ini. Pendekatan metodologi survei digunakan untuk pengukuran skala kecemasan. Sampel dari 1377 peserta diperoleh.	Secara umum, hampir 39% siswa merasakan semacam kecemasan dengan kursus online di mana hampir 35% perempuan di kelompok ini dilaporkan lebih cemas daripada laki-laki. mahasiswa yang berusia 21 -22 tahun paling banyak mengalami kecemasan dengan kursus online.	Meneliti kecemasan mahasiswa karena pembelajaran online/daring	Meneliti performa atau kinerja saat pembelajaran daring. Tidak meneliti proses dari pembelajaran daring

## B. Landasan Teori

### 1. Proses Pembelajaran Daring

#### a. Pengertian proses pembelajaran daring

Pembelajaran sendiri berasal dari kata “Ajar” yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *Online* artinya “petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui (diturut)”, kemudian

mendapatkan imbuhan menjadi kata “*Belajar*” yang menurut KBBI artinya “berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu”. Kemudian mendapatkan imbuhan lagi menjadi kata “*Pembelajaran*” yang menurut KBBI artinya adalah “proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar”. Sedangkan “*Proses*” menurut KBBI adalah “runtunan perubahan (peristiwa) dalam perkembangan sesuatu”.

Pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan. Pada dasarnya belajar merupakan sebuah proses pembelajaran seperti yang dijelaskan Pane & Darwis Dasopang (2017) mengenai proses pembelajaran, menurutnya proses pembelajaran adalah “suatu sistem yang melibatkan satu kesatuan komponen yang saling berkaitan dan saling berinteraksi untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan secara optimal sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan”.

Proses pembelajaran biasanya dilakukan melalui interaksi langsung secara tatap muka tanpa media perantara apapun, dalam beberapa bulan terakhir mengalami perubahan karena wabah COVID-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia, membuat proses pembelajaran dilakukan dengan sistem pembelajaran dalam jaringan (daring) dirumah. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan jarak jauh melalui media berupa internet dan alat penunjang lainnya seperti *handphone*, komputer atau laptop (Putria dkk, 2020).

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 (Sofyana & Abdul, 2019). Pembelajaran daring merupakan solusi untuk mencegah penyebaran COVID-19 karena pembelajaran daring dilakukan secara *online* dengan jarak jauh sehingga dapat menghindari kerumunan (Handarini & Wulandari, 2020).

Dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran daring adalah runtunan dari kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui media *online*.

#### b. Komponen proses pembelajaran daring

Pada proses pembelajaran daring tidak terlepas dari keberadaan komputer dan internet yang semakin maju di era *modern* sekarang, ada tiga komponen di dalam proses pembelajaran daring (Darmawan, 2014), yaitu :

##### 1. Sistem daring

Sistem perangkat lunak yang mem-virtualisasi proses belajar mengajar konvensional. Bagaimana manajemen kelas, pembuatan materi atau konten, forum diskusi, sistem penilaian, sistem ujian online dan segala fitur yang berhubungan dengan manajemen proses belajar mengajar.

## 2. Konten (isi)

Konten dan bahan ajar yang ada pada pembelajaran daring, bisa dalam bentuk konten berbentuk multimedia interaktif atau konten berbentuk teks seperti pada buku pelajaran biasa.

## 3. *Infrastructure* (peralatan) daring

Infrastruktur pembelajaran daring dapat berupa personal komputer (PC), jaringan komputer dan perlengkapan multimedia. Materi pembelajaran dalam format digital atau dalam bentuk file membuat diperlukan pada mata kuliah *online/daring*.

### c. Media proses pembelajaran daring

Proses pembelajaran daring tentunya tidak terlepas dari media yang digunakan sebagai perantaranya, dikutip dari laman resmi Kementerian Pendidikan dan kebudayaan (Kemendikbud) Mendikbud menjelaskan, saat ini kerja sama penyelenggaraan pembelajaran secara daring dilakukan dengan berbagai pihak. Beberapa pihak yang fokus mengembangkan sistem pendidikan secara daring antara lain Google Indonesia, Kelas Pintar, Microsoft, Quipper, Ruangguru, Sekolahmu, dan Zenius. Selain itu, beberapa media pembelajaran daring lainnya yang biasa digunakan saat *video conference* diantaranya adalah *zoom*, *google meet*, *whatsapp* dan yang lainnya. Beberapa Universitas menggunakan *online class* yang dibuat sendiri untuk digunakan mahasiswanya dalam pembelajaran

daring. Universitas Muhammadiyah Purwokerto *website online* yang dibuat untuk pembelajaran daring adalah <https://onclass.ump.ac.id>.

