

**HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA GURU SMA DI
KABUPATEN TOLITOLI**



Disusun oleh : Marsekal Fadel

Muhammad M C011181354

Pembimbing :

Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2021

**HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA GURU SMA DI KABUPATEN TOLITOLI**

**Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin Untuk
Melengkapi Salah Satu Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Kedokteran**

Marsekal Fadel Muhammad M

C011181354

Pembimbing:

Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ

**UNIVERSITAS HASANUDDIN FAKULTAS
KEDOKTERAN MAKASSAR 2021**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Marsekal Fadel Muhammad M

NIM : C011181354

Tempat & tanggal lahir : Makassar, 17 Mei 2000

Alamat Tempat Tinggal : Btn Pao pao Permai blok E4

Alamat email : fadelmarsmagasingan@gmail.com

Nomor HP : 082189113276

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Tingkat Kecemasan Pada Guru SMA Di Kabupaten Tolitoli**" adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar, atau ilustrasi baik yang telah dipublikasi atau belum dipublikasi, telah direferensi sesuai dengan ketentuan akademis.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik, dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik lainnya. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Makassar, Desember 2021 Yang

Menyatakan,



Marsekal Fadel Muhammad M

C011181354

DEPARTEMEN ILMU KEDOKTERAN JIWA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2021

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

UNIVERSITAS HASANUDDIN

Skripsi dengan Judul :

**“HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA GURU SMA DI KABUPATEN TOLITOLI”**

Makassar, 24 Desember 2021

Pembimbing,



Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ

NIP. 19700114 200112 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

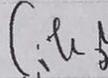
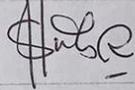
“Hubungan Antara Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Tingkat Kecemasan Pada Guru SMA Di Kabupaten Tolitoli”

Disusun dan Diajukan Oleh :

Marsekal Fadel Muhammad M

C011181354

Menyetujui
Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ	Pembimbing	
2	dr. Erlyn Limoa, Sp.KJ., Ph.D	Penguji 1	
3	dr. Andi Suheyra Syauki, M.Kes., Sp.KJ	Penguji 2	

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset,
dan Inovasi Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. dr. Irfan Idris, M.Kes
NIP. 19671103 199802 1 001

Ketua Program Studi Sarjana
Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. dr. Sitti Rafiah, M.Si
NIP. 19680530 199703 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Marsekal Fadel Muhammad M

NIM : C011181354

Fakultas/Program Studi : Kedokteran / Pendidikan Dokter Umum

Judul Skripsi : Hubungan Antara Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Tingkat Kecemasan Pada Guru SMA Di Kabupaten Tolitoli

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bahan persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

UNIVERSITAS HASANUDDIN

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ

(.....)

Penguji 1 : dr. Erlyn Limoa, Sp.KJ., Ph.D

(.....)

Penguji 2 : dr. Andi Suheyra Syauki, M.Kes., Sp.KJ

(.....)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 24 Desember 2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala karena atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Tingkat Kecemasan Pada Guru SMA Di Kabupaten Tolitoli”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana (S1) Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Allah subhanahu wa ta'ala, atas rahmat dan ridho-Nya lah skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam, sebaik-baik panutan yang selalu mendoakan kebaikan atas umatnya.
3. Kedua orangtua, Anis Magasingan, S.Si, apt., dan Rosdiana, S.Si, apt., ketiga saudara, dr.Eva Iin Magasingan Sp.S, Indah Novita Magasingan, dan Laksamana Andika Magasingan S.ked, serta keluarga besar lainnya yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan doa kepada penulis selama menjalani pendidikan khususnya dalam penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.
4. Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ, sebagai dosen pembimbing akamedik serta pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
5. dr. Erlyn Limoa, Sp. KJ, Ph.D, sebagai dosen penguji I skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

6. dr. Andi Suheyra Syauki, M.Kes, Sp.KJ , sebagai dosen penguji II skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Annisa Sri Wulandari, Prayogi, Moh. Rioh Gunawan, dan Zalzabelah yang membantu penulis menyelesaikan skripsi ini
8. Sahabat Wawan, Shafwan, Ainun, Punu, dan Levhy yang tidak henti- hentinya memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

