

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN MAHASISWA DAN PERKULIAHAN
METODE *HYBRID* PADA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA
PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UNIVERSITAS HASANUDDIN**

*Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran Gigi*



OLEH:

Nama: Muh. Ade Zainul
NIM: J011181005
Pembimbing: drg. Nur Asmi Usman, Sp.PM

DEPARTEMEN ILMU PENYAKIT MULUT
FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR

2022

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Muh. Ade Zainul

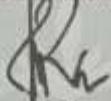
NIM : J011181005

Judul : Hubungan Antara Kecemasan Mahasiswa dan Perkuliahan Metode *Hybrid* Pada Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin

Telah Diperiksa dan Disahkan
Pada Tanggal 12 Mei 2022

Oleh:

Pembimbing



drg. Nur Asmi Usman, Sp.PM

NIP. 19791202 201901 6 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran Gigi
Universitas Hasanuddin



Prof. drg. Muhammad Ruslin, M.Kes., Ph.D., Sp.BM(K)

NIP. 19730702 200112 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan mahasiswa yang tercantum dibawah ini

Nama : Muh. Ade Zainul

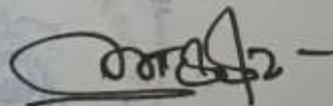
NIM : J011181005

Judul Skripsi : Hubungan antara kecemasan mahasiswa dan perkuliahan metode *hybrid* pada pandemi covid-19 pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran gigi universitas hasanuddin.

Menyatakan bahwa Judul Skripsi yang diajukan adalah judul yang baru dan tidak terdapat di Perpustakaan Fakultas Kedokteran Gigi Unhas.

Makassar, 12 Mei 2022

Koordinator Perpustakaan FKG-UH



Amiruddin, S.Sos

NIP-19661121 199201 1 003

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Muh. Ade Zainul

NIM : J011181005

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN MAHASISWA DAN PERKULIAHAN METODE *HYBRID* PADA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UNIVERSITAS HASANUDDIN adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindakan plagiat dalam penyusunannya. Adapun kutipan yang ada dalam penyusunan karya ini telah saya cantumkan sumber kutipannya dalam skripsi. Saya bersedia melakukan proses yang semestinya sesuai dengan peraturan perundang-undang yang berlaku jika ternyata skripsi ini sebagian atau keseluruhannya merupakan plagiat dari karya orang lain. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Mekassar, 12 Mei 2022


Muh. Ade Zainul

J011181005

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan dan penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Kuliah Daring dan Luring (*Hybrid*) Pada Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin"

Shalawat serta salam tak lupa pula senantiasa penulis curahkan kepada baginda Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam, sosok manusia yang telah memberikan kasih sayang dan kabar gembira kepada seluruh umat manusia serta mengajarkan dan menyampaikan ilmu di muka bumi ini.

Berbagai hambatan dan rintangan telah penulis hadapi selama penulisan skripsi ini berlangsung. Penulis sangat mengetahui bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. **ALLAH SWT.** Tuhan yang maha segalanya, pemilik ilmu di langit dan di bumi. Rabb seluruh alam semesta yang telah memberi banyak karunia yang bahkan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dalam penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua yang penulis cintai, Bapak **M.Said** dan Ibu **Suslawati Sipa, S.Pd**, kakak-kakakku yang tersayang, **drg. Nila Adriyanti Kasim, Siska Novianty, S.H, Linda Kartika Kasim, S.Ak, Muh. Irham, S.Ars, Faisal, S.T** dan **Zhulfiqhi, S.H**, serta keponakan-keponakanku tersayang, **Aisyah, Aqila, Khalid** dan **Leona** yang telah mendukung dan terus memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga senantiasa diberikan kesehatan dan perlindungan oleh Allah SWT.

