

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak menuju masa kehidupan orang dewasa yang dapat terlihat dari pertumbuhan dan perkembangan biologi juga psikologis (M Farid,2016). Remaja adalah suatu keadaan dimana seseorang atau individu berkembang dari kali pertama menunjukkan perubahan seksual sekunder hingga saat mencapai kedewasaan seksual (Sarwono,2011). Masa remaja pun disebut pula sebagai keadaan transisi baik itu transisi dalam sikap ataupun transisi fisik seseorang (Pratiwi,2012). Pengertian lainnya menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa yang berada pada tahap perkembangan yang cukup pesat perubahannya (Juliana dkk,2014).

Dari ketiga pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja adalah seseorang yang mengalami perubahan dari fase anak-anak ke fase pendewasaan yang ditandai dengan adanya perubahan baik itu perubahan sikap maupun fisik.

2.1.2 Tahapan Remaja

Menurut Sarwono (2011) dan juga Hurlock (2011) perkembanganremaja memiliki tiga tahap, yaitu sebagai berikut:

1. Remaja Awal (usia 11-13 tahun)

Pada tahap ini individu remaja masih merasa heran akan transisi-transisi yang sudah terjadi pada dirinya. Remaja akan mengembangkan pemikiran baru, akan lebih cepat tertarik kepada lawan jenis, dan akan mudah terpancing secara erotis. Pada

tahap ini remaja awalnya merasa kesulitan untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja merasa ingin bebas dan juga mulai berfikir secara abstrak.

2. Remaja Madya (14-16 tahun)

Di tahap ini individu seorang remaja membutuhkan teman di usianya. Remaja tersebut akan merasa senang saat memiliki banyak teman yang menyukainya. Terdapat kecenderungan perasaan “narcistic”, yaitu mencintai diri sendiri dengan disukai oleh teman-teman yang satu frkuensi dengannya. Remaja akan cenderung berapa pada keadaan kebingungan karena tak tahu bagaimana caranya untuk memilih. Pada fase remaja madya ini mulai muncul rasa kemauan untuk berkencan dengan lawan jenis lalu berimajinasi tentang aktivitas seksual sehingga remaja akan mulai mencoba kegiatan seksual yang mereka ingin tahu.

3. Remaja Akhir (17-20 tahun)

Pada tahap ini masa konsolidasi yang menuju periode pendewasaan yang ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu sebagai berikut:

- a. Minat yang semakin kukuh kepada fungsi-fungsi intelektual.
- b. Ego dalam mencari kesempatan untuk berbaur bersama orang baru dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.
- c. Terciptanya identitas seksual yang tak akan berubah lagi.
- d. Egosentrisme (memusatkan perhatian untuk diri sendiri)
- e. Muncul “dinding” yang memisahkan antara diri pribadinya (*private self*) dengan public.

2.1.3 Karakteristik Perkembangan Sifat Remaja

Menurut Ali (2011) ada beberapa karakteristik perkembangan sifat pada remaja yaitu sebagai berikut:

1. Kegelisahan

Serasi dengan masa perkembangannya, remaja memiliki beberapa keinginan yang ingin ia wujudkan di masa depannya nanti. Hal tersebut membuat remaja memiliki cita-cita yang sangat tinggi, tetapi kemampuan yang dipunyai remaja belum cukup memuaskan untuk menggapai keinginan tersebut sehingga remaja akan dinaungi oleh perasaan gelisah.

2. Pertentangan

Pada umumnya, remaja terkadang mengalami kebingungan karena kerap mengalami pertentangan antara dirinya sendiri dan orang tuanya. Pertentangan yang biasanya terjadi ini akan membuat timbul perasaan kebingungan pada diri remaja.

3. Mengkhayal

Kemauan dan cita-cita remaja yang tidak tersalurkan akan membuat remaja akan mengkhayal untuk mencari kepuasan tersendiri. Bahkan mengemukakan khayalan mereka melalui dunia fantasi mereka. Tapi tak semua khayalan atau imajinasi remaja berada pada hal yang negatif. Kadang-kadang imajinasi remaja bisa pada hal yang positif seperti memunculkan pikiran-pikiran tertentu yang bisa dapat di realisasikan nantinya.