SKRIPS

I FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

DESEMBER, 2021

MARSEKAL FADEL MUHAMMAD M

Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ

**HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA GURU SMA DI KABUPATEN TOLITOLI**

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan adalah suatu sebutan untuk seseorang yang sedang mengalami gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas terkadang dihadapi oleh semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas itu menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari maupun menjalani kegiatan-kegiatan lainnya. Sesuai UU no. 12/2012 tentang Pendidikan Lanjutan dalam pasal ketujuh pasal 31 Sekolah Jarak Jauh (PJJ) merupakan suatu ukuran pembelajaran yang dibantu secara jarak jauh dengan menggunakan media korespondensi yang berbeda, khususnya inovasi data dan korespondensi. Khususnya pada Sekolah Menengah Atas (SMA) akibat pencabutan ulangan umum 2020, pelaksanaan langkah pembelajaran dan pengajaran dilakukan di rumah masing-masing, pengaturan ulangan sekolah sebagai kelulusan, pengaturan kenaikan kelas, pengaturan pelaksanaan konfirmasi siswa baru, dan pemanfaatan cadangan bantuan operasional sekolah atau bantuan operasional

Pendidikan. Maka dari itu pembelajaran metode *Pembelajaran jarak jauh* menjadi topik yang sangat relevan, dan sesuai dengan perubahan zaman ini. Peneliti berupaya untuk, mengetahui hubungan antara Pembelajaran jarak jauh dengan tingkat kecemasan pada Guru SMA Di Kabupaten Tolitoli.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan perizinan dari pihak Sekolah di beberapa SMA di Kabupaten Tolitoli. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada beberapa Guru Sekolah SMA di Kabupaten Tolitoli

Isi dan Pembahasan: Pembelajaran daring menuntut seorang guru untuk lebih aktif mengajar selama mengikuti kelas daring. Kecemasan guru terhadap ketidakpahaman siswa yang mereka ajari selama pembelajaran daring terdapat banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring.. Secara keseluruhan untuk hasil dari penelitian ini, penilaian terhadap variabel independen pembelajaran jarak jauh dan variabel dependen kecemasan ditemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antar variabel.

Kesimpulan: Sebagian besar guru SMA Tolioli memiliki persepsi baik terhadap PJJ, Tidak ada hubungan yang signifikan antara PJJ dengan tingkat kecemasan.

Selama masa PJJ Sebagian besar guru SMA Kabupaten Tolitoli mengalami kecemasan dengan tingkat sedang, berat, dan sangat berat

Kata kunci : Pembelajaran jarak jauh, Pandemi, COVID-19, Kecemasan, Guru

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Permasalahan	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Peneliti.....	4
1.4.2 Bagi Mahasiswa	4
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kecemasan	5
2.1.1 Definisi Kecemasan	5
2.1.2 Rentang Respon	5
2.1.3 Klarifikasi Kecemasan	7
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	10
2.1.5 Kecemasan Pre Operasi.....	12
2.1.6 Penatalaksanaan Kecemasan.....	13

2.2 Pembelajaran Jarak Jauh	14
2.2.1 Definisi Pembelajaran Jarak Jauh	14
2.2.2 Hubungan Pandemi COVID-19 dengan Pembelajaran Jarak Jauh	15
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Jarak Jauh.....	17
BAB III.....	18
KERANGKA KONSEPTUAL HIPOTESIS PENELITIAN.....	18
3.1 Kerangka Teori.....	18
3.2 Kerangka Konsep	19
3.3 Hipotesis Penelitian.....	20
3.3.1 Hipotesis Nol.....	20
3.3.2 Hipotesis Alternatif	20
3.4 Definisi Operasional.....	20
3.4.1 Kecemasan	20
3.4.2 Pembelajaran Jarak Jauh	21
BAB IV	23
METODE PENELITIAN.....	23
4.1 Desain Penelitian.....	23
4.2 Waktu dan Lokasi Penelitian	23
4.3 Variabel Penelitian	23
4.3.1 Variabel Independen	23
4.3.2 Variabel Dependen.....	23
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian	23
4.4.1 Populasi	23
4.4.2 Sampel.....	23