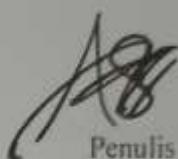
3. **Prof. drg. Muhammad Ruslin. M. Kes. Ph.D. Sp.BM(K)**, selaku dekan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin sekaligus Penasehat Akademik yang sabar memberi dukungan selama perkuliahan.
4. **Drg. Nur Asmi Usman, Sp.PM**, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberi bimbingan baik itu berupa motivasi, arahan, serta senantiasa sabar dalam mendampingi penulis hingga tahap ini.
5. **Dr. drg. Eddy Heriyanto Habar, Sp.Ort(K)** dan **drg. Erni Marlina, Sp.PM., Ph.D**, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran dan kritik yang membangun sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
6. **drg. Hendrastuti Handayani, M.Kes**, selaku dosen penasihat akademik yang telah memberikan nasihat dan motivasi kepada penulis selama mengikuti pendidikan di jenjang S1
7. **Seluruh Dosen dan Staf Akademik** yang telah banyak membantu penulis
8. **Teman-teman Cinguluman dan Cingulum 2018** yang telah membantu penulis sehingga dapat melewati masa preklinik dengan kebersamaan dan solidaritas yang tetap terjaga.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis dapat bernilai pahala di sisi Allah SWT karena hanya Dia-lah sebaik-baik pemberi balasan.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat menerima segala kritik dan saran dari pembaca demi

perbaikan penulisan selanjutnya di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan banyak inspirasi dan manfaat terhadap pembaca.

Makassar, 12 mei 2022



Penulis

**Hubungan Antara Kecemasan Mahasiswa dan Perkuliahan Metode *Hybrid*
Pada Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Gigi
Universitas Hasanuddin**

Muh Ade Zainul¹ Nur Asmi Usman²

¹**Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin**

²**Dosen Departemen Ilmu Penyakit Mulut Fakultas Kedokteran Gigi
Universitas Hasanuddin**

ABSTRAK

Latar belakang: Pada bulan Desember tahun 2019, sebuah kasus pneumonia belum diketahui menyebabkan wabah di Wuhan, Hubei, China. WHO kemudian menyatakan penyakit tersebut sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) dan diberi nama COVID-19, yang kemudian pemerintah Di China memulai pengisolasian pada masyarakat yang terjangkit virus tersebut. Sejak WHO telah menetapkan covid-19 sebagai pandemi global, *physical distancing* digunakan untuk mencegah dan memperlambat penyebaran virus sampai saat ini. Salah satu yang terkena dampaknya yaitu dalam bidang pendidikan yang dikarenakan oleh penerapan *physical distancing* yang berdampak pada metode pembelajaran. Kemudian, metode pembelajaran dilakukan secara jarak jauh atau *daring* dari rumah untuk mencegah penyebaran virus COVID-19. Pembelajaran secara *daring* tersebut memiliki banyak kekurangan dan hambatan seperti peserta didik yang tidak kunjung mengerti dengan materi yang diberikan. Direktorat jendral pendidikan tinggi kemudian menilai pembelajaran secara metode *daring* telah menurunkan interaksi sosial mahasiswa sehingga mereka mengambil keputusan untuk mengubah metode pembelajaran secara *hybrid*. **Tujuan:** mengetahui Hubungan antara kecemasan mahasiswa dan perkuliahan metode hybrid pada pandemi covid-19 pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran gigi universitas hasanuddin. **Metode:** Penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional study*. **Hasil:** Dalam penelitian ini, hasil yang didapatkan nilai *Sig. 2-Tailed* sebesar 0,081 ($P>0,05$) maka bisa diambil kesimpulan bahwa untuk permasalahan perkuliahan *hybrid* tidak memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa preklinik kedokteran gigi Universitas Hasanuddin. **Kesimpulan:** Nilai *Sig. 2-Tailed* didapatkan sebesar 0,081 ($P>0,05$) kesimpulan yang dapat ditarik yaitu H_0 diterima (H_1 ditolak) yang berarti tidak terdapat hubungan antara kecemasan mahasiswa dan perkuliahan metode hybrid pada pandemi covid-19 pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran gigi universitas hasanuddin secara signifikan.

Kata Kunci: Kecemasan mahasiswa, Perkuliahan *hybrid*, Pandemi COVID-19

***The Relationship Between Student Anxiety and Hybrid Method Lectures in the Covid-19 Pandemic in Preclinical Students of the Faculty of Dentistry
Hasanuddin University***

