

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Hasil Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Matriks Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian (Peneliti Tahun)	Desain Metodologi dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Faktor- Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 (Dwi Hardani, 2020)	Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode kualitatif, pengambilan sampel menggunakan survei daring dimana informan diminta untuk mengisi beberapa pertanyaan terbuka terkait pengalamannya dalam menghadapi pembelajaran daring.	Persamaan yaitu sama-sama meneliti tentang kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring	Perbedaan terletak pada metode yang digunakan, dalam penelitian ini menggunakan kualitatif, sedangkan penelitian yang saya gunakan yaitu kuantitatif
2.	<i>Exercise As Treatment For Anxiety : Systematic Review And Analysis</i> (Gregory L. Stoneroc et al, 2015).	Metode ini melakukan tinjauan uji klinis secara sistematis acak dimana orang dewasa yang cemas di acak untuk latihan atau kondisi tidak berolahraga. Hasil Bukti dari 12 RCT menyarankan manfaat olahraga, untuk kelompok tertentu, serupa dengan pengobatan yang sudah mapan. Namun, sebagian besar penelitian memiliki keterbatasan	Persamaan meneliti tentang manfaat berolahraga untuk mengurangi kecemasan	Perbedaan terletak pada metode, yang digunakan yaitu menggunakan quasi eksperiment design

	metodologi yang signifikan, termasuk ukuran sampel yang kecil, terapi bersamaan, dan penilaian kepatuhan dan tingkat kebugaran yang tidak memadai.		
3. Relationship Of Learning Communication E-Learning System With Student Motivation Of Learn (Hubungan Komunikasi Pembelajaran Sistem E-Learning Dengan Motivasi Belajar Siswa) (R Prayogi, U Suryatna, AA Kusumadinata, 2015)	Penelitian ini menggunakan metode asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Penentuan sampel menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat kepercayaan (sampling error) 10%. Data penelitian dikumpulkan berdasarkan data primer dan data sekunder. Berdasarkan analisis rank spearman hubungan komunikasi pembelajaran sistem elearning dengan motivasi belajar didapat koefisien sebesar 0,287. Maka korelasi diantara kedua variabel X (komunikasi pembelajaran sistem e-learning) dan variabel Y	Sama-sama menggunakan metode kuantitati	Perbedaan terletak pada variabel yang digunakan dan desain penelitian

	(motivasi belajar) adalah rendah, namun memiliki hubungan yang sangat nyata pada taraf 0,01.		
4. Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid s-19 (Nalim, Iwan krisnadi, 2020)	Metode yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan penelitian kualitatif, hasil penelitian menunjukkan mahasiswa memiliki sarana dan prasarana untuk melakukan pembelajaran daring. Pembelajaran daring efektif untuk mengatasi pembelajaran yang memungkinkan dosen dan mahasiswa berinteraksi dalam kelas virtual yang dapat di akses dimana saja dan kapan saja.	Persamaan terletak pada variabel yaitu pembelajaran daring di tengah wabah covid 19	Perbedaan terletak pada metode penelitian dan perbedaan pada responden
5. <i>Exercise For The Treatment Of Depression And Anxiety</i> (Peter J, 2011)	Studi khusus telah di lakukan dalam penelitian ini, aktivitas fisik telah terbukti dikaitkan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan. Aktivitas fisik secara konsisten terbukti terkait dengan peningkatan kesehatan fisik, kepuasan hidup, fungsi kognitif, dan kesejahteraan psikologis.	Persamaan yaitu sama-sama meneliti tentang exercise	Perbedaan terletak pada metode yang digunakan

## **B. Landasan Teori**

### **1. Covid- 19**

#### **a. Pengertian**

Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis corona virus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. COVID-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia (WHO, 2020).

#### **b. Manifestasi klinis**

Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu  $>38^{\circ}\text{C}$ ), batuk dan kesulitan bernafas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, fatigue, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran nafas lain.

Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari. Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam. Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. Berikut sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi. (PDPI, 2020). Berikut sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi (PDPI, 2020)

1) Tidak berkomplikasi

Kondisi ini merupakan kondisi ringan. Gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama tetap muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorokan, kongesti hidung, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien dengan lanjut usia dan pasien immunocompromises presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis atau napas pendek.