4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	24
4.5 Jenis Data dan Instrumen Penelitian	25
4.5.1 Jenis Data	25
4.5.2 Instrumen Penelitian.....	25
4.6 Manajemen Penelitian.....	25
4.6.1 Pengumpulan Data	25
4.6.2 Pengolahan dan Penyajian Data.....	25
4.7 Etika Penelitian	25
4.7.1 Sebelum Pengambilan Data	25
4.7.2 Saat Pengambilan Data	25
4.7.3 Setelah Pengambilan Data.....	26
4.8 Alur Penelitian	26
4.9 Anggaran Penelitian dan Jadwal Penelitian	27
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 3.2 Kerangka Konsep	19
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan	21
Tabel 4.1 Anggaran Penelitian.....	27
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian.....	27

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Permasalahan

Kecemasan adalah suatu sebutan untuk seseorang yang sedang mengalami gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas terkadang dihadapi oleh semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas itu menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari maupun menjalani kegiatan-kegiatan lainnya.

Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Setiap gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada setiap orang. Perasaan takut dapat muncul jika terdapat ancaman yang nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi diri sendiri. Sedangkan kecemasan dapat muncul jika bahaya itu berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi diri sendiri.

Penyebab pasti rasa cemas tidak diketahui. Namun, sudah terbukti bahwa rasa cemas dapat disebabkan oleh faktor-faktor tertentu. Seperti gangguan mental lainnya, rasa cemas dapat disebabkan oleh gagalnya saraf otak untuk mengontrol emosi dan rasa takut. Contohnya stress dapat mengubah komunikasi sel-sel saraf dalam otak menjadi tidak normal.

Faktor lingkungan seperti trauma masa kecil atau masalah besar dalam hidup dapat memicu timbulnya kecemasan. Gejala-gejala kecemasan juga dapat disebabkan oleh berbagai macam gangguan, seperti gangguan sistemik hipertiroidisme, masalah endokrin, gula darah rendah, kekurangan kalsium, dan penyakit jantung.

Pada akhir tahun 2019, ditemukan sebuah wabah penyakit yang berasal dari

Wuhan, China. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang utamanya menyerang organ sistem pernapasan. Penularan penyakit ini sangat cepat menjangkau hampir seluruh negara di dunia dalam beberapa bulan (Brooks et al, 2020 ; Cao et al, 2020). Di Indonesia sendiri, kasus Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) muncul pada awal maret di daerah Depok, Jawa Barat (Argaheni, 2020). Tak lama setelah kasus pertama di Indonesia, pada pertengahan Maret 2020 World Health Organization (WHO) menetapkan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai pandemi global karena laju penyebarannya yang cepat dan luas (Solomou & Constantinidou, 2020). Kondisi pandemi sangat mempengaruhi bidang kesehatan dengan melihat pertambahan angka kasus COVID-19 yang makin tinggi dari hari ke hari membuat fasilitas kesehatan umum seperti rumah sakit menjadi penuh dan tenaga kesehatan serta dokter bekerja tanpa henti (Zhao & Huang, 2020). Tak hanya bidang kesehatan, kebijakan baru yang diambil saat kondisi pandemi COVID-19 berdampak pada bidang ekonomi dan pendidikan. Akibat dari pandemik ini, maka timbul kecemasan dari semua masyarakat khususnya Guru. Sarana pendidikanpun ditutup sementara waktu sehingga metode pembelajaran pun menggunakan sistem online atau daring. Hal ini menyebabkan kebanyakan Tenaga Pendidik di Indonesia mengalami kecemasan yang berlebihan. Jenis kecemasan yang paling dominan dialami untuk kondisi yang tidak pasti seperti saat sekarang ini, yaitu obsessive-compulsive disorder (OCD), gangguan kecemasan umum, gangguan kecemasan sosial, serta gangguan kecemasan perpisahan.