Muh Ade Zainul¹ Nur Asmi Usman²

¹Student of the Faculty of Dentistry, Hasanuddin University

**²Lecturer of the Department of Oral Medicine, Faculty of Dentistry
Hasanuddin University**

ABSTRACT

Background: In December 2019, an unknown case of pneumonia caused an outbreak in Wuhan, Hubei, China. The WHO then declared the disease a Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) and named it COVID-19, after which the government in China began isolating people infected with the virus. Since the WHO has declared COVID-19 a global pandemic, physical distancing has been used to prevent and slow the spread of the virus to date. One of those affected is in the field of education due to the application of physical distancing which has an impact on learning methods. Then, the learning method is carried out remotely or online from home to prevent the spread of the COVID-19 virus. Online learning has many shortcomings and obstacles, such as students who do not understand the material provided. The Directorate General of Higher Education then assessed that online learning methods had reduced students' social interaction so that they made the decision to change the hybrid learning method. **Objective:** to determine the relationship between student anxiety and hybrid method lectures in the covid-19 pandemic in preclinical students of the Hasanuddin University Faculty of Dentistry. **Methods:** The research used is descriptive analytic method with a cross-sectional study design. **Results:** In this study, the results obtained were Sig. 2-Tailed of 0.081 ($P>0.05$), it can be concluded that for the problem of hybrid lectures there is no relationship with the anxiety level of students of dental preclinic at Hasanuddin University. **Conclusion:** The value of Sig. 2-Tailed obtained 0.081 ($P>0.05$) the conclusion that can be drawn is that H_0 is accepted (H_1 is rejected) which means that there is no relationship between student anxiety and hybrid method lectures in the covid-19 pandemic in preclinical students of the Faculty of Dentistry, Hasanuddin University significant.

Keywords: student anxiety, hybrid lectures, COVID-19 pandemic

SAMPUL HALAMAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	14
1.1 Latar Belakang	14
1.2 Rumusan Masalah	16
1.3 Tujuan Penelitian	16
1.4 Manfaat Penelitian	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1 Tinjauan Tentang Kecemasan	18
2.1.1 Pengertian kecemasan	18
2.1.2 Etiologi dan faktor risiko yang mempengaruhi kecemasan.....	18
2.1.3 Tanda dan gejala kecemasan	20
2.1.4 Klasifikasi jenis kecemasan.....	20
2.1.5 Penilaian tingkat kecemasan.....	22
2.1.6 Kecemasan pada mahasiswa	23
2.2 Tinjauan Mengenai Pembelajaran metode <i>hybrid</i>	23
2.2.1 Definisi pembelajaran metode <i>hybrid</i>	23
2.2.2 Karakteristik pembelajaran metode <i>hybrid</i>	24
2.2.3 Komponen pembelajaran metode <i>hybrid</i>	24
2.2.4 Kekurangan dan kelebihan pembelajaran metode <i>hybrid</i>	25
BAB III KERANGKA KONSEP	27
3.1 Kerangka Teori	27
3.2 Kerangka Konsep	28
3.3 Hipotesis	28
BAB IV METODE PENELITIAN	29
4.1 Jenis Penelitian	29
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	29
4.3 Populasi dan Sampel	29

4.4	Variabel Penelitian.....	30
4.5	Definisi Operasional.....	31
4.6	Instrumen Penelitian.....	31
4.7	Data dan Analisis Data.....	36
4.8	Prosedur Penelitian.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN		37
5.1	Hasil Penelitian	37
5.1.1	Distribusi jenis kelamin dan angkatan.....	37
5.1.2	Data berdasarkan dampak psikologis	37
5.1.3	Data berdasarkan dampak perkuliahan.....	38
5.1.4	Hubungan antara kecemasan mahasiswa terhadap kuliah <i>hybrid</i>	40
BAB VI PEMBAHASAN		42
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN		50
7.1	Kesimpulan	50
7.2	Saran	50
DAFTAR PUSTAKA		51
LAMPIRAN		58

DAFTAR GAMBAR

3.1	Bagan kerangka teori.....	19
3.2	Bagan kerangka konsep.....	20
6.1	Grafik kuesioner tingkat kecemasan mahasiswa	36
6.2	Grafik kuesioner tingkat <i>stress</i> mahasiswa.....	36
6.3	Grafik kuesioner kualitas tidur	36
6.4	Grafik kuesioner motivasi belajar	37
6.5	Grafik kuesioner perolehan informasi.....	37
6.6	Grafik kuesioner efisiensi dosen mengajar	38
6.7	Grafik kuesioner dampak pandemi terhadap keterampilan klinis	38
6.8	Grafik kuesioner pandangan profesi gigi dimasa depan	39
6.9	Grafik kuesioner tidak percaya berbicara pada dosen atau teman	39
6.10	Grafik kuesioner merasa khawatir akan melakukan kesalahan	40
6.11	Grafik kuesioner penilaian keterampilan berbicara	40