4. Aktivitas Berkelompok

Adanya berbagai jenis larangan yang dibuat orang tua akan membuat perasaan kekecewaan bagi remaja bahkan dapat mematahkan semangat mereka. Biasanya remaja akan mencari jalan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya dengan cara berkumpul atau bertemu bersama teman dan mereka akan melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dan masalah dapat mereka atasi dengan baik.

5. Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

Pada dasarnya, remaja mempunyai rasa ingin tahu yang cukup tinggi. Karena mempunyai rasa ingin tahu remaja akan cenderung ingin berpetualang untuk menjelajahi segala hal dan ingin mencoba beberapa hal yang belum pernah mereka alami sebelumnya.

Dari beberapa pernyataan berikut dapat disimpulkan bahwa karakteristik perkembangan sifat pada remaja yaitu diantaranya adalah merasakan kegelisahan, melakukan pertentangan, mengkhayal, aktivitas berkelompok dan mempunyai keinginan untuk mencoba segala sesuatu.

2.2. Konsep Belajar Dirumah / Daring

2.2.1 Pengertian Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dapat melibatkan mahasiswa dengan dosen agar dapat melaksanakan komunikasi untuk proses pembelajaran dengan bantuan internet (Kuntarto,2017). Pengertian lainnya menjelaskan bahwa pembelajaran daring ialah pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan internet yang aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan

juga kemampuan untuk menampilkan pembelajaran agar bisa berinteraksi (Ali dkk,2020).

Dari beberapa penjelasan diatas yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring merupakan program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas. Melalui jaringan, pembelajaran dapat diselenggarakan secara pasif dengan peserta yang tidak terbatas. Pembelajaran daring dapat saja diselenggarakan dan diikuti secara gratis maupun berbayar.

Belajar dari rumah adalah suatu metode pelaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan di rumah dalam rangka pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) melalui penyelenggaraan belajar jarak jauh (Tri,2020).

2.2.2 Tujuan Daring

Tujuan dari diberlakukannya pembelajaran daring ini ialah untuk memberikan pelayanan pendidikan dalam konteks pembelajaran yang berkualitas dan bermutu dalam jaringan yang bersifat massif dan juga terbuka untuk menjangkau peminat pembelajaran agar lebih banyak dan juga lebih luas (Sofyana & Abdul,2019).

Pembelajaran jarak jauh merupakan bidang pendidikan yang fokus pada teknologi yang bertujuan memberikan pendidikan kepada peserta didik yang tidak terikat ruang, waktu dan personal, serta menyediakan akses untuk belajar dengan mudah sesuai dengan kemampuan serta kapabilitas masing-masing peserta didik tanpa adanya unsur pemaksaan dengan standard tertentu

(Reva,2014). Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) selama darurat Covid-19 bertujuan untuk:

1. Memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat Covid-19
2. Melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk Covid-19
3. Mencegah penyebaran dan penularan Covid-19 di satuan pendidikan
4. Memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik dan orang tua/wali.

2.2.3 Ketentuan Daring

Kebijakan Belajar Dari Rumah dituangkan dalam Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa darurat Penyebaran coronavirus disease (Covid-2019). Merujuk kepada surat edaran dimaksud, maka proses belajar dari rumah dilaksanakan dengan beberapa ketentuan, yaitu:

1. Belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan.
2. Belajar dari Rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi Covid-19.
3. Aktivitas dan tugas pembelajaran Belajar dari Rumah dapat bervariasi antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses/fasilitas belajar di rumah.

4. Bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru, tanpa diharuskan memberi skor/nilai kuantitatif.

2.2.4 Dampak Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring sendiri memiliki beberapa dampak bagi pelajar maupun pihak sekolah. Menurut Rizqon (2020), terdapat beberapa dampak pembelajaran daring yaitu:

1. Pada proses belajar

Terhambatnya proses pembelajaran yang dikarenakan oleh beberapa kendala misalnya keterbatasan penguasaan teknologi informasi oleh guru maupun siswa, kurang memadainya sarana dan prasarana, keterbatasan untuk mengakses internet, dan kurang siapnya pengediaan anggaran pulsa/kuota.