Saat ini para pakar kesehatan dunia menyarankan agar kita selalu menjaga jarak minimal satu meter dengan orang disekitar kita, jenis kecemasan perpisahan ini mungkin yang paling akan dirasakan oleh seseorang karena mereka merasa

terisolasi. Gangguan kecemasan secara umum juga diperkirakan meningkat. Salah satu faktor timbulnya kecemasan adalah karena takut mereka tidak tahu apakah orang-orang di sekitar mereka sehat atau tidak sehingga mereka juga menghindari keramaian atau pertemuan yang mengundang banyak orang. Dan diri mereka sendiri pun merasa takut apakah mereka membawa virus tersebut kepada orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti berupaya untuk memberikan perhatian pada kesehatan mental Tenaga Pendidik khususnya pada Guru SMA dengan mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan pada Guru di beberapa SMA di Kabupaten Tolitoli selama masa Pembelajaran Daring.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan tingkat kecemasan pada Guru SMA di Kabupaten Tolitoli selama masa pembelajaran jarak jauh ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan pada Guru SMA di Kabupaten Tolitoli selama masa Pembelajaran jarak jauh.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui persepsi Guru di beberapa SMA di Kabupaten Tolitoli mengenai Pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi COVID-19.
2. Untuk mengetahui dampak kecemasan pada Guru di beberapa SMA di Kabupaten Tolitoli selama masa Pembelajaran jarak jauh.

3. Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan pada Guru SMA kabupaten Tolitoli selama masa pembelajaran jarak jauh

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu :

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.
2. Sebagai dasar untuk lebih mengembangkan penelitian berikutnya.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

1. Menambah pengetahuan mengenai gangguan kecemasan.
2. Menambah pengetahuan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan di masa pembelajaran jarak jauh..

1.4.3 Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan masyarakat dalam mengidentifikasi gejala-gejala kecemasan khususnya pada Guru SMA.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2013). Kecemasan merupakan pengalaman individu yang bersifat subjektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsi yang di artikan sebagai perasaan “kesulitan” dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti (Varcarolis, 2007, dalam Donsu, 2017)

Sedangkan menurut Sutejo (2017), Kecemasan atau ansietas adalah suatu perasaan tidak santai yang samar samar karena adanya ketidaknyamanan atau rasa takut yang di sertai suatu respon. Kecemasan juga dapat pula di terjemahkan sebagai suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya.

2.1.2 Rentang Respon

1. Respon Fisiologis

- a) Sistem kardiovaskuler : palpitasi, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, denyut nadi menurun, rasa mau pingsan, peningkatan reflek, reaksi kejutan, insomnia, ketakutan, gelisah, wajah tegang, kelemahan secara umum, gerakan lambat, dan gerakan yang janggal.
- b) Sistem respirasi : nafas cepat, pernafasan dangkal, rasa tertekan pada dada, pembengkakan pada tenggorokan, rasa tercekik, dan terengah-engah.

- c) Sistem gastrointestinal : kehilangan nafsu makan, menolak makan, perasaan dangkal, rasa tidak nyaman pada abdominal, rasa terbakar pada jantung, nausea, dan diare.
- d) Sistem perkemihan : inkontenensia urine dan sering miksi.
- e) Sistem integumen : rasa terbakar, berkeringat banyak pada telapak tangan, gatal-gatal, perasaan panas atau dingin pada kulit, muka pucat, dan berkeringat seluruh tubuh.

2. Respon Perilaku

- a) Gelisah.
- b) Ketegangan fisik.
- c) Tremor.
- d) Gugup bicara cepat.
- e) Tidak ada koordinasi.
- f) Kecenderungan untuk celaka.
- g) Menarik diri.
- h) Menghindar.
- i) Terlambat melakukan aktifitas.

3. Respon kognitif

- a) Gangguan perhatian.
- b) Konsentrasi hilang.
- c) Pelupa.
- d) Salah tafsir.
- e) Adanya bloking pada pikiran.
- f) Menurutny lapangan persepsi.
- g) Kreatifitas dan produktifitas menurun
- h) Bingung.