d. Prinsip pembelajaran daring

Menurut Priyanto (2020) dalam laman resmi BDK Jakarta Kementerian Agama RI, secara proses sebenarnya model pembelajaran secara Daring ini sudah diatur dalam Permendikbud no. 22 tahun 2016 tentang Standar Proses dengan prinsip, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Dari pembelajaran berbasis konten menuju pembelajaran berbasis kompetensi
- 2) Dari pembelajaran verbalisme menuju keterampilan aplikatif
- 3) Peningkatan dan keseimbangan antara keterampilan fisikal (*hardskills*) dan keterampilan mental (*softskills*)
- 4) Pembelajaran yang menerapkan prinsip bahwa siapa saja adalah guru, siapa saja adalah peserta didik, dan di mana saja adalah kelas
- 5) Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran

e. Tujuan pembelajaran daring

Tujuan dari 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). Sedangkan menurut

Priyanto (2020) dalam laman resmi BDK Jakarta Kementerian Agama RI, Apresiasi kepada pekerjaan peserta didik perlu diberikan guru agar tujuan pembelajaran bisa tercapai. Salah satu tujuan pembelajaran termasuk daring ini adalah pencapaian kompetensi peserta didik yang dikenal dengan 4 C, yaitu :

- 1) *Critical thinking* (berpikir kritis) yang mengarahkan peserta didik untuk dapat menyelesaikan masalah (problem solving).
- 2) *Creativity thinking* (berpikir kreatif) dapat dimaknai guru dapat mendampingi peserta didik yang memiliki kreativitas tinggi mampu berpikir dan melihat suatu masalah dari berbagai sisi atau perspektif.
- 3) *Collaboration* (bekerja sama atau berkolaborasi). Aktivitas ini penting diterapkan dalam proses pembelajaran agar peserta didik mampu dan siap untuk bekerja sama dengan siapa saja dalam kehidupannya mendatang.
- 4) *Communication* (berkomunikasi) dimaknai sebagai kemampuan peserta didik dalam menyampaikan ide dan pikirannya secara cepat, jelas, dan efektif (Direktorat PSMK, 2019).

f. Faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran daring

Untuk menjadikan proses pembelajaran daring berjalan sukses maka kuncinya adalah efektivitas, menurut penelitian Dillon &

Gunawardena (dalam Pangondian dkk, 2019) bahwa terdapat 3 hal yang dapat memberikan efek pada proses pembelajaran daring yaitu :

- 1) Teknologi, secara khusus pengaturan jaringan harus memungkinkan untuk terjadinya pertukaran sinkronisasi dan asinkronisasi; siswa harus memiliki akses yang mudah (misalnya melalui akses jarak jauh); dan jaringan seharusnya membutuhkan waktu minimal untuk pertukaran dokumen.
- 2) Karakteristik pengajar, pengajar memainkan peran sentral dalam efektivitas pembelajaran secara daring, bukan sebuah teknologi yang penting tetapi penerapan instruksional teknologi dari pengajar yang menentukan efek pada pembelajaran, instruktur yang memiliki sifat positif terhadap pendistribusian suatu pembelajaran dan memahami akan sebuah teknologi akan cenderung menghasilkan suatu pembelajaran yang lebih positif.
- 3) Karakteristik siswa, bahwa siswa yang tidak memiliki keterampilan dasar dan disiplin diri yang tinggi dapat melakukan pembelajaran yang lebih baik dengan metode yang disampaikan secara konvensional, sedangkan siswa yang cerdas serta memiliki disiplin serta kepercayaan diri yang tinggi akan mampu untuk melakukan pembelajaran dengan metode daring.

g. Kelebihan dan kekurangan dari proses pembelajaran daring

Pada proses pembelajaran daring tentunya memiliki kelebihan dan kekurangannya, yaitu:

1) Kelebihan dari proses pembelajaran daring

a) Melatih belajar mandiri

Pembelajaran daring berorientasi pada mahasiswa (Student oriented), dan mahasiswa mengkonstruksi lingkungan pembelajaran (M Simonson dkk, 2012). Menurut Novita & Hutasuhut (2020) pembelajaran daring memang membutuhkan tanggungjawab, kemandirian dan ketekunan pribadi, karena tidak ada yang mengontrol selain dirinya sendiri. Mereka harus mendownload dan membaca materi, menjawab quiz/soal serta mensubmit tugas secara mandiri.

