

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Pada Mahasiswa

Menurut Stuart dan Sundeen (2016) dalam (Anita, 2018) kecemasan merupakan keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tak diketahui dan menyertai seluruh pengalaman baru seperti masuk sekolah ataupun memulai hal-hal baru ciri kecemasan ini membedakan dari rasa takut. Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut disertai suatu respon (National & Pillars, 2016). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid 19 yaitu kecemasan terhadap perkuliahan daring yang diakibatkan oleh beban tugas pembelajaran yang berat dan juga kecemasan prestasi belajar selama perkuliahan jarak jauh yang dipengaruhi oleh situasi lingkungan sekitar, kesiapan mahasiswa untuk belajar, minat dan konsentrasi mahasiswa dalam belajar serta waktu belajar (Dewi, 2020).

Tanda dan gejala menurut (Widiosari, 2010), yang biasanya berkaitan dengan dengan kecemasan dibagi menjadi dua yaitu gejala somatik dan psikologis. Gejala somatik seperti keringat berlebih, ketegangan pada otot skelet: sakit kepala, suara bergetar, nyeri punggung, sindrom hiperventilasi: sesak nafas, pusing, parestesi, gangguan fungsi gastrointestinal: nyeri abdomen, tidak nafsu makan, mual, diare, konstipasi, iritabilitas kardiovaskuler: hipertensi,

takikardi, disfungsi genitourinaria: sering buang air kecil, sakit saat berkemih, impoten, sakit pelvis pada wanita. Gejala psikologis seperti gangguan mood: sensitif sekali, cepat marah, mudah sedih, kesulitan tidur: insomnia, mimpi buruk, mimpi yang berulang-ulang, kelelahan, mudah capek, kehilangan motivasi dan minat, perasaan-perasaan yang tidak nyata, berpikiran kosong, tidak mampu berkonsentrasi, mudah dan lupa.

Tingkat kecemasan menurut (Wahyudi et al., 2019) yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik. Kecemasan ringan kecemasan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari yang bisa memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Kecemasan sedang di mana seseorang hanya memusatkan atau berfokus pada hal yang penting saja, persepsi menyempit sehingga kurang melihat, mendengar, dan menangkap. Kecemasan berat ditandai dengan penurunan yang signifikan pada persepsi. Cenderung memfokuskan pada hal yang detail dan terperinci. Panik dikaitkan dengan rasa takut dan terror pada orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan hal-hal bahkan dengan arahan.

Menurut Stuart (2013) dalam (Yulifah Salistia Budi, 2020), faktor yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu:

1. Faktor predisposisi yang menyangkut tentang teori kecemasan:
 - a. Teori Psikoanalitik

Teori Psikoanalitik menjelaskan tentang konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian diantaranya Identitas dan Ego.

b. Teori Interpersonal

Stuart (2013) menyatakan, kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut.

c. Teori perilaku

Pada teori ini, kecemasan timbul karena adanya stimulus lingkungan spesifik, pola berpikir yang salah, atau tidak produktif dapat menyebabkan perilaku maladaptif.

d. Teori biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan neuroregulator inhibisi (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan kecemasan.

2. Faktor presipitasi

a. Faktor Eksternal terdiri ancaman integritas fisik dan ancaman sistem diri.

Untuk ancaman integritas fisik meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karena sakit, trauma fisik, kecelakaan. Dan ancaman sistem diri terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan, dan perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya.

b. Faktor Internal terdiri dari usia, stressor, lingkungan, jenis kelamin, dan pendidikan. Untuk usia gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua (Kaplan & Sadock, 2010). Stressor

merupakan tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Lingkungan Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila berada di lingkungan yang biasa tempati (Stuart,2013). Jenis kelamin wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria kerana wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya (Kaplan & Sadoek, 2010). Pendidikan kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru.

B. Pembelajaran di Era New Normal

New Normal merupakan kehidupan baru yang kita jalani secara normal tetapi dengan mematuhi protokol kesehatan yang sudah ditetapkan pemerintah seperti memakai masker, mencuci tangan gunakan sabun dengan air mengalir atau menggunakan handsanitezer, menjaga jarak membatasi mobilitas dan interaksi dan menjauhi krumunan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19 (Wahyuni, 2020). Pembelajaran di era new normal adalah pembelajaran metode baru yang dilaksanakan akibat adanya pandemi Covid-19 di tahun 2020. Pembelajaran di tahun 2020 pemerintah meliburkan semua pelajar untuk tetap di rumah serta melaksanakan pembelajaran menggunakan beberapa platform

mempermudah proses pembelajaran seperti memakai *Google Classroom*, *Google Meet*, *Zoom*, dan banyak sekali platform lainnya (Fatimah, 2017).

Penelitian (Dihamri et al., 2021) pada mahasiswa geografi FKIP Universitas Prof. Dr. Hazairin didapatkan kepuasan dalam pembelajaran daring yaitu sebanyak (7,5%) sangat puas, (15%) puas, (50%) kurang puas, dan (5%) tidak puas. Dan pada kategori model pembelajaran yang diminati oleh mahasiswa didapatkan hasil sebanyak (55%) meminati pembelajaran tatap muka, (35%) minat dengan *blended learning*, dan (10%) minat dengan pembelajaran secara daring penuh.