2) Pneumonia ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak dengan pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernapas

3) Pneumonia berat, pada pasien dewasa:

- a) Gejala yang muncul diantaranya demam atau curiga infeksi saluran napas
- b) Tanda yang muncul yaitu takipnea (frekuensi napas: > 30x/menit), distress pernapasan berat atau saturasi oksigen pasien <90% udara luar.

c. Penegakan Diagnosis

Pada anamnesis gejala yang dapat ditemukan yaitu, tiga gejala utama: demam, batuk kering (sebagian kecil berdahak) dan sulit bernapas atau sesak.

1) Seseorang yang mengalami:

- a) Demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ) atau riwayat demam
- b) Batuk atau pilek atau nyeri tenggorokan
- c) Pneumonia ringan sampai berat berdasarkan klinis dan/atau gambaran radiologis.

d. Efek Psikologis

Pakar kesehatan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyatakan, pandemi Covid-19 telah menyebabkan krisis kesehatan mental. Pandemi telah membuat seluruh warga dunia terpaksa menjalani karantina secara nasional atau lockdown serta terjadi kekacauan ekonomi. Isolasi, ketakutan, ketidakpastian, kekacauan ekonomi, itu semua dapat menyebabkan tekanan psikologis (WHO, 2020).

Pandemi memiliki implikasi ekonomi yang besar dan memberikan tekanan finansial pada keluarga. Dalam resesi ekonomi sebelumnya telah menunjukkan bahwa ada tekanan ekonomi, meskipun tidak disertai dengan

jarak sosial, tetapi hal tersebut dapat menjadi ancaman yang parah bagi kesehatan mental. Pertama, resesi ekonomi dan faktor terkait seperti pengangguran, penurunan pendapatan, dan hutang yang tidak dapat dikelola secara signifikan terkait dengan penurunan kesejahteraan mental, beberapa peningkatan tingkat gangguan mental, dan perilaku bunuh diri (Fegert, 2020).

## **2. Kecemasan**

### **a. Pengertian**

Kecemasan adalah respon emosi manusia normal dan melibatkan aspek perilaku, afektif, dan kognitif terhadap persepsi bahaya. Respon Hal itu dipandang sebagai bagian normal dari masa kanak-kanak. Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas, juga merupakan suatu respons terhadap stimuli eksternal maupun internal yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkahlaku (Baradero, 2015).

Kecemasan (Ansietas) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, Kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian) (Hawari, 2013).

Kecemasan adalah emosi yang di tandai dengan perasaan tegang, pikiran yang khawatir, dan perubahan fisik seperti tekanan darah yang meningkat. Orang dengan gangguan kecemasan biasanya memiliki pikiran atau kekhawatiran intrusif yang berulang. Mereka mungkin juga memiliki

gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, pusing atau detak jantung yang cepat (Hoesodo, 2014).

Kecemasan, atau ketakutan dan kekhawatiran yang ekstrem adalah reaksi normal terhadap situasi yang menekan. Namun dalam beberapa kasus, kecemasan yang terjadi secara berlebihan dan dapat menyebabkan penderita takut menghadapi situasi sehari-hari. Jenis kecemasan seperti ini disebut Generalized Anxiety Disorder. Gangguan terkait kecemasan lainnya termasuk serangan panik, kecemasan berat yang terjadi sebagai respons terhadap pemicu yang spesifik, dan gangguan obsesif-kompulsif, yang ditandai oleh pikiran dorongan yang terus menerus mengganggu untuk melakukan perilaku tertentu (seperti mencuci tangan) (Fahmi, 2016).

Kecemasan begitu sering terjadi bersamaan dengan kecemasan bahwa keduanya dianggap sebagai hal yang sama dikarenakan satu gangguan. Seperti kecemasan, ia menyerang dua kali lebih banyak pada perempuan di banding dengan laki-laki. Umumnya kecemasan muncul lebih dulu, sering selama masa kanak-kanak. Bukti menunjukkan bahwa baik biologi dan lingkungan dapat berkontribusi pada gangguan tersebut. Beberapa orang mungkin memiliki kecenderungan genetik untuk kecemasan; Namun, ini tidak membuat perkembangan kondisi yang tak terhindarkan. Pengalaman traumatik awal juga dapat mengatur ulang sistem pemrosesan ketakutan normal tubuh sehingga reaktif terhadap stres menjadi hiper-reaktif (Durand & Barlow, 2006).