2. Pada proses penilaian

Banyak sekolah maupun perguruan tinggi yang mengganti ujian tradisional dengan menggunakan fitur online. Ini merupakan situasi yang baru bagi guru maupun siswa. Dengan diberlakukannya sistem seperti itu bisa saja terjadi kesalahan pengukuran nilai karena nilai tidak diolah dengan pengukuran yang seperti biasa. Dampak langsung yang akan terjadi yaitu gangguan utama dalam penilaian akhir.

Sedangkan menurut Uswatun, dkk (2020) terdapat juga dampak pembelajaran lainnya yang dapat menjadi masalah psikologis yaitu sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan akibat pembelajaran daring biasanya disebabkan oleh tekanan akademis dan juga kendala keuangan untuk pulsa ataupun kuota.

2. Stres

Kemampuan adaptasi stres atau mekanisme koping bagi stres yang dihadapi dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya stres. Dampak negatif yang disebabkan oleh stres bisa merupakan terjadinya konsentrasi dan pemusatan perhatian selama sekolah yang mengalami penurunan, mengalami penurunan minat, dan juga demotivasi diri.

Pada penelitian lain menurut Niken (2020) Adapun dampak pembelajaran yang biasanya terjadi, yaitu:

1. Pembelajaran daring terkadang masih membuat kebingungan
2. Membuat individu cenderung menjadi pasif
3. Membuat individu menjadi kurang kreatif dan tidak produktif
4. Penumpukan informasi atau materi yang menjadi kurang bermanfaat
5. Membuat individu cenderung mengalami stress
6. Terjadinya peningkatan kemampuan literasi bahasa.

2.3 Konsep Kecemasan

2.3.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan yaitu suasana emosional yang tak menyenangkan, bersifat respon-respon psikologis yang muncul sebagai proyeksi yang berbahaya yang tak nyata atau imajinasi, yang biasanya disebabkan oleh adanya konflik intrapsikis yang tak disadari secara langsung (Dorland, 2010). Ansietas yaitu sebuah perasaan

gelisah yang disebabkan oleh kewaspadaan dan merupakan tanda yang menolng seseorang agar bersiap mengambil upaya untuk menghadapi kecemasan (Sutejo,2018).Kecemasan merupakan reaksi respon yang tak berketentuan yang pada biasanya merupakan perasaan yang tak menyenangkan yang nantinya akan memunculkan dan disertai perubahan fisiologi maupun psikologis (Kholil,2010).

Kecemasan ialah sebuah perasaan yang tak menyenangkan yang diilustrasikan dengan gelisah atau tegangan dan isyarat hemodinamik yang abnormal sebagai efek dari stimulasi simpatik, parasimpatik dan juga endokrin (Zakariah,2015).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu respon yang tak menyenangkan yang disebabkan oleh adanya pemicu atau tekanan psikologis yang berasal dari faktor internal ataupun eksternal.

2.3.2 Manifestasi Klinis Kecemasan

Gejala kecemasan bisa bermacam-maam bentuk dan juga komplekstitasnya namun biasanya gejala kecemasan ini bias anya cukup mudah untuk dikenali. Tandadan gejala individu yaitu merasakan cemas, perasaan khawatir, merasakan firasat buruk, merasa ketakutan akan pikirannya sendiri kemudian mudah terkejut, dan akan sering mengucapkan takut jika sedang sendiri atau pun sedang dalam keramaian, dan juga sering mengalami gangguan pada pola tidur (Sutejo,2018).