- i) Rasa khawatir yang berlebihan.
- j) Kehilangan penilaian objektifitas.
- k) Takut berlebih

2.1.3 Klasifikasi Kecemasan

Kecemasan memiliki dua aspek yakni aspek yang sehat dan aspek membahayakan, yang bergantung pada tingkat kecemasan, lama kecemasan yang dialami, dan seberapa baik individu melakukan koping terhadap kecemasan. Menurut Peplau dalam Videbeck (2008). ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat, dan panik.

1. Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, Kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas (Stuart, 2013). Menurut Videbeck (2008), respons dari Kecemasan ringan adalah sebagai berikut :

a) Respons fisik

Ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah, penuh perhatian, dan rajin.

b) Respon kognitif

Lapang persepsi luas, terlihat tenang, percaya diri, perasaan gagal sedikit, waspada dan memperhatikan banyak hal, mempertimbangkan informasi, dan tingkat pembelajaran optimal.

c) Respons emosional

Perilaku otomatis, sedikit tidak sadar, aktivitas menyendiri, terstimulasi, dan tenang.

2. Kecemasan sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Pada tingkat ini lapangan persepsi terhadap lingkungan menurun. Dengan demikian, individu mengalami perhatian yang tidak selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya (Stuart, 2013).

Menurut Videbeck (2008), respons dari Kecemasan sedang adalah sebagai berikut :

a) Respon fisik

Ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, pupil dilatasi, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, memukul tangan, dan suara berubah (bergetar, nada suara tinggi, kewaspadaan, dan ketegangan meningkat, sering berkemih, sakit kepala, pola tidur berubah, dan nyeri punggung).

b) Respons kognitif

Lapang persepsi menurun, tidak perhatian secara selektif, fokus terhadap stimulus meningkat, rentang perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, dan pembelajaran terjadi dengan memfokuskan.

c) Respons emosional

Tidak nyaman, mudah tersinggung, kepercayaan diri goyah, tidak sabar, dan gembira.

3. Kecemasan berat

Pada Kecemasan berat lapangan persepsi menjadi sangat sempit, individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal yang lain. Individu tidak mampu lagi berfikir realistis dan

membutuhkan banyak pengarahannya untuk memusatkan perhatian pada area lain (Stuart, 2013). Menurut Videbeck (2008), respons dari Kecemasan berat adalah sebagai berikut :

a) Respons fisik

Ketegangan otot berat, hiperventilasi, kontak mata buruk, pengeluaran keringat meningkat, bicara cepat, nada suara tinggi, tindakan tanpa tujuan dan serampangan, rahang menegang, mengertakan gigi, mondar-mandir, berteriak, meremas tangan, dan gemetar.

b) Respons kognitif

Lapang persepsi terbatas, proses berpikir terpecah-pecah, sulit berpikir, penyelesaian masalah buruk, tidak mampu mempertimbangkan informasi, hanya memerhatikan ancaman, preokupasi dengan pikiran sendiri, dan egosentris.

c) Respons emosional

Sangat cemas, agitasi, takut, bingung, merasa tidak adekuat, menarik diri, penyangkalan, dan ingin bebas.

4. Panik

Pada tingkatan ini lapangan persepsi individu sudah sangat menyempit dan sudah terganggu walaupun telah diberikan pengarahannya (Stuart, 2013). Menurut Videbeck (2008), respons dari panik adalah sebagai berikut.

a) Respons fisik

Flight, fight, atau freeze, ketegangan otot sangat berat, agitasi motorik kasar, pupil dilatasi, tanda-tanda vital meningkat kemudian menurun, tidak dapat tidur, hormon stress dan neurotransmitter

berkurang, wajah menyeringai, dan mulut ternganga.

b) Respons kognitif

Persepsi sangat sempit, pikiran tidak logis, terganggu, kepribadian kacau, tidak dapat menyelesaikan masalah, fokus pada pikiran sendiri, tidak rasional, sulit memahami stimulus eksternal, halusinasi, waham, dan ilusi mungkin terjadi.

c) Respon emosional

Merasa terbebani, merasa tidak mampu, tidak berdaya, lepas kendali, mengamuk, putus asa, marah, sangat takut, mengharapkan hasil yang buruk, kaget, takut, dan lelah

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain sebagai berikut.