b) Tidak terbatas tempat/wilayah

Sistem daring memudahkan pembelajaran karena tidak terikat akan tempat dan waktu, tetapi perlu persiapan jauh hari semua perangkat dan bahan, termasuk kurikulumnya (Novita & Hustasuhut, 2020). Oleh karena itu pembelajaran daring ini memang upaya terbaik di dalam dunia pendidikan yang saat ini terhambat oleh pandemi COVID-19 yang tidak memperbolehkan kita berkerumun. Sehingga dari manapun mahasiswa berada dan berasal mahasiswa tetap bisa mengikuti pembelajaran.

c) Metode pembelajaran lebih bervariasi

Pembelajaran daring memang memberikan media pembelajaran yang variatif seperti media video pembelajaran yang terhubung ke *youtube*, media *video conference*, media jurnal ilmiah atau topik yang tersistem secara digital. Tetapi kemajuan teknologi pembelajaran harus didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, seperti meratanya jaringan internet ke sekolah-sekolah yang ada di pedesaan (Novita & Hustasuhut, 2020).

2) Kekurangan dari proses pembelajaran daring

a) Harus menguasai media daring

Pelaksanaan aktivitas belajar di rumah dengan media daring menuntut mahasiswa menguasai media yang beragam. Dengan keberanekaragaman media daring yang sebelumnya belum pernah menggunakannya, mahasiswa dituntut untuk menguasainya. Aktivitas perkuliahan *online* yang beragam mengakibatkan penggunaan media atau aplikasi daring yang beragam pula untuk keefektifan jalannya perkuliahan. Hal ini merupakan hal mendasar dalam aktivitas belajar daring, dimana ketika seorang mahasiswa tidak menguasai media literasi terhadap teknologi pembelajaran daring maka aktivitas belajar daring tidak bisa berjalan dengan semestinya (Hasanah dkk, 2020).

b) Koneksi jaringan harus lancar

Salah satu tantangan yang paling banyak dikeluhkan oleh mahasiswa di masa pembelajaran daring saat ini adalah koneksi jaringan lancar. Beberapa mengaku kesulitan untuk mengikuti pembelajaran *online* karena tidak semua wilayah mendapatkan jaringan internet dengan akses lancar. Hal tersebut membuat mereka kesulitan saat pembelajaran daring (Hasanah dkk, 2020). Proses pembelajaran daring akan berjalan dengan baik apabila akses internet bisa menjangkau keseluruhan daerah, sehingga pendidikan secara *online* betul-betul dapat dinikmati oleh berbagai lapisan masyarakat. (Novita & Hutasukhut, 2020).

c) Biaya lebih banyak

Untuk mengikuti pembelajaran *online*, para siswa harus mengeluarkan biaya lebih untuk membeli kuota internet. Apalagi ketika pembelajaran dilakukan melalui *video conference* akan menghabiskan kuota internet sangat banyak. Berdasarkan informasi dari Din (dalam CNN Indonesia, 2020) yang dipublikasikan pada tanggal 25 Mei 2020 menyebutkan bahwa konsumsi data untuk *video conference* menggunakan aplikasi zoom dengan kualitas video 720P selama satu jam menghabiskan data sebesar 540 MB (Handarini & Wulandari, 2020).

d) Pemahaman terhadap materi kurang optimal

Mahasiswa merasa materi yang disampaikan oleh dosen melalui pembelajaran dirasa kurang mudah dipahami (Hasanah dkk, 2020), terlebih pada mata kuliah tertentu yang terdapat tuntutan kompetensi/praktik. Pemahaman materi juga bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam menangkap materi, karena ada beberapa yang dapat menangkap materi dengan mudah meskipun hanya dengan membaca. Tetapi ada juga yang membutuhkan waktu lebih lama atau bahkan membutuhkan penjelasan dari orang lain agar dapat memahami materinya. Beberapa dosen memberikan penjelasan materi dalam bentuk video penjelasan yang dapat membantu mahasiswa untuk belajar lebih optimal.

e) Terganggu oleh aktivitas lain

Karena berada di rumah, maka ada aktivitas-aktivitas lain yang biasanya tidak dilakukan ketika mereka belajar di sekolah. Misalnya saja membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah, atau bahkan harus menjadi “guru” bagi adiknya yang juga harus belajar di rumah. Hal-hal tersebut bisa mengganggu kelancaran proses pembelajaran daring seperti telat mengisi daftar hadir atau terlambat mengumpulkan tugas (Mahardini, 2020).