Seseorang yang mengalami kecemasan biasanya cenderung menjadi tak sadar, mudah tersinggung, rentan sering mengeluh, kesusahan dalam

berkonsentrasi dan juga lebih mudah mengalami gangguan tidur (Arief & Saufi,2013).Gejala lainnya yang biasanya terlihat oleh seseorang yang mengalami kecemasan yaitu seperti berkeringat berlebihan,jantung berdebar,merasakan dingin pada tangan atau kaki,mengalami gangguan pencernaan,mulut terasa kering, tenggorokan merasa kering, tampak terlihat pucat (Arief & Saufi,2013).

2.3.3 Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau yang dikemukakan di Stuart (2016) tingkat kecemasan dibagi menjadi empat tingkat, yaitu sebagai berikut:

1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan biasanya diakibatkan oleh ketegangan hidup yang terjadi sehari-hari.

2. Kecemasan sedang

Kecemasan sedng dapat terjadi ketika individu hanya berfokus kepada sesuatu yang dianggap penting saja.

3. Kecemasan berat

Kecemasan berat ini biasanya dilihat karena adanya penurunan yang cukup signifikan pada lapang persepsi individu.

4. Panik

Panik biasanya disangkut pautkan dengan perasaan takut daan juga perasaan diteror.

2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Untari (2014), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

a. Usia

Semakin tahap usia meningkat maka semakin baik tingkat kematangan individu walau sebenarnya tak mutlak.

b. Jenis kelamin

Gangguan kecemasan biasanya rentan di alami oleh Wanita dibandingkan dengan pria. Wanita mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding dengan subjek yang berjenis kelamin pria. Penyebabnya karena Wanita lebih peka terhadap emosional yang akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Wanita cenderung melihat kehidupan atau peristiwa yang di alaminya dari segi detail sedangkan pria cenderung tidak detail.

c. Tahap perkembangan

Setiap tahap usia perkembangan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa termasuk didalam konsep diri yang bisa mempengaruhi ide, pikiran, kepercayaan, dan juga pandangan seseorang tentang dirinya dan dapat mempengaruhi seseorang dalam bersosialisasi dengan orang lain. Seseorang dengan konsep diri yang negative lebih rentang terhadap kecemasan.

d. Tipe kepribadian

Seseorang yang mempunyai kepribadian A akan lebih mudah mengalami gangguan stress dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai kepribadian B. Seseorang pada tipe A dianggap lebih mempunyai

kecendrungan untuk mengalami tingkat stress yang lebih tinggi, karena mereka menempatkan diri mereka sendiri pada suatu tekanan waktu dengan menciptakan suatu batas waktu tertentu bagi kehidupan mereka.

e. Pendidikan

Seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah akan mudah mengalami kecemasan, hal tersebut karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir.

f. Status kesehatan

Individu yang sedang tidak sehat bisa menurunkan kapasitas individu untuk menghadapi stress.

g. Makna yang dirasakan

Jika stressor dipersepsikan akan berakibat baik maka tingkat kecemasan yang akan dirasakan akan berat, begitupun sebaliknya jika stressor dipersepsikan tidak mengancam maka tingkat kecemasan yang dirasakan akan terasa lebih ringan.

h. Nilai-nilai budaya dan spiritual

Nilai budaya dan spiritual dapat mempengaruhi cara berpikir dan tingkah laku seseorang.

i. Dukungan sosial dan lingkungan

Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang tentang diri sendiri dan juga orang lain. Hal ini dikarenakan pengalaman seseorang dengan keluarga, rekan, dan lain-lain. Kecemasan akan muncul jika seseorang merasa tak aman terhadap lingkungannya.

j. Pekerjaan

Pekerjaan ialah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Bekerja bukanlah sumber kesenangan tetapi dapat didapat pengetahuan.

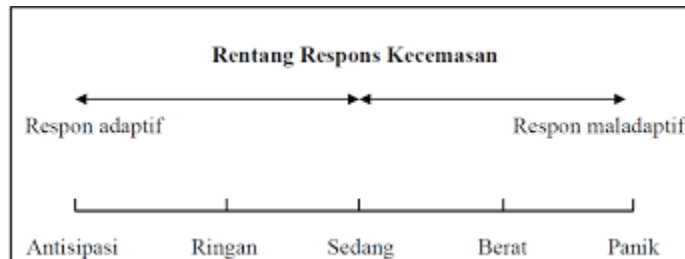
k. Mekanisme Koping

Ketika mengalami kecemasan, individu akan menggunakan mekanisme koping untuk mengatasinya dan ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif dapat membuat terjadinya perilaku patologis.