1. Faktor Predisposisi

Faktor Predisposisi adalah faktor yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan individu untuk mengatasi stress (*Stuart & Laria, 2005 dalam Donsu, 2017*)

a) Biologi

Model biologis menjelaskan bahwa ekspresi emosi melibatkan struktur anatomi di dalam otak (Fortinash, 2006 dalam Donsu, 2017) aspek biologis yang menjelaskan gangguan Kecemasan adalah adanya pengaruh neurotransmitter utama yang berhubungan dengan Kecemasan adalah norepineprin, serotonin dan gama-aminobutyric acid (GABA). Stuart dan Laria (2005) menjelaskan bahwa aspek psikologis memandang Kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadaian yaitu id dan superego.

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2005) dalam Donsu (2017), maturitas individu, tipe kepribadian, dan pendidikan juga mempengaruhi Kecemasan seseorang.

b) Sosial budaya

Riwayat gangguan Kecemasan dalam keluarga akan mempengaruhi respon individu dalam bereaksi terhadap konflik dan cara mengatasi Kecemasan. Dikatakan bahwa sosial budaya, potensi stress, serta lingkungan, merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya Kecemasan.

2. Faktor Presipitasi

Stuart dan Laraia (2005) menggambarkan stresor pencetus sebagai stimulus yang dipersepsikan oleh individu sebagai tantangan, ancaman, atau tuntutan yang memerlukan energi ekstra untuk coping. Stressor pencetus dapat berasal dari sumber internal dan eksternal. Menurut Sutejo (2017), faktor prepitasi dibedakan menjadi berikut.

a) Ancaman integritas seseorang meliputi ketidakmampuan fisiologis yang datang akan menurunkan kapasitas untuk melakukan kehidupan sehari-hari.

b) Ancaman terhadap sistem diri seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi seseorang.

2.1.5 Kecemasan Pre Operasi

1. Faktor Presipitasi

Menurut Sutejo (2017), kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya. Kecemasan pre operasi adalah kecemasan yang umumnya terjadi pada pasien pre operasi disebabkan oleh perasaan takut akan terjadinya sesuatu saat proses berlangsungnya operasi.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pre-operasi

Menurut Black dan Hawks (2014) semua orang memiliki kecemasan dan ketakutan terhadap pembedahan. Tingkat ketakutan tersebut ditentukan oleh beberapa faktor sebagai berikut ini.

- a) Tingkat kesulitan operasi.
- b) Kemampuan individu menghadapi masalah.
- c) Ekspektasi kultural.
- d) Pengalaman operasi sebelumnya.

Menurut Long B.C (2001), pasien preoperasi akan mengalami reaksi emosional berupa kecemasan. Berbagai alasan yang dapat menyebabkan ketakutan/kecemasan pasien dalam menghadapi pembedahan sebagai berikut ini.

- a) Takut nyeri setelah pembedahan.
- b) Takut terjadi perubahan fisik, menjadi buruk rupa dan tidak berfungsi normal (body image).
- c) Takut keganasan (bila diagnosa yang ditegakkan belum pasti).

- d) Takut/cemas mengalami kondisi yang sama dengan orang lain yang mempunyai penyakit yang sama.
- e) menghadapi ruang operasi, peralatan pembedahan dan petugas.
- f) Takut mati saat dibius/tidak sadar lagi.
- g) Takut operasi gagal.

2.1.6 Penatalaksanaan kecemasan

Menurut Smeltzer & Bare (2000) pengobatan yang paling efektif untuk pasien dengan gangguan kecemasan umum adalah kemungkinan pengobatan yang mengkombinasikan psikoterapi, farmakologi, dan pendekatan suportif.