f) Tugas menjadi lebih banyak

Dikutip dari laman CNN Indonesia, Komisioner KPAI bidang pendidikan, Retno Listyarti menilai sistem belajar di rumah yang diterapkan sekolah tidak efektif karena belum ada pemahaman yang baik oleh para guru. Sebab selama kebijakan belajar dari rumah, banyak guru malah memberikan tugas-tugas sampai menumpuk yang berujung para siswa menjadi stres. Retno menduga kebanyakan guru mengartikan belajar di rumah dengan memberikan tugas secara daring, dan meminta siswa mengumpulkan tugas setiap hari. Pada akhirnya tugas yang diberikan kepada siswa selama 14 hari belajar di rumah menumpuk. Sehingga siswa kewalahan mengerjakan tugas.

h. Dampak pembelajaran daring

Pembelajaran daring juga memberikan beberapa dampak baik dari segi psikologis maupun dari segi fisik. Diantaranya :

1) Dampak psikologis

a) Kejenuhan

Menurut penelitian Pawicara & Conilie (2020) mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain media atau materi yang kurang menarik sehingga penyajian materi selama proses pembelajaran daring dilakukan secara

monoton. Banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian materi tanpa penjelasan mendalam. Hal tersebut menimbulkan ketidakpahaman materi pada mahasiswa. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, stres, susah tidur, lelah, dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran daring. Hal tersebut menyebabkan kejenuhan.

b) Kecemasan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020) Pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi membuat siswa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut memunculkan kecemasan bagi siswa. Siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal mereka tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya. Kondisi tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolah, baik itu melanjutkan perkuliahan maupun bekerja.

c) Stress

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maulana & Iswari (2020) stress yang disebabkan oleh pembelajaran daring antara lain karena adanya perubahan kebiasaan

pembelajaran dilakukan secara mandiri tanpa adanya interaksi sosial dengan mahasiswa yang lain, fasilitas pendukung pembelajaran yang dimiliki oleh mahasiswa tidak mendukung pembelajaran daring sehingga kegiatan pembelajaran tidak dapat terselenggara dengan baik, kesulitan dalam memahami materi perkuliahan secara daring.

d) Gangguan emosional

Menurut penelitian Irawan, Dwisona, dan Lestari (2020) gangguan emosional, ditandai dengan suasana hati dan perubahan suasana hati. Subjek penelitian mengalami gangguan emosi akibat terlalu banyak tugas, dan mereka menganggap polanya kurang memadai. Beberapa subjek penelitian bahkan beranggapan bahwa dosen kurang bijak dalam menentukan pola pembelajaran yang bermanfaat. Dalam proses pembelajaran *online*, subjek penelitian mengeluhkan kurangnya dukungan sosial dari teman-temannya. Kurangnya interaksi fisik adalah salah satu alasannya. Siswa sibuk dengan dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugasnya.

## 2) Dampak fisik

### a) Kelelahan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Didin, Mardiono & Yanuarso (2020) pembelajaran secara daring juga memberikan dampak kelelahan. Pada indikator kelelahan mental kerja pelaksanaan pembelajaran daring ini disebabkan mahasiswa harus menatap layar ponsel pintar atau laptop saat perkuliahan berlangsung selama 2-3 jam. Pencahayaan yang terlalu lama pada mata berdampak pada kelelahan mata. Mata yang lelah mengakibatkan kelelahan mental kerja. Selain itu, kelelahan akibat pembelajaran daring juga diakibatkan banyaknya tugas yang diberikan kepada siswa/mahasiswa.

### b) Meminimalisir terpapar COVID-19

Sesuai dengan maksud dikeluarkannya Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan, dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID- 19). Dengan metode daring ini, sangat membantu dalam pencegahan siswa maupun mahasiswa terkena COVID-19 karena tidak

perlu berkumpul dalam satu kelas, bertemu banyak orang, dan dapat dilakukan dari rumah (Kemenkes RI, 2020).

c) Kesulitan tidur

Menurut penelitian Kusnayat dkk (2020) kondisi pembelajaran daring dan segala tekanan yang dirasakan mahasiswa ini akan membuat tekanan psikologis bagi para mahasiswa, data disurvei menunjukkan mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur karena dampak tugas ini sekitar 60 % yang merupakan perhitungan rata-rata dari dua kampus (Telkom University dan UIN SGD Bandung). Kalau hal ini dibiarkan dapat berakibat dalam kejiwaan mahasiswa, kegagalan studi atau drop out dan bahkan lebih parah.