Sedangkan menurut Dwy (2020), terdapat beberapa faktor yang dapat memicu kecemasan siswa saat melakukan pembelajaran daring, yaitu sebagai berikut:

- a. Siswa kurang memahami materi
- b. Kesulitan untuk mengerjakan tugas dengan baik karena adanya batas waktu yang singkat
- c. Mempunyai keterbatasan untuk mengakses internet
- d. Mempunyai beberapa kendala teknis yang menghambat jalannya proses pembelajaran
- e. Merasa khawatir untuk menghadapi materi pembelajaran ke tingkat selanjutnya.

2.3.5 Rentang Respon Kecemasan



Gambar 1. Rentang respon kecemasan

Sumber: Stuart (2016)

Menurut Stuart (2016), rentang respon pada kecemasan terdiri dari respon adaptif dan respon maladaptif.

1. Respon adaptif

Seorang individu dapat mencapai hasil yang positif jika ia dapat menerima dan mengatur kecemasannya. Kecemasan menjadi sebuah tantangan, motivasi yang untuk melampaui masalah dan juga merupakan sarana untuk memenangkan penghargaan tinggi. Strategi adaptif biasanya digunakan individu agar dapat mengendalikan kecemasan dengan berbicara pada orang lain, menangis, tertidur, berolahraga dan juga menggunakan teknik relaksasi.

2. Respon maladaptive

Ketika kecemasan sedang tidak terkendali, individu menerapkan mekanisme koping disfungsional dan tak berkesinambungan bersama dengan yang lainnya. Koping maladaptif ada banyak jenisnya, termasuk perilaku agresif, bicara dengan tidak jelas, isolasi diri, makan yang berlebihan, dan juga penyalahgunaan obat terlarang.

2.3.6 Penilaian Kecemasan

Penilaian mekanisme koping menggunakan instrumen yang digunakan untuk mengukur mekanisme koping itu sendiri yang bernama instrument State Traite Anxiety Inventory (STAI) yang dibuat oleh Charles D. Spielberger pada tahun 1983. Alat ukur STAI merupakan alat ukur untuk self-report yang total itemnya terdapat 40 item, yang dimana 40 item ini terbagi menjadi dua dimensi kecemasan yaitu State Anxiety dan Trait Anxiety. Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan State anxiety karena hanya akan mengukur kecemasan siswa yang bersifat sementara yaitu ketika menghadapi pembelajaran daring selama pandemic Covid-19. Rentang nilai antara 20 – 80. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan ringan jika mendapatkan skor sebesar 20-39, mengalami kecemasan sedang jika mendapatkan skor sebesar 40-59 dan mengalami kecemasan berat jika mendapatkan nilai sebesar 60-80.

2.4 Konsep Mekanisme Koping

2.4.1 Pengertian Mekanisme Koping

Koping adalah mekanisme untuk menuntaskan transisi yang sedang dialami atau beban yang diterima oleh tubuh yang dapat menimbulkan sebuah respon tubuh yang bersifat nonspesifik (Mega, 2019). Coping merupakan sebuah mekanisme agar individu dapat mengatasi perubahan yang sedang dihadapi atau beban yang sedang diterima (Andri dan Abd. Wahid, 2016). Koping yaitu sebuah proses yang kognitif dan tingkah laku yang bertujuan untuk dapat mengurangi perasaan tertekan yang timbul saat mengalami keadaan stress (Rubbyana,2012). Mekanisme koping adalah sebuah proses tertentu yang disertai dengan sebuah

Tindakan atau usaha untuk merubah domain yang kognitif dan atau Tindakan secara konstan untuk mengatur atau mengendalikan tekanan eksternal ataupun internal yang akan dapat membuat beban dan melampaui kemampuan dan pertahanan individu yang bersangkutan (Rubbyana, 2012).