DAFTAR TABEL

4.1	Skala <i>likert</i>	23
4.2	Kisi-kisi kuesioner	24
4.3	Kuesioner penelitian	25
5.1	Distribusi responden berdasarkan jumlah jenis kelamin.....	29
5.2	Distribusi responden berdasarkan angkatan	29
5.3	Data dengan item kuesioner terhadap dampak psikologis	30
5.4	Analisis deskriptif item kuesioner terhadap dampak psikologis	30
5.5	Data dengan item kuesioner terhadap dampak perkuliahan.....	31
5.6	Analisis deskriptif item kuesioner terhadap perkuliahan	32
5.7	Pedoman derajat hubungan (koefisien korelasi)	32
5.8	Hasil SPSS uji korelasi berganda hubungan kecemasan dengan perkuliahan.....	33

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada bulan Desember tahun 2019, sebuah kasus pneumonia belum diketahui menyebabkan wabah di Wuhan, Hubei, China.¹ Setelah diselidiki lebih lanjut, penyakit tersebut ternyata dapat menular melalui udara, sentuhan, serta *droplet* yang dapat membuat seseorang tertular penyakit tersebut. WHO kemudian menyatakan penyakit tersebut sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) dan diberi nama COVID-19, yang kemudian pemerintah Di China memulai pengisolasian pada masyarakat yang terjangkit virus tersebut.^{2, 3, 55}

Menurut World Health Organization (WHO), hingga saat ini kasus global per 6 Agustus 2021 sebanyak 200.840.180 kasus terkonfirmasi dengan 4.265.903 kematian, sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia per 5 Agustus 2021 sebanyak 3.532.567 kasus terkonfirmasi dengan 100.636 kematian hingga sampai saat ini, kasus COVID-19 terus bertambah sejak pemerintah Indonesia mengumumkan kasus pertama dibulan maret 2020.^{4, 5, 6} Sejak WHO telah menetapkan covid-19 sebagai pandemi global, *physical distancing* digunakan untuk mencegah dan memperlambat penyebaran virus sampai saat ini. Dampak dari COVID-19 hampir disemua sektor kehidupan masyarakat.^{3, 7} Salah satu yang terkena dampaknya yaitu dalam bidang pendidikan yang dikarenakan oleh penerapan *physical distancing* yang berdampak pada metode pembelajaran.⁸

Pada awal *physical distancing* diterapkan, metode pembelajaran dilakukan secara jarak jauh atau *daring* dari rumah untuk mencegah penyebaran virus COVID-19. Pembelajaran secara *daring* tersebut memiliki banyak kekurangan dan hambatan seperti peserta didik yang tidak kunjung mengerti dengan materi yang diberikan, kurangnya minat dan motivasi untuk belajar pada peserta didik, bahkan penelitian yang dilakukan oleh Baety dan Munandar (2021) terhadap siswa SMP, SMA sederajat metode pembelajaran secara *daring* efektif hanya 37% saja.^{9, 10, 53, 54} Kemudian, terdapat penelitian kegiatan perkuliahan secara *daring* tidak efektif sebesar 66% dimana perkuliahan secara *daring* efektif hanya 34% saja yang kemudian akibat dari kesulitan memahami materi, mahasiswa cenderung menjadi depresi, *stress* dan cemas.^{11, 12} Selain itu, hal yang menjadi hambatan utama dalam kuliah metode *daring* adalah paket data dimana sangat membutuhkan pengeluaran yang banyak sekaligus jaringan internet yang harus baik. Pada tanggal 8 Mei 2020, terdapat berita yang menyebutkan bahwa seorang mahasiswa Universitas Hasanuddin meninggal dunia akibat terjatuh dari menara masjid saat sedang mencari sinyal internet untuk mengirim tugas.^{10, 56, 57}