i. Alat ukur

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner proses pembelajaran daring yang mengadopsi beberapa item dari penelitian Alfiani Fini (2020). Kemudian peneliti melakukan modifikasi dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan penelitian Dillon & Gunawardena (dalam Pangondian dkk, 2019) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan pada proses pembelajaran daring yaitu teknologi, karakteristik pengajar, dan karakteristik siswa, yang kemudian peneliti kembangkan dalam 5 kisi-kisi, yaitu:

1. Metode pembelajaran daring
2. Konektivitas saat pembelajaran daring
3. Penugasan yang diberikan saat pembelajaran daring
4. Kejelasan materi yang diberikan saat pembelajaran daring
5. Pemahaman materi saat pembelajaran daring

Kuesioner terdiri dari 20 pernyataan, menggunakan skala likert 1-4 dengan 4 tingkatan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), serta terdiri dari kalimat positif (*favourable*) dan kalimat negative (*unfavourable*). Skor jawaban skala yang digunakan :

- a. Skor 17-42 = proses pembelajaran daring kurang baik
  - b. Skor 43-68 = proses pembelajaran daring baik
2. Kecemasan
- a. Pengertian kecemasan

Cemas dalam bahasa latin “anxius” dan dalam Bahasa Jerman “angst” kemudian menjadi “anxiety” yang berarti kecemasan, merupakan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Hawari, 2011).

Cemas (ansietas) adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang. Pengertian lain cemas adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi

dalam beberapa tingkatan. Jadi, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Kusumawati & Hartono, 2011).

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons. Perasaan takut dan tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman (Yusuf dkk, 2015).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Stuart (2016) menyatakan ada beberapa teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, diantaranya :

1) Faktor Predisposisi

a) Teori Psikoanalitik

Menurut Sigmund Freud kecemasan dimulai pada saat bayi sebagai akibat dari rangsangan tiba-tiba dan trauma lahir. Kegelisahan berlanjut dengan kemungkinan bahwa lapar dan haus mungkin tidak puas. Kecemasan primer karena itu keadaan tegang atau dorongan yang dihasilkan oleh penyebab eksternal. Lingkungan mampu mengancam serta memuaskan. Ini ancaman implisit predisposes orang untuk kecemasan di kemudian hari.

Freud mengatakan struktur kepribadian terdiri dari tiga elemen yaitu id, ego, dan superego. Id melambangkan dorongan insting dan impuls primitive. Superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang, sedangkan ego atau aku digambarkan sebagai mediator antara tuntutan id dan superego. Menurut teori psikoanalitik, ansietas merupakan konflik emosional yang terjadi antara id dan superego, yang berfungsi memperingatkan ego tentang sesuatu bahaya yang perlu diatasi.

b) Teori Interpersonal

Sullivan tidak setuju dengan Freud, ia mengatakan ansietas terjadi dari ketakutan akan penolakan interpersonal. Hal ini juga dihubungkan dengan trauma masa pertumbuhan seperti kehilangan, perpisahan yang menyebabkan seseorang menjadi tidak berdaya. Individu yang mempunyai harga diri rendah biasanya sangat mudah untuk mengalami ansietas yang berat.

c) Teori perilaku

Ansietas merupakan hasil frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Para ahli perilaku menganggap ansietas merupakan sesuatu dorongan yang

dipelajari berdasarkan keinginan untuk menghindarkan rasa sakit. Teori ini meyakini bahwa individu yang pada awal kehidupannya dihadapkan pada rasa takut berlebihan akan menunjukkan kemungkinan ansietas berat pada kehidupan masa dewasanya.

d) Kajian keluarga

Kajian keluarga menunjukkan bahwa kecemasan dapat terjadi dan timbul secara nyata akibat adanya konflik dalam keluarga.

e) Kajian biologis

Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepine. Reseptor ini mungkin membantu mengatur ansietas. Selain itu kesehatan umum seseorang mempunyai predisposisi terhadap ansietas. Ansietas mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

2) Faktor Presipitasi

a) Faktor eksternal

(1) Ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari

(2) Ancaman terhadap sistem diri dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu

b) Faktor internal.

(1) Usia

Seseorang mempunyai usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan dari pada seseorang yang lebih tua usianya.