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil Lur Rochman, 2010:104).

Kecemasan tidak hanya dialami oleh orang dewasa, namun anak-anak pun bisa mengalaminya. Pearson (dalam Warsiki, 2009: 3) mengatakan juga bahwa banyak anak menunjukkan rasa takut, meskipun tak ada benda atau keadaan yang menimbulkan rasa takut. Dikatakan pula bahwa anak lebih penakut daripada orang dewasa. Bila anak mengatakan takut maka artinya ketakutan tersebut bukan menyatakan sumber ketakutan yang sesungguhnya melainkan merupakan simbol suatu kecemasan, yakni ada sesuatu yang menimbulkan bencana atau celaka pada diri anak atau merupakan simbol dimana anak mengutarakan suatu keadaan atau ramalan yang tak baik mengenai dirinya.

Kecemasan biasanya muncul akibat sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan. Misalnya, anak yang berusia lebih kecil mungkin tidak dapat sepenuhnya memahami atau menjelaskan perasaan mereka sendiri. Anak-anak yang lebih besar mungkin dapat memahami apa yang mengganggu mereka, meskipun itu bukan jaminan bahwa mereka akan membagikan informasi itu dengan orang tua mereka.

b. Faktor- faktor Gangguan Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa- peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003:11) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat ataupun lingkungan sekolah. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

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. Hal ini biasanya terjadi pada anak jika dia memiliki masalah dengan teman bermainnya disekolah, namun anak tidak mampu menyampaikan atau mengekspresikan apa yang di rasakannya.

3) Sebab- sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya ketika masa transisi dari anak menuju ke remaja. Anak akan

mengalami pubertas dan bentuk tubuh serta pola pikir anak mulai berubah. Selama ditimpa kondisi - kondisi ini, perubahan - perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Selain itu, dari lembaga pendidikan banyak faktor pemicu kecemasan pada anak yaitu :

- a) Kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum : target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sistem penilaian yang ketat, ujian.
  - b) Kecemasan yang bersumber dari guru : sikap atau perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, kurang berkompeten.
  - c) Kecemasan yang bersumber dari manajemen lembaga pendidikan: penerapan disiplin sekolah atau lembaga pendidikan yang ketat, mengedepankan hukuman, iklim lembaga pendidikan yang kurang nyaman, serta sarana belajar mengajar yang kurang nyaman.
- c. Manifestasi kecemasan

Menurut Nursalam (2013), manifestasi cemas yang terjadi pada anak antara lain:

1) Tahap protes (*phase of protest*)

Pada tahap ini ditandai dengan menangis kuat, menjerit, dan memanggil ibunya atau menggunakan tingkah laku agresif, misalnya menendang, menggigit, memukul, mencubit, mencoba untuk membuat orang tuanya tetap tinggal dan menolak perhatian dari orang lain. Perilaku protes tersebut seperti menangis akan terus berlanjut dan berhenti apabila

merasakan kelelahan, Pendekatan dengan orang asing yang tergesa-gesa akan meningkatkan protes tersebut.

2) Tahap putus asa (*phase of despair*)

Pada tahap ini tampak tegang, menangis berkurang, tidak aktif, kurang minat untuk bermain, tidak nafsu makan, menarik diri, tidak mau berkomunikasi, sedih, apatis dan regresi (misalnya, mengompol atau menghisap jari). Pada tahap ini kondisi anak mengkhawatirkan karena anak menolak untuk makan, minum atau bergerak.

3) Tahap menolak (*phase of denial*)

Pada tahap ini secara samar-samar akan menerima perpisahan, mulai terkait dengan yang disekitarnya, dan membina hubungan pada orang lain, anak mulai kelihatan gembira. Tahapan ini biasanya terjadi setelah perpisahan yang lama dengan orang tua.

4) Gejala-gejala lainnya yaitu sulit tidur, mimpi buruk, kelelahan dan rasa nyeri yang samar-samar.

d. Alat Ukur Kecemasan

1) *Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS)

Untuk mengukur tingkat kecemasan pada anak menggunakan *Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS). RCMAS adalah 37 item inventaris laporan mandiri yang digunakan untuk mengukur kecemasan pada anak-anak, untuk tujuan klinis (diagnosis dan evaluasi pengobatan), pengaturan pendidikan, dan untuk tujuan penelitian. RCMAS terdiri dari 28 item Anxiety dan 9 item Lie (social desirability).

Setiap item dimaksudkan untuk mewujudkan perasaan atau tindakan yang mencerminkan aspek kecemasan, oleh karena itu diberi judul, "Apa yang Saya Pikirkan dan Rasakan". Ini adalah kuisioner yang relatif singkat, yang telah menjadi subjek studi untuk memastikan bahwa itu sehat secara psikometri. Namun, sebaiknya RCMAS hanya digunakan sebagai bagian dari evaluasi klinis lengkap saat mendiagnosis dan mengobati kecemasan anak (Gerard dan Reynolds, 1999).

Skor tinggi pada sub-skala dapat mewakili aspek kecemasan yang berbeda, yang dapat digunakan untuk mengembangkan hipotesis tentang asal dan sifat kecemasan anak.

- 1) skor tinggi pada Factor Fisiologis (item 1, 5, 9, 13, 17, 19, 21, 25, 29,33) dapat menunjukkan tanda-tanda fisiologis kecemasan (misalnya berkeringat tangan, sakit perut).
- 2) Skor tinggi pada Faktor Khawatir / kelebihan Sensitivitas (item 2, 6, 7, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 37) akan menunjukkan bahwa anak menyerap pengalaman kecemasan mereka dan bahwa dia mungkin merasa kewalahan dan menarik diri.
- 3) Skor tinggi pada Faktor Kecemasan Konsentrasi (item 3, 11, 15, 23, 27, 31, 35) akan menunjukkan bahwa anak cenderung merasa bahwa dia tidak dapat memenuhi harapan orang penting lainnya, tidak memadai dan tidak dapat berkonsentrasi pada tugas.

### **3. Anak Sekolah Dasar (SD)**

#### **a. Pengertian Anak SD**

Anak Sekolah Dasar adalah mereka yang berusia antara 6-12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasaipun semakin beragam. Minat anak periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Impikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak (Jatmika, 2005).

b. Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah

Usia sekolah dasar disebut juga periode intelektualitas, atau periode keserasian bersekolah. Pada umur 6 – 7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah. Periode sekolah dasar terdiri dari periode kelas rendah dan periode kelas tinggi. Karakteristik siswa kelas rendah sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- 1) Adanya kolerasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah
- 2) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri
- 3) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain
- 4) Pada masa ini (terutama pada umur 6 – 8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai atau tidak
- 5) Tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang ada didalam dunianya

6) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal itu dianggap tidak penting (Notoatmodjo, 2012).

c. Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi

Karakteristik siswa kelas tinggi sekolah dasar adalah sebagai berikut :

- 1) adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret
- 2) realistik, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar
- 3) menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus, para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor
- 4) pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya; setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri
- 5) pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah
- 6) anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional; mereka membuat peraturan sendiri (Notoatmodjo, 2012).

d. Karakteristik anak Sekolah Dasar

Menurut Supriasa, (2013). Karakteristik usia anak sekolah umur 6-12 tahun tahun terbagi menjadi empat bagian terdiri dari :

1) Fisik/Jasmani

- a) Pertumbuhan lambat dan teratur
- b) Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki dengan usia yang sama.
- c) Anggota - anggota badan memanjang sampai akhir masa ini
- d) Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus
- e) Pertumbuhan tulang, tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan
- f) Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif.
- g) Fungsi penglihatan normal, timbul haid pada akhir masa ini

2) Emosi

- a) Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan didalam keluarga
- b) Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis.

3) Sosial

- a) Senang berada di dalam kelompok senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu.

- b) Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri-sendiri.
- 4) Intelektual
  - a) Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalu ingin tahu sesuatu.
  - b) Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

#### **4. Pembelajaran online**

##### **a. Pengertian**

E-learning berasal dari huruf 'e' (electronic) dan 'learning' (pembelajaran). Dengan demikian E-learning adalah pembelajaran yang menggunakan jasa elektronika. Secara umum definisi E-learning adalah pengiriman materi pembelajaran melalui suatu media elektronik seperti Internet, intranet/extranet, satellite broadcast, audio / video tape, interactive TV, CD-ROM, dan computer-based training (CBT) secara lebih fleksibel demi mendukung dan meningkatkan pengajaran, pembelajaran dan penilaian. Sedangkan secara lebih khusus E-learning didefinisikan sebagai pemanfaatan teknologi internet untuk mendistribusikan materi pembelajaran, sehingga siswa dapat mengakses dari mana saja.

Definisi E-learning sangat beragam yang mungkin satu sama lain berbeda, namun satu hal yang sama tentang E-learning atau electronic learning adalah pembelajaran melalui jasa bantuan elektronika. Pada dasarnya E-learning adalah pembelajaran yang merepresentasikan

keseluruhan kategori pembelajaran yang berbasis teknologi. Sementara pembelajaran online atau juga pembelajaran berbasis web adalah bagian dari E-learning. Namun seiring perkembangan teknologi dan terjadinya pergeseran konten dan adaptivity, saat ini definisi klasik E-learning tersebut mengalami perubahan menjadi definisi yang lebih kontemporer, yakni suatu pengelolaan pembelajaran melalui media internet atau web yang meliputi aspek-aspek materi, evaluasi, interaksi, komunikasi dan kerjasama (Surjono, 2009).

*E-learning* adalah pembelajaran yang memungkinkan untuk didukung oleh penggunaan alat dan konten digital. E-learning biasanya melibatkan beberapa bentuk interaktivitas, termasuk didalamnya dapat berupa interaksi online antara peserta didik dan pengajar atau kelompok mereka. E-learning biasanya diakses melalui internet namun teknologi lainnya seperti CD-ROM juga dapat digunakan.

#### b. Implementasi E-learning

Pada dasarnya E-learning dilandasi oleh teori belajar konstruktivisme sosial yang dikembangkan oleh Vigotsky, di mana belajar bagi anak dilakukan dalam interaksi dengan lingkungan sosial maupun fisik, dan berintikan interaksi antara aspek internal dan eksternal yang penekanannya pada lingkungan sosial dalam belajar. Lingkungan pembelajaran konstruktivisme adalah setting pembelajaran dengan kondisi yang secara bersamaan:

- 1) Memberikan pengalaman dalam proses pengembangan pengetahuan;

- 2) Memberikan pengalaman dan apresiasi terhadap berbagai perspektif;
- 3) Menanamkan pembelajaran dalam konteks realistis dan relevan;
- 4) Mendorong kepemilikan dan suara dalam proses belajar;
- 5) Menanamkan pembelajaran dalam pengalaman sosial;
- 6) Mendorong penggunaan berbagai macam jenis representasi;
- 7) Mendorong kepekaan diri dalam proses pembangunan ilmu pengetahuan.

Meskipun implementasi sistem E-learning yang ada sekarang ini sangat bervariasi, namun semua itu didasarkan atas suatu prinsip atau konsep bahwa E-learning dimaksudkan sebagai upaya pendistribusian materi pembelajaran melalui media elektronik atau internet sehingga peserta didik dapat mengaksesnya kapan saja dari seluruh penjuru dunia. Ciri pembelajaran dengan E-learning adalah terciptanya lingkungan belajar yang flexible dan distributed (Surjono, 2009).

Menurut Surjono (2009) sistem E-learning dapat diimplementasikan dalam bentuk asynchronous, synchronous, atau campuran antara keduanya. Contoh E-learning asynchronous banyak dijumpai di internet baik yang sederhana maupun yang terpadu melalui portal E-learning. Sedangkan dalam E-learning synchronous, pengajar dan siswa harus berada di depan komputer secara bersama-sama karena proses pembelajaran dilaksanakan secara live, baik melalui video maupun audio conference. Selanjutnya dikenal pula istilah blended learning yakni pembelajaran yang

menggabungkan semua bentuk pembelajaran misalnya online, live, maupun tatap muka (konvensional).

Dalam pengembangan E-learning setidaknya terdapat tiga model dalam pengembangan sistem pembelajaran, yaitu web course, web centric course, dan web enhanced course. Web course adalah penggunaan internet untuk keperluan pendidikan, yang mana peserta didik dan pengajar sepenuhnya terpisah dan tidak diperlukan adanya tatap muka. Seluruh bahan ajar, diskusi, konsultasi, penugasan, latihan, ujian, dan kegiatan pembelajaran lainnya sepenuhnya disampaikan melalui internet. Dengan kata lain model ini menggunakan sistem jarak jauh.

c. Kelebihan *E-learning*

Munir (2008) memaparkan kelebihan-kelebihan E-learning di antaranya sebagai berikut:

- 1) Memberikan pengalaman yang menarik dan bermakna bagi pembelajaran karena kemampuannya dapat berinteraksi langsung, sehingga pemahaman terhadap materi lebih bermakna, mudah dipahami, mudah diingat dan mudah diungkapkan kembali.
- 2) Dengan kontennya yang bervariasi, interaksi yang menarik, pemberian feedback yang langsung, dapat memperbaiki tingkat pemahaman dan daya ingat seseorang akan pengetahuan yang disampaikan.
- 3) Fasilitas kerjasama online yang dimiliki E-learning memudahkan berlangsungnya proses transfer informasi dan komunikasi.

- 4) Administrasi dan pengurusan yang terpusat memudahkan dilakukannya akses dalam operasionalnya.
- 5) Pembelajaran dengan dukungan teknologi internet membuat pusat perhatian dalam pembelajaran tertuju pada pembelajar, dan tidak bergantung sepenuhnya pada pengajar.

## 5. Vidio Ceri

**Pengertian vidio ceri (Cerdik Ceria)**

Vidio CERI (Cerdik Ceria) merupakan nama senam yang di ambil dari slogan "Atasi COVID-19 dengan Cerdik Ceria" yang berasal dari Kementerian Kesehatan dengan tujuan untuk mengajak seluruh keluarga dan anak-anak Indonesia dalam menghadapi masa pandemi covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan. Vidio Ceri berisi senam yang telah di modifikasi dari berbagai macam gerakan senam, vidio Ceri merupakan vidio yang dibuat khusus untuk menurunkan tingkat keceemasan pada anak yang sedang mengalami keceemasan karena pembelajaran daring terutama di masa pandemi seperti sekarang ini.

Dengan adanya vidio Ceri diharapkan anak-anak yang belajar daring di rumah tetap bisa memahami pembelajaran dengan baik, bisa belajar maksimal walaupun banyak kendala dan tentunya diharapkan anak-anak selalu ceria untuk meningkatkan imunitas terutama di masa pandemi.


**Langkah – langkah senam ceri**

Pemanasan

- Melakukan gerakan jalan di tempat
- Melakukan gerakan pelepasan otot tangan dengan cara menggerakkan kedua bahu
- Tangan di tekuk lalu menggerakkan tangan ke arah kanan sebanyak dua kali, begitu juga sebaliknya untuk tangan kiri

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

- Melakukan gerakan tangan di pinggang, kaki dalam posisi jalan di tempat dan kepala ditekuk ke bawah lalu menghadap ke atas
- Melakukan gerakan kepala miring ke kanan tangan di pinggang, lakukan gerakan sebaliknya (kepala miring kiri).





- Lakukan gerakan jalan di tempat
- Lakukan gerakan jalan ditempat kedua tangan ditekuk di angkat bersamaan
- Melakukan gerakan di atas berulang




### Gerakan inti

- Lakukan gerakan angkat tangan
- Melakukan gerakan turunkan tangan
- Melakukan gerakan jalan di tempat tangan dipinggang
- Letakan tangan diatas pinggang kaki menendang
- Muter muter tujuh kelling
- Lompat tinggi ke atas jump
- Gerakan jalan ke kanan dan ke kiri tangan mengepal dan ditekuk gerakan ke atas dan bawah
- Gerakan jalan ke kanan dan ke kiri lalu tangan mengepal dan membuka dan menutup
- Gerakan jalan ke kanan dan kekiri siku di angkat ke atas, begitupun juga tangan kanan
- Lakukan gerakan secara berulang





### Gerakan pendinginan




- Rentangkan tangan lalu bagian kaki dibuka, lebar sama dengan bahu lalu kaki ditekuk
- Tangan kanan diluruskan keatas, kaki kanan di tekuk, tangan bagian kiri memegang kaki kiri, lakukan gerakan yang sama pada tangan kiri



- Tangan di rentangkan buak kaki selebar bahu




- Buka kaki selebar bahu, kaki kanan didepan tangan kanan memegang siku, lakukan gerakan sebaliknya






### Gerakan pendinginan




- Rentangkan tangan lalu bagian kaki dibuka, lebar sama dengan bahu lalu kaki ditekuk
- Tangan kanan diluruskan keatas, kaki kanan di tekuk, tangan bagian kiri memegang kaki kiri, lakukan gerakan yang sama pada tangan kiri



- Tangan di rentangkan buak kaki selebar bahu



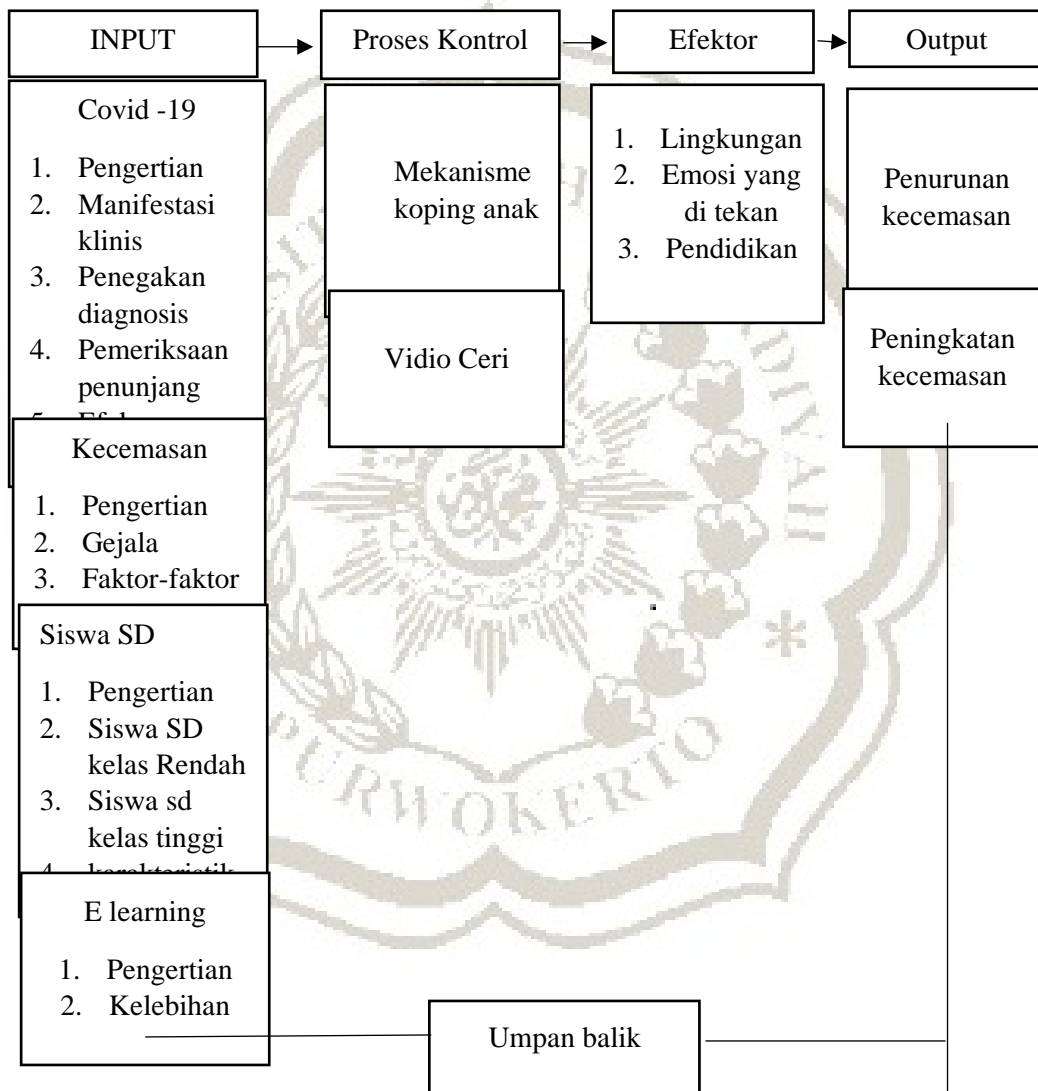
- Buka kaki selebar bahu, kaki kanan didepan tangan kanan memegang siku, lakukan gerakan sebaliknya

Gambar 2.1 video Ceri

### C. Kerangka Teori Penelitian

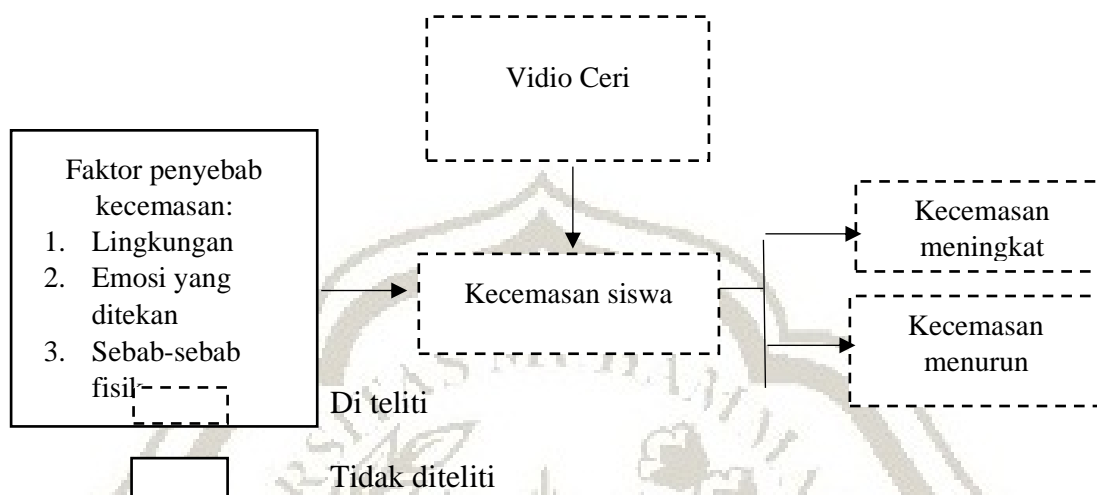
Kerangka teori penelitian ini diadopsi dari adaptasi Roy Calista yang dikembangkan dari konsep individu dan proses adaptasi



Gambar 2.2 kerangka teori

Sumber : Sistem model adaptasi Roy

#### D. Kerangka konsep



Gambar 2.3 KERangka konsep

Kerangka konsep diatas menjelaskan bahwa variabel independen adalah vidio ceri yang berisi vidio senam, vidio senam yang digunakan adalah hasil pikir peneliti baik dari gerakannya dan musik. Variabel independen akan mempengaruhi variabel dependen, dimana peneliti bertujuan mengetahui adakah pengaruh vidio ceri terhadap kecemasan siswa.

#### E. Hipotesis Penelitian

Ho : Tidak adanya pengaruh vidio ceri terhadap kecemasan siswa kelas 6 dalam menghadapi belajar online dimasa pandemi covid-19.

Ha : Ada pengaruh vidio ceri terhadap kecemasan siswa kelas 6 dalam menghadapi belajar online dimasa pandemi covid-19.