Direktorat jendral pendidikan tinggi kemudian menilai pembelajaran secara metode *daring* telah menurunkan interaksi sosial mahasiswa sehingga mereka mengambil keputusan untuk mengubah metode pembelajaran secara *hybrid*.¹³ *Hybrid learning* adalah sebuah model pembelajaran yang menggabungkan antara pembelajaran tatap muka (*luring*) dengan pembelajaran jarak jauh dari rumah (*daring*).¹⁴ Hal tersebut kemudian mendapatkan respon positif dari berbagai kalangan utamanya dalam pendidikan. Terdapat hasil penelitian yang mengatakan kuliah secara metode *hybrid* meningkatkan prestasi belajar dibandingkan dengan kuliah secara *daring* saja.¹⁵ Meskipun metode

konvensional jauh lebih efektif dibandingkan dengan metode *hybrid*. Metode *hybrid* tersebut masih jauh lebih baik dibandingkan dengan metode *daring*.^{16, 17} Akan tetapi, metode tersebut masih juga kontra terhadap respon masyarakat dikarenakan kurangnya koneksi internet dan bahkan mahasiswa juga masih cenderung cemas dikarenakan kemungkinan terinfeksi virus jika akan dilakukan kuliah secara langsung.^{18, 19}

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menelaah lebih lanjut mengenai Hubungan antara kecemasan mahasiswa dan perkuliahan metode hybrid pada pandemi covid-19 pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran gigi universitas hasanuddin.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diambil rumusan permasalahan, yaitu: Bagaimana Hubungan antara kecemasan mahasiswa dan perkuliahan metode hybrid pada pandemi covid-19 pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran gigi universitas hasanuddin?

1.3 Tujuan Penulisan

Berdasarkan dari rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu:

Untuk mengetahui Hubungan antara kecemasan mahasiswa dan perkuliahan metode hybrid pada pandemi covid-19 pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran gigi universitas hasanuddin.

1.4 Manfaat Penulisan

Penulisan yang dilakukan ini diharapkan memberikan manfaat:

- a. Institusi

Dapat menjadi referensi dan masukan untuk perkembangan ilmu kedokteran gigi

b. Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman dalam melakukan penelitian mengenai Hubungan antara kecemasan mahasiswa dan perkuliahan metode hybrid pada pandemi covid-19 pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran gigi universitas hasanuddin.

c. Mahasiswa

Dapat dijadikan informasi dan pengetahuan sebagai dasar pemahaman pentingnya Hubungan antara kecemasan mahasiswa dan perkuliahan metode hybrid pada pandemi covid-19 pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran gigi universitas hasanuddin.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Tentang Kecemasan

2.1.1 Pengertian kecemasan

Menurut yang dijelaskan pada buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) gangguan kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan takut yang terjadi pada individu yang berdampak pada terganggunya kegiatan kesehariannya.²⁰ Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan individu yang kompleks berkaitan dengan perasaan takut yang berlebihan, nafas pendek atau nyeri dada, dan jantung berdebar.²¹ Kecemasan adalah proses bagaimana pikiran dan tubuh kita membantu mengatasi apa pun yang membuat stres, berbahaya atau asing. Kecemasan merupakan hal yang biasa terjadi diseluruh individu yang dikarenakan adanya perasaan akan sesuatu yang tidak berjalan dengan baik seperti ujian, wawancara kerja, atau terbangun tengah malam dikarenakan suara yang aneh.^{20, 22, 23}

2.1.2 Etiologi dan faktor risiko yang mempengaruhi kecemasan

Kecemasan disebabkan karena individu mengalami *stress*, memiliki penyakit fisik, ataupun juga karena faktor turun-temurun.^{24, 25} Penelitian yang dikakukan oleh smoller (2016) *stress* merupakan hal yang dapat diturunkan walaupun mengidentifikasi varian genetik spesifik yang mendasari heritabilitas ini memiliki peluang keberhasilan yang cenderung terbatas.²⁴ Pada buku *the anxiety and phobia workbook 6thed* karya Bourne, E. J. (2015). menjelaskan penyebab dari kecemasan ada 3, yaitu:³⁴

1. Penyebab predisposisi jangka panjang

- Hereditas
- Pengalaman masa kecil

Pada masa ini, orang tua cenderung memberikan pandangan terhadap dunia terlalu berhati-hati, orang tua juga biasanya menetapkan standar yang terlalu tinggi terhadap masa depan anak sekaligus.