1. Farmakologi

Dua obat utama yang dipertimbangkan dalam pengobatan kecemasan umum adalah buspirone dan benzodiazepin. Obat lain yang mungkin berguna adalah obat trisiklik contohnya imipramine (tofranil) antihistamin, dan antagonis adrenergik contohnya propranolol (inderal).

2. Pendekatan Suportif

Dukungan emosi dari keluarga dan orang terdekat akan memberi kita cinta dan perasaan berbagi beban. Kemampuan berbicara kepada seseorang dan mengekspresikan perasaan secara terbuka dapat membantu dalam menguasai keadaan.

3. Psikoterapi

Teknik utama yang digunakan adalah pendekatan perilaku misalnya relaksasi dan biofeed back. Biofeed back adalah proses penyediaan suatu informasi pada keadaan satu atau beberapa variable fisiologi seperti denyut nadi, tekanan darah, dan temperatur kulit.

Sedangkan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan seperti nafas dalam, masase, relaksasi progresif, imajinasi, yoga, meditasi, humor, tawa dan terapi musik. Terapi Musik itu sendiri adalah suatu proses yang menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi suatu fisik/tubuh, emosi, mental, spritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang (Natalia, 2013).

2.2 Pembelajaran Jarak Jauh

2.2.1 Definisi Pembelajaran Jarak Jauh

Sesuai UU no. 12/2012 tentang Pendidikan Lanjutan dalam pasal ketujuh pasal 31 Sekolah Jarak Jauh (PJJ) merupakan suatu ukuran pembelajaran yang dibantu secara jarak jauh dengan menggunakan media korespondensi yang berbeda, khususnya inovasi data dan korespondensi. Dalam undang-undang ini, dijelaskan bahwa alasan PJJ adalah untuk menawarkan kantor dukungan instruktif kepada pertemuan lokal yang tidak dapat menghadiri pelatihan pribadi dan dekat serta memperluas akses ke administrasi pendidikan, khususnya pendidikan lanjutan. PJJ diselenggarakan dalam struktur yang berbeda dengan mengubah kondisi dan didukung oleh kantor dan administrasi pembelajaran yang tetap mempertahankan sifat pelatihan. Atribut pembelajaran jarak jauh adalah open learning, free learning, teliti belajar, serta memanfaatkan data dan inovasi korespondensi sebagai aset pembelajaran (Kemenristekdikti, 2016).

Dari pengertian pembelajaran jarak jauh telah tercipta istilah e-learning yang bercirikan adaptable learning dengan menggunakan inovasi data dan korespondensi dan dapat dibawa ke mana saja, kapan saja dan oleh siapa saja. Motivasi di balik e-taking in tidak jauh berbeda dari pembelajaran jarak jauh, menjadi negara tertentu yang bekerja dengan memperluas kualitas dan

pentingnya pendidikan lanjutan melalui pengembangan dan industri, memperluas penerimaan siswa ke pendidikan lanjutan yang berkualitas, dan penyesuaian yang dapat disesuaikan dari pendidikan lanjutan yang wajar (Kemenristekdikti RI, 2016).

E-learning terdiri dari 3 komponen penting, yaitu Learning The executive Framework (LMS), substansi e-learning, dan upaya terkoordinasi. LMS adalah bagian standar untuk menghubungkan metode pembelajaran dengan inovasi data dalam organisasi. Isi merupakan bagian penting dari materi dan instrumen dalam interaksi pembelajaran. Isi pembelajaran dalam kerangka pembelajaran jarak jauh ini memberikan materi berupa gambar, suara, dan gerakan. Kerja sama diperlukan di antara instruktur dan siswa, seperti antara siswa untuk mencapai tujuan dari pengukuran pembelajaran jarak jauh yang lancar dan kuat dengan menggunakan perangkat khusus yang berbeda, misalnya, email, pertemuan, dan percakapan (Stanković et al, 2015).