(2) Jenis kelamin

Gangguan panic lebih sering dialami wanita dari pada pria, karena perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan kecemasan. Perbedaan ini bukan hanya dipengaruhi oleh faktor emosi, tetapi juga faktor kognitif. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak detail. Individu yang melihat lebih detail, akan mudah dirundung kecemasan karena informasi yang dimiliki lebih banyak yang akhirnya bisa menekan perasaannya.

(3) Tipe kepribadian

Orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan dari pada

orang dengan kepribadian B. ciri-ciri orang berkepribadian A adalah tidak sabar, kompetitif, ambisius, dan ingin serba sempurna.

#### (4) Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa ia tempati.

#### c. Jenis-jenis kecemasan

Jenis-jenis kecemasan menurut Spielberger (dalam Annisa, Dona Fitri & Ifdil, 2016) membedakan kecemasan menjadi dua, yaitu :

- 1) *Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapinya diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.
- 2) *State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

#### d. Aspek-aspek kecemasan

Aspek-aspek kecemasan menurut Shah (dalam Annisa & Ifdil, 2016) meliputi :

- 1) Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual padaperut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- 3) Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

e. Tingkat kecemasan

Menurut Stuart (2016) tingkat kecemasan dibedakan menjadi

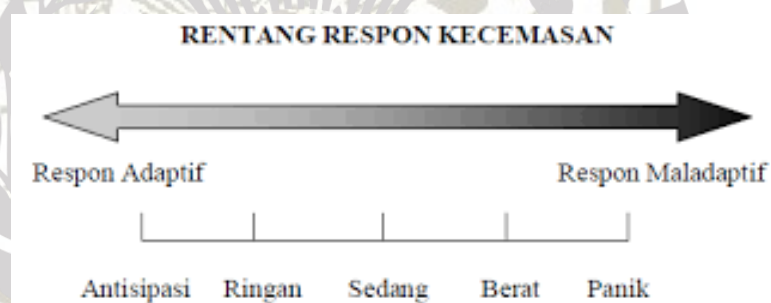
4 tingkat, meliputi :

- 1) Kecemasan ringan, terjadi saat ketegangan hidup sehari-hari. Selama tahap ini seseorang waspada dan lapang persepsi meningkat. Kemampuan seseorang untuk melihat, mendengar, menangkap lebih dari sebelumnya. Jenis ansietas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.
- 2) Kecemasan sedang, seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja. Lapang persepsi menyempit sehingga kurang melihat, mendengar, dan menangkap. Seseorang memblokir area tertentu tetapi masih mampu mengikuti perintah jika diarahkan untuk melakukannya.
- 3) Kecemasan berat, ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapang persepsi. Cenderung memfokuskan pada hal yang

detail dan tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ansietas, dan banyak arahan yang dibutuhkan untuk fokus pada area lain.

- 4) Kecemasan berat sekali/panik, dikaitkan dengan rasa takut dan terror. Sebagian orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan hal-hal bahkan dengan arahan. Gejala panik adalah peningkatan aktivitas motoric, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyempit, dan kehilangan pemikiran rasional.

f. Rentang respon kecemasan



Gambar 2.1 Rentang respon kecemasan

Rentang respon kecemasan terdiri dari respon adaptif dan maladaptive. Respon adaptif seseorang menggunakan coping yang bersifat membangun (konstruktif) dalam menghadapi kecemasan berupa antisipasi. Respon maladaptive merupakan coping yang bersifat merusak (destruktif). Seperti individu menghindari dari orang lain atau mengurung diri dan tidak mau mengurus diri (Stuart, 2016).

g. Reaksi kecemasan

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut :

- 1) Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

h. Gejala kecemasan

Menurut Conley (2006) (dalam Widosari, 2010) berpendapat bahwa terdapat keluhan dan gejala umum dalam kecemasan dibagi menjadi gejala somatik dan psikologis yaitu :

1) Gejala somatik terdiri dari :

- a) Keringat berlebih
- b) Ketegangan pada otot skelet yaitu seperti: sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang leher atau dada, suara bergetar, nyeri punggung.
- c) Sindrom hiperventilasi, yaitu seperti : sesak nafas, pusing, parestesi.
- d) Gangguan fungsi gastrointestinal, yaitu seperti tidak nafsu makan, mual, diare, dan konstipasi
- e) Iritabilitas kardiovaskuler, seperti : hipertensi

2) Gejala psikologis terdiri dari :