Mekanisme koping biasanya mengikut sertakan upaya-upaya khas individu misalnya seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, proses belajar, mengingat dan lain sebagainya (Dr. Mega,2019). Pengertian lain menyebutkan bahwa mekanims koping ialah sebuah proses yang dimana seseorang berusaha untuk bisa mengatasi dan juga mengendalikan stress nya yang menekan yang diakibatkan oleh sebuah masalah yang sedang dialaminya dengan melakukan perubahan kognitif ataupun juga perilaku agar dapat memperoleh rasa aman dan nyaman bagi dirinya (Andri dan Abd. wahid, 2016).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping adalah usaha-usaha individu untuk mengatasi stresornya dari hal yang membuatnya tertekan ataupun tidak nyaman baik dari tekanan internal maupun eksternal.

2.4.2 Klasifikasi Mekanisme Koping

Menurut Stuart dan Sudden (1995) yang terdapat pada Andri dan Abd. Wahid (2016) mekanisme koping berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi dua yaitu:

1. Mekanisme koping adaptif

Mekanisme koping adaptif merupakan mekanisme koping yang mendorong fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan juga mencapai tujuan yang dicapai.

2. Mekanisme koping maladaptive

Mekanisme koping maladaptive merupakan mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonom dan cenderung menguasai lingkungan seseorang.

2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Mekanisme Koping

Menurut Andri dkk (2016) terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi mekanisme koping individu seseorang yaitu, sebagai berikut:

1. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik seseorang adalah hal yang sangat penting, karena untuk dapat mengatasi stress seseorang akan membutuhkan tenaga yang cukup besar.

2. Keyakinan atau pandangan positif

Sumber daya psikologis yang dianggap sangat penting ialah keyakinan, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang dapat membuat seseorang memiliki penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang bisa membuat penurunan kemampuan strategi koping seseorang.

3. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan yang dimaksud disini ialah meliputi keterampilan mencari informasi, menganalisis keadaan, mengidentifikasi sebuah masalah yang bertujuan untuk menghasilkan tindakan alternatif, dan mempertimbangkan kembali hasil yang akan dicapai, hingga pada akhirnya melakukan rencana dengan sebuah tindakan yang tepat.

4. Keterampilan social

Keterampilan yang dimaksud disini ialah meliputi keterampilan untuk berkomunikasi dan juga bertingkah laku dengan cara yang sesuai dengan nilai sosial yang berlaku di masyarakat sekitar.

5. Dukungan sosial

Dukungan yang dimaksud disini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan juga emosional pada seseorang yang diberikan oleh orang-orang terdekat.

6. Materi

Dukungan materi yang dimaksud disini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau pun jasa layanan yang biasanya dapat dibeli.

Menurut Mega (2019) terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mekanisme coping yaitu sebagai berikut:

1. Harapan akan self-efficacy

Harapan akan self-efficacy ini berhubungan dengan harapan kepada kemampuan diri untuk menaklukkan tantangan yang dihadapi, harapan terhadap atas kemampuan diri untuk memperlihatkan tingkah laku yang terampil, dan harapan kepada kemampuan diri agar bisa menghadirkan perubahan hidup.

2. Dukungan social

Seseorang dengan dukungan social yang cukup luhur dapat mengalami stress yang rendah dan individu bisa melampaui stres atau dengan menggunakan strategi coping yang lebih baik.

3. Optimisme

Gagasan yang optimis bisa melampaui suatu keadaan masalah menjadi lebih efektif dibandingkan dengan gagasan yang pesimis berdasarkan metode individu mengatasi melirik suatu ancaman. Seseorang yang menerapkan gagasan optimis dapat melihat sebuah masalah adalah suatu hal yang harus dihadapi hingga akhirnya individu dapat memilih untuk menyelesaikan masalah yang sedang terjadi.

4. Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat berpengaruh karena akan mendapatkan lebih banyak pengetahuan baru yang diterima.