2.2.2 Hubungan Pandemi COVID-19 dengan Pembelajaran Jarak Jauh

Keadaan pandemi COVID-19 mempengaruhi interaksi pembelajaran di seluruh Indonesia. Pada Walk 17 2020, Pendeta Pelatihan dan Kebudayaan memberikan ronde untuk memimpin pembelajaran internet (Argaheni, 2020). Babak yang diberikan oleh Dinas Pengajaran dan Kebudayaan menyinggung beberapa corak perbincangan, khususnya pencabutan ulangan umum 2020, pelaksanaan langkah pembelajaran dan pengajaran dilakukan di rumah masing-masing, pengaturan ulangan sekolah sebagai pemikiran kelulusan, pengaturan kenaikan kelas, pengaturan pelaksanaan konfirmasi siswa baru, dan pemanfaatan cadangan bantuan operasional sekolah atau bantuan operasional pendidikan (Ahmad, 2020). Hal ini telah memberikan perubahan radikal dalam bidang persekolahan yang pada awalnya kewalahan dengan

kerangka pembelajaran yang dekat dan personal, namun perlu merubah kondisi tersebut dengan melakukan kerangka pembelajaran jarak jauh (Setyorini, 2020).

Dalam pembelajaran jarak jauh, korespondensi yang ada di antara pendidik dan siswa sama seperti antara individu siswa adalah apa pun kecuali hubungan mata langsung, sehingga dapat mempertimbangkan korespondensi yang hilang atau pengumpulan data yang dibatasi selama pembelajaran. Pembelajaran jarak jauh berpusat pada kebebasan siswa dalam mencari data dan sorotan pada pembelajaran. Kekurangan dalam kerangka pembelajaran ini adalah pendidik tidak dapat menangani atau fokus pada apa yang dilakukan siswa selama merealisasikannya, sehingga kelangsungan pembelajaran sangat bergantung pada konvergensi setiap siswa selama siklus pembelajaran. Kelemahan lain dalam kerangka pembelajaran ini adalah belum adanya sosialisasi yang ada pada siswa, sehingga dapat mempengaruhi perasaan siswa yang sebenarnya.

Begitu pula dengan perkembangan karakter siswa yang biasanya terbentuk dalam interaksi pembelajaran di lingkungan sekolah atau lingkungan tidak dapat berjalan secara ideal melalui kerangka pembelajaran jarak jauh ini (Purandina dan Winaya, 2020). Selain itu, kemajuan korespondensi dan inovasi data dengan pemanfaatan panggung online, misalnya aplikasi konferensi video dapat membantu menyampaikan percakapan perjalanan antar pendidik dan siswa serta antar siswa. Sumber belajar tingkat lanjut seperti buku digital, kursus online, dan halaman lain yang berisi eksplorasi yang sah juga dapat membantu siswa mengakses data di luar interaksi pembelajaran. Pandemi Coronavirus dengan semua pendekatan baru pemerintah dalam kondisi ini membuat area pelatihan perlu

menyesuaikan dengan cepat (Lassoued et al, 2020).

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Jarak Jauh

Dalam mengenal pembelajaran jarak jauh, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian interaksi pembelajaran. Awalnya, asosiasi web yang lancar dan stabil, jumlah yang dibiayai, dan bantuan seperti yang diperluas batas lanjutan di setiap kabupaten di Indonesia. Faktor ini membutuhkan alokasi pengeluaran yang unik dari otoritas publik karena pembelajaran tidak dapat diselesaikan jika instruktur dan siswa tidak memiliki kantor yang memadai untuk melakukannya. Kedua, kapasitas mahasiswa dan tenaga pendidik dalam memanfaatkan data dan inovasi kantor korespondensi. Faktor ini juga harus dipertimbangkan untuk pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang baik dan mudah (Sari et al, 2020). Akibatnya, pemanfaatan jaringan web, ketidakseimbangan akses ke data dan inovasi korespondensi di beberapa zona, terbatasnya kapasitas instruktur dan mahasiswa dalam pemanfaatan aplikasi pembelajaran, dan keterkaitan antara pendidik dan mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh yang kurang diwajibkan. harus menjadi focal point pertimbangan agar pembelajaran jarak jauh bisa sukses (Ahmad, 2020).