- a) Gangguan mood, seperti : sensitif, cepat marah, dan mudah sedih
- b) Kesulitan tidur, seperti : insomnia, dan mimpi buruk
- c) Kelelahan atau mudah capek.
- d) Kehilangan motivasi dan minat.
- e) Berpikiran kosong seperti : Tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa.
- f) Tidak bisa membuat keputusan seperti : tidak bisa menentukan pilihan bahkan untuk hal-hal kecil.
- g) Gelisah, resah, tidak bisa diam.
- h) Kehilangan kepercayaan diri.
- i) Keraguan dan ketakutan yang mengganggu.

i. Alat ukur kecemasan

Menurut Hidayat, 2007 (dalam Asni Nur, 2014) tingkat kecemasan dapat diukur dengan pengukuran skor kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *Hamilton Anxiety Rating Scale* atau HARS. HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959 yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan, yaitu 0,93 dan 0,97. Hal itu membuktikan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable. Skala HARS terdiri dari 14 item, meliputi:

1. Perasaan cemas yang ditandai dengan cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Ketegangan yang ditandai dengan merasa tegang, lesu, tidak dapat istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah.
3. Ketakutan ditandai dengan ketakutan pada gelap, ditinggal sendiri, takut dengan orang asing, ketakutan pada binatang besar, keramaian lalu lintas, kerumunan orang banyak.
4. Gangguan tidur ditandai dengan sukar masuk tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, mimpi menakutkan.

5. Gangguan kecerdasan ditandai dengan sukar konsentrasi, daya ingat buruk, daya ingat menurun.
6. Perasaan depresi ditandai dengan kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, kurangnya kesenangan pada hobi, perasaan berubah sepanjang hari.
7. Gejala somatik ditandai dengan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
8. Gejala sensorik ditandai oleh tinnitus, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk.
9. Gejala kardiovaskuler ditandai oleh takikardi, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, lesu/lemas.
10. Gejala respiratori ditandai dengan rasa tertekan atau sempit di dada, tercekik, sesak nafas, sering menarik nafas panjang.
11. Gejala gastrointestinal ditandai dengan sulit menelan, mual, gangguan pencernaan, nyeri lambung, konstipasi/sulit BAB
12. Gejala urogenital ditandai oleh sering buang air kecil, tidak dapat menahan kencing, tidak haid, darah haid berlebihan maupun amat sedikit, ejakulasi dini, ereksi melemah, impoten.
13. Gejala otonom ditandai dengan mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, kepala terasa berat.

14. Perilaku ditandai dengan gelisah, tidak tenang, jari gemetar, mengerutkan dahi, muka tegang.

Cara penilaian kecemasan dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = ringan/satu dari gejala yang ada