5. Jenis kelamin

Mekanisme koping antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan. Anak laki-laki cenderung sering memperlihatkan tindakan-tindakan yang dianggap sulit seperti bahagia yang berlebih ataupun kegiatan fisik yang agresif dan menantang. Sedangkan anak perempuan cenderung ke diberi penghargaan atas sensitivitas, kelembutan dan juga perasaan kasih.

2.4.4 Pengaruh Mekanisme Koping terhadap Kecemasan

Mekanisme koping dapat memengaruhi kecemasan secara fisiologis dan psikologis dengan menghasilkan respon adaptif (Adelina dkk,2019). Menurut Adelina dkk. (2019), mekanisme koping dapat diidentifikasi sejak seseorang pertama kali menerima stressor dan menyadari dampak dari stressor tersebut. Mekanisme koping adaptif cenderung lebih sering digunakan untuk mengatasi

kecemasan karena lebih efektif dan memberikan dampak positif terhadap individu.

Penelitian serupa oleh Lestari dkk. (2018), menunjukkan bahwa subjek penelitiannya didominasi oleh orang-orang dengan mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping maladaptif dapat menghambat kemampuan individu dalam menjalani kegiatan.

2.4.5 Upaya Mekanisme Koping

Menurut Andri dkk (2016) terdapat dua metode koping yang biasanya digunakan seseorang untuk mengatasi masalah yang dialaminya, dua metode tersebut yaitu:

1. Metode koping jangka Panjang

Cara ini merupakan usaha yang konstruktif dan merupakan cara yang dapat dikatakan cukup efektif dan realistis untuk mengatasi masalah psikologis dalam kurun waktu yang cukup lama, contoh:

- a. Bersosialisasi dengan orang lain
- b. Menggali informasi yang lebih dalam mengenai masalah yang sedang dihadapi
- c. Melakukan latihan fisik agar mengurangi ketegangan

2. Metode koping jangka pendek

Cara ini merupakan cara yang biasanya digunakan untuk mengurangi stressor dan juga cukup efektif namun untuk kurun waktu yang singkat atau bersifat sementara, contoh:

- a. Mencoba melihat aspek humor dari keadaan yang tak menyenangkan
- b. Merasa yakin bahwa semua akan kembali dengan normal
- c. Banyak tertidur
- d. Menangis
- e. Melakukan aktivitas lain agar terdistraksi dari masalah

Menurut Mega (2019), upaya individu untuk mengatasi situasi sebuah tekanan ditentukan oleh sumber daya individu itu sendiri yang biasanya meliputi:

1. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik adalah suatu hal yang penting bagi individu agar bisa mengatasi stress, individu akan diminta untuk mengerahkan tenaganya yang cukup besar.

2. Keyakinan atau pandangan positif

Upaya ini melingkupi kemampuan yang bertujuan untuk mencari informasi, menganalisa sebuah situasi, mengidentifikasi sebuah masalah yang akan menghasilkan alternatif tindakan. Setelah itu akan mempertimbangkan alternative yang sehubungan hasil yang akan tercapai kemudian melakukan perencanaan dengan cara melakukan sebuah usaha yang tepat.

Menurut Stuart (2013) mengatakan bahwa biasanya individu menghadapi kecemasan menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah, mekanisme koping berfokus pada kognitif, dan mekanisme koping berfokus pada emosi.

2.4.6 Aspek-Aspek Mekanisme Koping

Menurut Nindya (2013) menyebutkan ada beberapa aspek-aspek mekanisme koping, yaitu :

1. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
2. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
3. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
4. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
5. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
6. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
7. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.

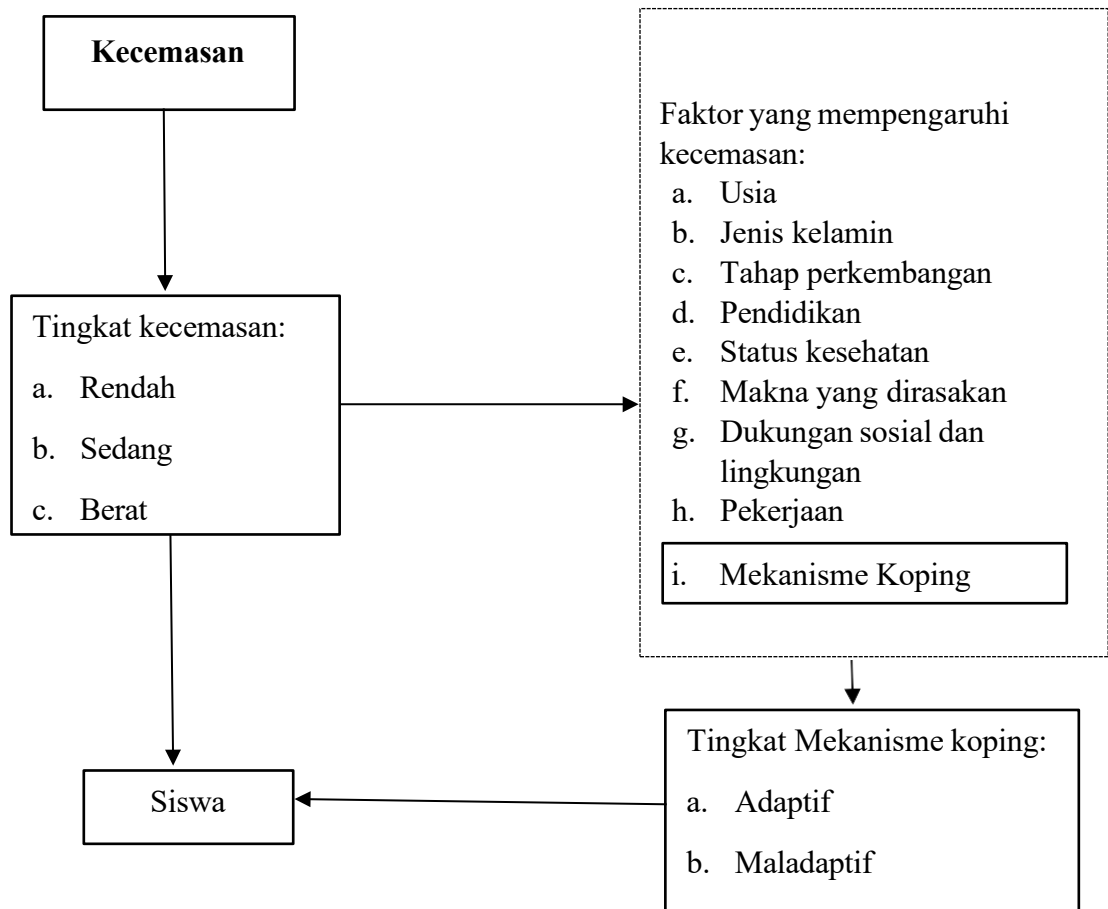
2.4.7 Penilaian Mekanisme Koping

Penilaian mekanisme koping menggunakan instrumen yang digunakan untuk mengukur mekanisme koping itu sendiri yang bernama


instrument Jalowiec Coping Scale (JCS) yang dikembangkan oleh dr. Anne Jalowiec (1987). JCS ini dibuat berdasarkan pada teori stress dan koping menurut Lazarus dan Folkman. Mekanisme koping dapat dinilai dengan menggunakan kuesioner JCS yang terdiri dari 40 pertanyaan. Nilai berkisar antara 40 – 200. Seseorang dikatakan memiliki mekanisme koping adaptif jika mendapatkan nilai dari 40 – 120 dan dikatakan memiliki mekanisme koping maladaptif jika mendapatkan nilai dari 121 – 200.


2.5 Kerangka Konseptual

**Bagan 2.1 Kerangka Konseptual
Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pelajar Saat Menghadapi Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19**



Keterangan:

 = Diteliti

 = Tidak diteliti

Sumber: Stuart (2016), Untari (2014), dan Andri dan Abd. Wahid (2016)