Metode pembelajaran yang saat ini dilakukan yaitu pembelajaran daring merupakan pembelajaran berbasis internet yang dilakukan secara online menggunakan aplikasi pembelajaran seperti *Zoom*, *Google meet*, *Google classroom* ataupun media pembelajaran lainnya (Fauzi, 2020). Pembelajaran luring, pembelajaran yang dilakukan secara offline atau dilaksanakan langsung secara tatap muka. Pembelajaran konvensional yang dilakukan secara tatap muka yang selama ini menjadi budaya belajar Indonesia harus mengalami perubahan (Jeklin, 2016). *Blended learning* pembelajaran yang memadukan pertemuan tatap muka dengan materi online. Model pembelajaran *blended learning* dilakukan menggunakan kehadiran peserta didik serta menggunakan komunikasi elektronika (Suciati, 2021). *Blended learning* dapat dipandang menjadi respon terhadap perkembangan teknologi sebagai kombinasi online menggunakan pembelajaran tatap muka namun menjadi peluang buat mekemajuan penemuan

teknologi yang dapat diberikan secara online dan tatap muka juga menjadi solusi menjawab tantangan dalam perangkat pembelajaran serta mengembangkan peserta didik (Dwiyanto, 2020).

Dari metode pembelajaran yang dilakukan memiliki kelemahan dan kelebihan setiap metode pembelajarannya antara lain :

1. Pembelajaran Daring

- a. Kelebihan: mendapatkan materi tambahan dari *Google scholar*, surat kabar, artikel jurnal dan *YouTube*, kemudian lebih mudah mengakses internet, materi pembelajaran daring disajikan dalam bentuk audio atau video simulasi tutorial teks dan gambar, proses pembelajaran daring melalui aplikasi dan media secara interaktif, aplikasi dan media yang digunakan dapat membantu proses pembelajaran daring, pembelajaran dari menghasilkan belajar yang baik (Rijal & Rizman, 2020).
- b. Kekurangan: kurangnya perangkat teknologi yang mendukung pembelajaran daring, kurangnya ketersediaan jaringan internet, adanya gangguan listrik, kurangnya penguasaan aplikasi yang digunakan, kesulitan dalam melakukan interaksi secara digital selama pembelajaran daring, saat mengerjakan tugas tidak mencantumkan sumber kutipan serta pekerjaan orang lain di internet (Rijal & Rizman, 2020).

2. Pembelajaran Luring

- a. Kelebihan: guru dan siswa dapat berinteraksi secara langsung, guru dapat memotivasi siswa secara langsung, dan guru dapat memantau

pembelajaran secara langsung (Badriyah et al., 2021). Siswa lebih efektif dan antusias, pemberian materi menyeluruh (Nengrum et al., 2021).

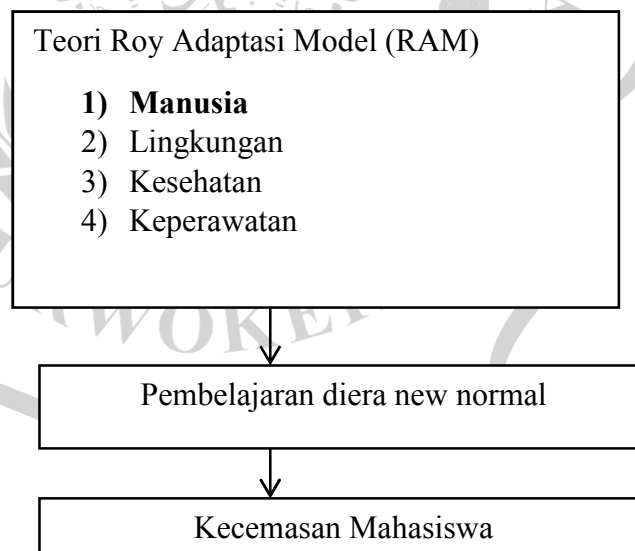
- b. Kekurangan: Fasilitas pembelajaran kurang memadai, tidak semua siswa ikut luring karena dibatasi (Nengrum et al., 2021). Kurangnya kedisiplinan siswa dalam pengumpulan tugas meskipun telah diberi tenggat waktu oleh guru, antusiasme siswa berkurang karena lebih tertarik dengan teknologi lain yang ada pada smartphone daripada kegiatan pembelajaran dan keterbatasan kuota internet, kurangnya interaksi antar siswa dan guru disekolah (Badriyah et al., 2021).

3. Blended Learning

- a. Kelebihan: hemat waktu, hemat biaya, pembelajaran lebih efektif dan efisien serta mudah, dalam materi pembelajaran peserta didik leluasa untuk mempelajari materi pelajaran secara mandiri, memanfaatkan materi-materi yang tersedia secara online, pembelajaran tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga, untuk mengajar menambahkan materi pengayaan melalui fasilitas internet, memperluas jangkauan pembelajaran hasil yang optimal serta meningkatkan daya tarik pembelajaran.
- b. Kekurangan: sulit diterapkan apabila sarana dan prasarana tidak mendukung, tidak merata akan fasilitas yang dimiliki peserta serta akses internet yang tidak merata di setiap tempat (Pendidikan et al., 2015).

C. Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan teori Roy Adaptation Model (RAM) oleh Calista Roy terdapat empat paradigma yang digunakan sebagai landasan teori Roy Adaptation Model (RAM) yaitu manusia, lingkungan, kesehatan dan keperawatan. Dari teori Roy Adaptation Model (RAM) terdapat respon positif dan negatif pada suatu individu ataupun pada kelompok dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, seperti lingkungan yang saat ini menuntut untuk bisa beradaptasi dengan proses pembelajaran yang dilakukan saat ini. Adaptasi saat ini yang dilakukan di lingkungan adalah proses pembelajaran di era new normal yang bisa menyebabkan terjadinya kecemasan pada individu ataupun kelompok.



Gambar 2.1 Kerangka Teori Dikutip dari (Adji et al., 2016) dan (Roy, 2009)