2 = sedang/separuh dari gejala yang ada

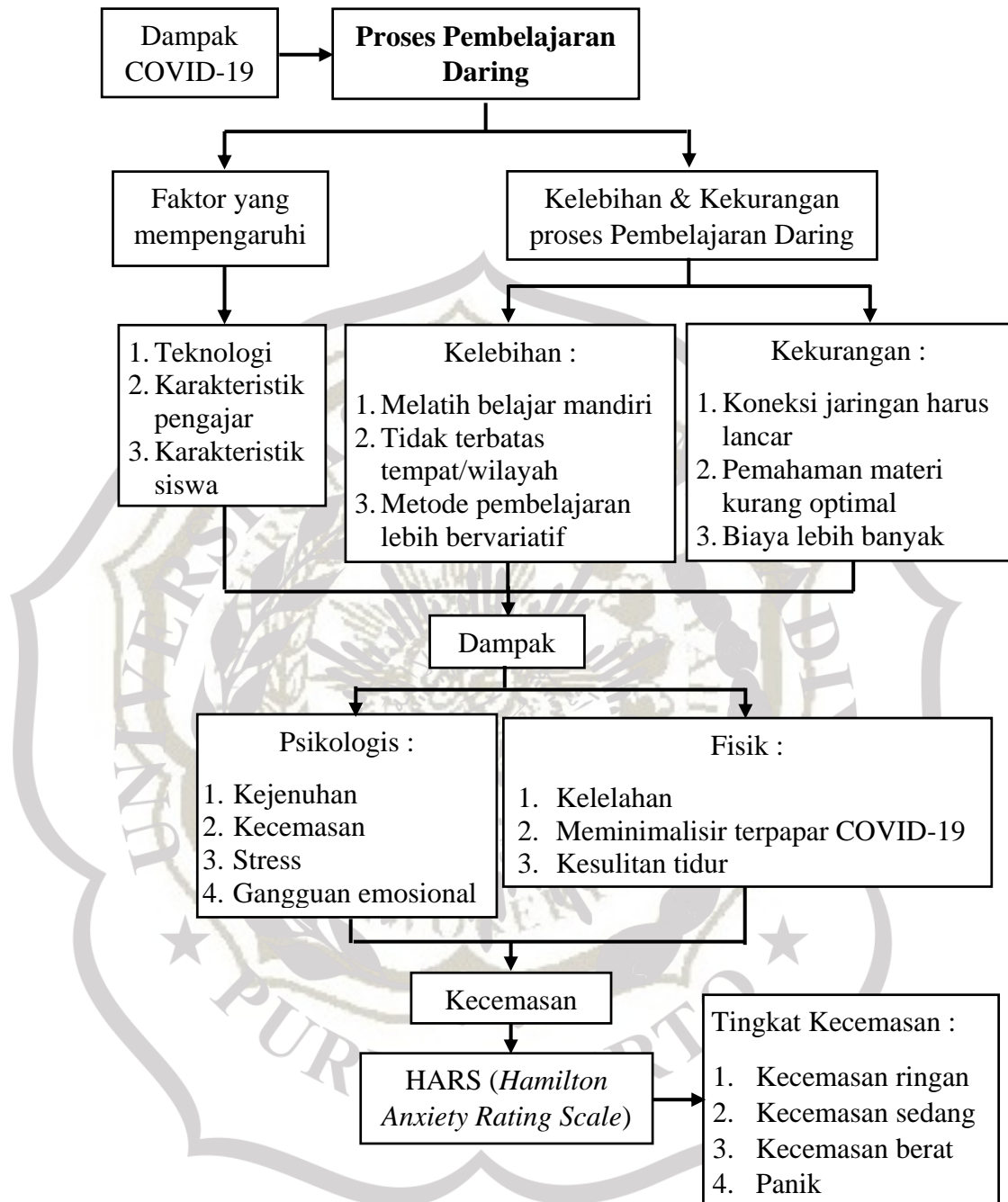
3 = berat/ lebih dari  $\frac{1}{2}$  gejala yang ada

4 = sangat berat/semua gejala ada

Penentuan tingkat kecemasan dengan cara menjumlahkan nilai skor dari item 1-14 dengan hasil:

1. Skor  $<14$  = tidak ada kecemasan
2. Skor 14-20 = kecemasan ringan
3. Skor 21-27 = kecemasan sedang
4. Skor 28-41 = kecemasan berat
5. Skor 42-56 = kecemasan berat sekali/panic

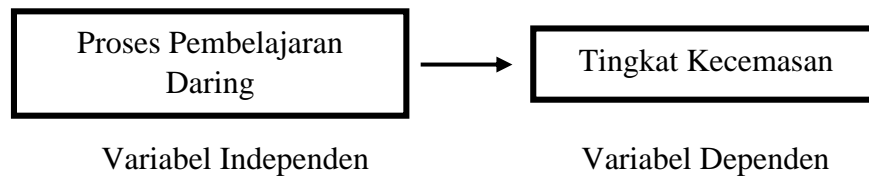
### C. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka teori

Menurut (Novita & Hustasuhur, 2020), (Hasanah dkk, 2020), (Handarini & Wulandari, 2020), (Mahardini, 2020), (Irawan dkk, 2020), (Oktawirawan, 2020), (Maulana & Iswari, 2020), (Didin dkk, 2020), (Andini, 2020), (Kusnaty dkk, 2020), Pangondian (2019), dan (Stuart, 2016).

#### D. Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka konsep

#### E. Hipotesis Penelitian

Hasil suatu penelitian pada hakikatnya adalah suatu jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam perencanaan penelitian. Untuk mengarahkan kepada hasil penelitian ini maka dalam perencanaan penelitian perlu dirumuskan jawaban sementara dari penelitian ini. Jawaban sementara dari suatu penelitian ini biasanya disebut hipotesis (Notoatmodjo, 2012). Adapun Hipotesis penelitian ini adalah:

Ho : Tidak terdapat Hubungan antara Proses Pembelajaran Daring Selama COVID-19 dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester 5 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Ha : Terdapat Hubungan antara Proses Pembelajaran Daring Selama COVID-19 dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester 5 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto