

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 sekarang merupakan krisis kesehatan di penjuru dunia lantaran penyebarannya yang sangat cepat sehingga beresiko kepada masyarakat akan mudah terpapar virus tersebut bila tidak melakukan penerapan protokol kesehatan dengan baik dan benar. Covid-19 merupakan sebuah penyakit yang dapat menular dan disebabkan oleh virus corona dan merupakan virus baru yang baru di temukan (WHO,2020). Pada manusia, Covid-19 dapat menyebabkan sebuah infeksi pada saluran pernapasan yang umumnya ringan, contohnya flu (Nur dan Annisa,2020).

Di Indonesia sendiri kasus Covid-19 ini masih di bilang cukup tinggi yaitu sebanyak 765.350 kasus positif dan bertambah sebanyak 6.877 kasus per tanggal 3 Januari 2021 (Covid19.go).Hal ini menciptakan pemerintah Indonesia memberlakukan beberapa kebijakan supaya warga bisa terhindar dari paparan virus tersebut dengan cara memberlakukan kebijakan dan menghimbau supaya semua warga melakukan psysical distancing atau dengan cara tetap diam dirumah.Pemerintah Indonesia melakukan system lockdown & PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) disebagian daerah dan juga memerintahkan semua aktifitas baik itu bidang pendidikan (sekolah dirumah/kuliah dirumah/daring) dan pekerjaan dilakukan dari rumah (*Work from home*) untuk menghindari adanya hubungan fisik (Ade dkk.2020). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa tatap muka secara eksklusif antara guru & siswa (Erika,2020).

Pembelajaran daring adalah hal yang baru baik bagi siswa maupun juga pengajarnya sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa beradaptasi (Erika,2020).Para pendidik maupun peserta didik beralih memanfaatkan beberapa aplikasi untuk belajar misalnya seperti WhatsApp,Google Classroom, zoom dan fasilitas daring lainnya dan hal tersebut turut menyebabkan kegoncangan pada keadaan psikologis siswa (Della,2020).Pembelajaran daring akibat wabah Covid-19 ini juga dapat menimbulkan stres tersendiri (Melani,2020).

Stres adalah sebuah hubungan antara individu dan lingkungannya yang dapat mengakibatkan timbulnya ketegangan dan tantangan bagi individu itu sendiri untuk mengatasinya (Fortinash & Worret,2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2017) respon stres biasanya berbeda pada setiap individu. Secara fisiologis respon stres bisa berupa jantung yang berdebar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, dan cepat lelah. Sedangkan dalam aspek psikologis stres bisa berbentuk frustrasi, depresi, kecewa, merasa bersalah, kebingungan, ketakutan, tak berdaya, cemas, tak termotivasi dan merasa gelisah (Wahyuni,2017).

Tercatat sebesar 97,6% sekolah yang sudah menerapkan pembelajaran jarak jauh dan sebesar 2,4% belum menerapkan sekolah jarak jauh dikarenakan terdapat beberapa wilayah yang masih belum terpapar virus Covid-19 dan belum mempunyai fasilitas yang mendukung untuk pembelajaran daring (Muhammad Hamid,2020 dikutip dariCNNIndonesia). Sebesar 58% anak mempunyai perasaan yang tak menyenangkan selama menjalani proses belajar dirumah, sedangkan 38% anak beropini bahwa sekolah belum mempunyai cara yang baik untuk menerapkan

aktivitas belajar dirumah menurut Lenny N Rosalin Deputi selaku Menteri PPPA Bidang Tumbuh Kembang Anak saat konferensi pers (Lenny,2020 dikutip dari Liputan6.com).

Ada sekitar 51 pengaduan yang berasal dari beberapa wilayah yang mengatakan bahwa anak menjadi tertekan dan kelelahan lantaran beban tugas yang menjadi padat. Tenggat waktu yang disediakan oleh pihak sekolah cenderung sempit padahal banyak tugas yang diberikan dari guru mata pelajaran yang lain,jika anak terbebanidapat menimbulkan masalah kesehatan anak baik fisik maupun mental yang bisa mempengaruhi imunitasnya(KPAI,2020 dikutip dari CNN Indonesia).Berbagai hambatan pun ada pada penerapan pembelajaran daring,pembelajaran melalui internet sebagai hal yang sulit dilakukan bagi beberapa wilayah lantaran jaringan yang belum memadai (Hastini et al,2020).

Penggunaan kuota internet pula memunculkan pengeluaran anggaran baru yang dapat menjadi perkara dan hambatan bagi beberapa pelajar yang mengalami kesulitan dalam hal finansial (Morgan,2020). Adanya beberapa hambatan pelajar dalam menjalani pembelajaran daring dapat menimbulkan kecemasan (Erika,2020).

Kecemasan yaitu keadaan emosional yang tak menyenangkan dan berupa respon-respon psikofisiologis yang ada sebagai estimasi bahaya yang tak nyata atau khayal,tampaknya disebabkan oleh intrapsikis yang tak dipahami secara langsung (Dorland, 2015).Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh timbulnya rasa tak nyaman,perasaan tak berdaya dan tak menentu yang disebabkan oleh suatu hal (Dona dkk,2016).Hal tersebut ditandai dengan adanya muncul

perasaan khawatir, merasa was was, stres dan bahkan hingga depresi (Safena dkk,2020).

Pembelajaran daring yang dilakukan selama masa pandemic Covid-19 menimbulkan kecemasan bagi beberapa pelajar (Dwi,2020). Kecemasan tersebut terjadi lantaran para pelajar kurang mengerti materi, kesulitan mengerjakan tugas baik sinkron batas waktu, mempunyai keterbatasan pada mengakses internet, menghadapi banyak sekali hambatan teknis dan juga merasa risi menghadapi materi pada pembelajaran sebelumnya (Dwi,2020).

Tingkat kecemasan pada remaja selama pandemic Covid-19 ini berada pada kategori yang tinggi (Linda dkk,2020). Kecemasan bisa memengaruhi hasil pembelajaran yang akan diperoleh terutama kecemasan sedang hingga panik, maka dari itu semakin tinggi tingkat kecemasan maka dibutuhkan adanya mekanisme koping yang di terapkan individu untuk mengatasi kecemasan yang terjadi (Adelina dkk,2019). Saat mengalami kecemasan, maka individu hendak menerapkan beberapa mekanisme koping agar bisa mengatasi cemas seperti kemampuan individu, dukungan sosial, asset material dan keyakinan positif individu (Adelina dkk,2019).

Mekanisme koping adalah cara mengatasi tekanan dan kecemasan dengan mengenakan diri sendiri (Adelina dkk,2019). Koping bisa diidentifikasi melalui respon manifestasi (tanda dan gejala) dan bisa dikaji melalui beberapa aspek yaitu fisiologis dan psikologis koping yang efektif membentuk adaptif sedangkan yang tidak efektif mengakibatkan maladaptive (Stuart,2013).

Umumnya individu menghadapi kecemasan memakai mekanisme koping yang berfokus dalam masalah, mekanisme koping berfokus pada kognitif sedangkan mekanisme koping berfokus pada emosi (Stuart, 2013). Mekanisme koping dibagi menjadi dua yaitu mekanisme koping adaptif yang artinya mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan dan merupakan mekanisme koping positif dan baik sedangkan yang kedua yaitu mekanisme koping maladaptif artinya mekanisme koping yang dapat menghambat fungsi integrasi, mengganggu pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung dapat menguasai lingkungan (Abdul Nasir, 2011).

Dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh Mulia dan Zaenal (2020) mengenai coping kecemasan siswa SMA tahun 2019 menunjukkan hasil bahwa pada 20 siswa SMA kelas 3 diperoleh sebanyak 13 siswa (65%) memiliki tingkat kecemasan *mild* atau ringan, 4 siswa (20%) *moderate* atau sedang, dan 3 siswa (15%) *severe* atau berat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 siswa SMP PGRI 7 Bandung, 10 siswa SMA Negeri 25 Bandung, dan 10 mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung yang dilakukan secara online dihasilkan sebanyak 3 orang siswa smp, 10 orang siswa sma, dan 3 orang mahasiswa menunjukkan adanya keluhan fisik berupa berkeringat berlebih, tenggorokan terasa kering, jantung berdebar dan merasa dingin pada kaki dan tangan. 4 orang siswa smp, 9 orang siswa sma, dan 4 orang mahasiswa lebih sering mengeluh dan merasa tak nyaman selama menjalani pembelajaran daring dan kesusahan dalam berkonsentrasi, 2 orang siswa smp, 8 orang siswa sma, dan 3 orang mahasiswa

sering merasakan ketegangan dan merasa tidak tenang, 5 orang siswa smp, 10 orang siswa sma, dan 4 orang mahasiswa merasa gelisah mengenai kelanjutan pendidikan yang lebih tinggi, takut tidak bisa mengerjakan tugas ataupun ujian, dan gelisah untuk menghadapi pembelajaran baru. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SMA yang lebih banyak mengalami tanda dan gejala dari kecemasan.

Pada hasil wawancara yang dilakukan pada siswa SMP, SMA dan juga mahasiswa tersebut juga dihasilkan bahwa siswa SMP lebih cenderung memiliki mekanisme koping adaptif hal ini ditandai dengan kebiasaan mereka yang selalu bisa melakukan hal-hal positif untuk mengurangi rasa kecemasan dengan cara mengalihkannya dengan mendengarkan musik, membaca buku, memainkan sosial media dan lain sebagainya. Sedangkan untuk siswa SMA cenderung memiliki mekanisme koping maladaptif, hal tersebut dilihat dari beberapa siswa masih ada yang suka mengalihkan kecemasannya dengan cara yang negatif seperti merokok, *overthinking* sendirian, makan berlebih dan juga sering menangis. Untuk mahasiswa cenderung menggunakan mekanisme koping adaptif hal tersebut dilihat dari sebagian mahasiswa masih bisa mengalihkan kecemasannya dengan melakukan hal yang baik seperti berdiskusi dengan teman sebaya, dengan keluarga ataupun pergi jalan-jalan. Dari pemaparan diatas maka peneliti menyimpulkan siswa SMA lebih banyak yang memiliki mekanisme koping maladaptif.

Setelah melakukan suvey pada siswa SMP, SMA dan Mahasiswa peneliti pun melakukan studi pendahuluan kembali kepada siswa SMAN 25 Bandung. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang siswa kelas X, sebanyak 9 orang siswa merasa biasa saja saat menghadapi pembelajaran daring

karena merasa aman dirumah dan tidak perlu melakukan sosialisasi dengan teman baru secara langsung karena masih malu untuk bertemu, materi yang dijelaskan oleh guru masih bisa dimengerti karena materinya masih cukup mudah, namun terkadang merasa sulit berkonsentrasi karena adanya keinginan untuk memainkan *handphone* selama belajar. Jika sedang mengalami kecemasan siswa kelas X rata-rata mengalihkannya ke hal yang positif seperti bermain *handphone*, membaca novel, ataupun memasak.

Sedangkan hasil sudi pendahuluan dari 10 orang siswa kelas XI, sebanyak 10 siswa merasa tidak nyaman saat menghadapi pembelajaran daring, karena materi yang terkadang susah untuk dipahami, tugas yang lebih banyak, susah untuk berkonsentrasi karena seringkali terganggu dengan notifikasi yang muncul pada *device* yang sedang digunakan saat sekolah, merasa takut untuk menghadapi tingkat kelas yang lebih tinggi karena banyak materi sekolah yang belum dipahami, merasa khawatir dengan nilai yang turun karena untuk pengajuan SNMPTN. Jika sedang merasakan kecemasan siswa kelas XI cenderung melakukan berpikiran berlebihan (*overthinking*) atau juga menangis sendiri dikamar.

Terakhir, hasil dari 10 siswa kelas XII dan sebanyak 6 siswa merasa biasa saja saat menghadapi pembelajaran daring, karena mereka merasa jika ada materi yang tidak bisa dipahami disekolah, dapat mencari kembali dan memahami materi tersebut dengan sendiri sambil belajar untuk menghadapi SBMPTN, terkadang merasa khawatir untuk menghadapi jenjang perguruan tinggi tetapi mereka dapat mengatasi kekhawatiran tersebut dengan cara mengalihkan kecemasan tersebut dengan melakukan hal-hal positif. Jika sedang merasakan cemas siswa kelas XII

biasanya berdiskusi dengan teman, berbincang-bincang bersama dengan orang rumah atau pun tidur.

Berdasarkan uraian dan hasil studi pendahuluan diatas mengenai adanya fenomena siswa kelas XI yang sering mengalami tanda dan gejala kecemasan ketika menghadapi program belajar dirumah atau daring dan melakukan hal-hal mekanisme koping yang maladaptif membuat penulis mempertanyakan dan tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai apakah ada kaitan atau hubungan antara mekanisme koping yang dialami oleh siswa kelas XI di SMAN 25 Bandung dengan kecemasan selama mengikuti proses pembelajaran dirumah saat pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, peneliti mengidentifikasi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah hubungan mekanisme koping dengan kecemasan siswa SMAN 25 Bandung saat menghadapi pembelajaran daring selama pandemic Covid-19?”.

1.3 Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus:

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan kecemasan siswa SMAN 25 Bandung saat menghadapi pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mencari tahu:

1. Mengetahui mekanisme koping pelajar saat menghadapi pembelajaran daring.
2. Mengetahui tingkat kecemasan pelajar saat pembelajaran daring.
3. Menganalisa hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pelajar saat menghadapi pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

a. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data dasar bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan mekanisme koping dengan kecemasan.

b. Bagi Pengemban Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai sumber pengetahuan baru dalam bidang pendidikan keperawatan khususnya pada keperawatan jiwa.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menjadi sumber pendukung Pustaka bagi bidang perpustakaan mengenai mekanisme koping dengan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan faktor-faktor lainnya yang dapat berhubungan dengan mekanisme koping.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi untuk membuat pertimbangan pihak sekolah untuk lebih memperhatikan dan memberikan dukungan kepada para siswa agar siswa dapat mengontrol tingkat kecemasannya sehingga tidak mengganggu proses belajar.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat menjadi sebagai tambahan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga mekanisme coping dalam menghadapi kecemasan bagi para siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas mengenai hubungan mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pelajar saat menghadapi pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 di SMA Negeri 25 Bandung yang dapat menambah wawasan baru terhadap bidang keilmuan khususnya keperawatan jiwa. Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan penelitian *non eksperimental* dengan jenis penelitian korelasional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan metode *Simple Random Sampling*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono,2011). Tujuan utama desain

korelasional ini ialah mendeskripsikan hubungan antar variabel yang ada dan menentukan hubungan antara variabel independen dan dependen (Ade,2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui tentang hubungan mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pelajar saat menghadapi pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.