- *Stress* kumulatif secara terus-terusan

2. Penyebab secara biologis

- Serangan panik
- Kecemasan umum
- Gangguan obsesif-kompulsif
- Kepanikan Fisiologis

3. Jangka Pendek

- Kerugian ekonomi secara signifikan
- Perubahan hidup secara tiba-tiba

Kecemasan merupakan sifat yang dapat diturunkan.²⁵ Dalam buku Javed, A dkk (2019) mengatakan kecemasan dapat diwariskan yang dapat dibuktikan bahwa adanya faktor genetik yang menjadi kunci perkembangan dari kecemasan.²⁸ Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan. Ditahun 2017, kecemasan menjadi penyebab kedua *mental disorder* di dunia.^{30,31}

Jenis kelamin juga dapat menjadi faktor risiko dari kecemasan. Suatu penelitian yang dilakukan Di Pakistan perempuan umumnya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki.³² Selain jenis kelamin,

umur menjadi salah satu faktor risiko kecemasan. penelitian yang dilakukan Di Afrika oleh Bhagwanjee, A dkk (1998) bahwa disuatu populasi, individu yang memiliki umur dari 30-49 tahun cenderung cemas dan depresi yang dikarenakan tidak memiliki pekerjaan.³³

2.1.3 Tanda dan gejala kecemasan

Tanda-tanda umum yang biasa terlihat pada kecemasan yaitu susah tidur, kurangnya konsentrasi dan bahkan ada yang sampai kesehatan fisiknya memburuk dikarenakan hal tersebut.²⁶ Selain hal tersebut, tanda-tanda seseorang yang sedang cemas biasanya terlihat sedang tertekan dan akhirnya mengalami *stress* yang dapat menyebabkan kecemasan tersebut.^{24,27} Javed, A dkk (2019) tanda dan gejala kecemasan itu beragam, seperti selalu merenung, dalam aspek emosional biasanya ketakutan, dalam aspek fisik membuat penderita sesak napas, dan gejala lainnya seperti tidak tenang, cemas, khawatir, bimbang bahkan sampai khawatir akan masa depannya.^{28,29}

2.1.4 Klasifikasi jenis Kecemasan

Ada 5 jenis kecemasan menurut *The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, yaitu:³⁵

1. *Generalized anxiety disorder* (GAD)

Gangguan kecemasan umum ditandai sebagai gangguan kekhawatiran yang berlebihan dan kecemasan yang tidak ditujukan kepada siapa pun. GAD sudah dianggap seperti dasar dari gangguan kecemasan. Menurut *American Psychiatric Association* pada umumnya kecemasan biasanya terjadi sesuai pola seperti kecemasan akan keuangan, hubungan dengan orang lain, pekerjaan dan/atau biasanya kecemasan terjadi pada individu

yang mempunyai *phobia* tertentu. Akan tetapi, GAD cemas dan khawatir akan berbagai topik dengan kekhawatiran yang sangat bervariasi.^{20, 35, 36}

2. *Social anxiety disorder*

Gangguan kecemasan sosial biasanya individu yang menderita penyakit tersebut akan cemas terhadap sesuatu tindakan yang dapat membuat mereka malu di depan umum. Malu merupakan sifat yang umum yang ada pada manusia sehingga membuat *Social Anxiety Disorder* ini sulit di diagnosa.^{35, 37} Gangguan kecemasan sosial biasanya terjadi pada masa kecil dan menjadi kebiasaan ketika dewasa.³⁸

3. *Panic disorder*

Serangan panik adalah gangguan mental umum yang mempengaruhi hingga 5% populasi di beberapa titik dalam kehidupan. Serangan panik merupakan gelombang ketakutan atau kecemasan yang datang secara tiba-tiba pada penderita yang sedangkan orang lain tidak merasakan ketakutan atau kecemasan tersebut yang biasanya akan melumpuhkan.^{35, 39}

4. *Agoraphobia*

Pada buku *the anxiety and phobia workbook 6thed* karya Bourne, E. J. (2015) menjelaskan Agoraphobia merupakan ketakutan penderita akan serangan panik. Penderita agoraphobia cenderung akan takut ketika mengalami suatu hal dimana melarikan diri akan sulit, tidak ada bantuan. Seseorang yang menderita agoraphobia akan sangat cemas dengan berada di ruang luas terbuka, berada dikeramaian, ataupun berada di transportasi yang ramai seperti kereta api.^{34, 35}

5. *Specific phobia*

Fobia spesifik biasanya melibatkan ketakutan yang sangat satu jenis objek tertentu atau situasi tertentu. Hal ini tidak menimbulkan ketakutan secara spontan, ketakutan akan serangan panik dan ketakutan akan malu seperti *social anxiety disorder*. Namun jika terkena ataupun dialami secara langsung akan membuat penderita menjadi panik dan cemas.^{35,40}

Specific phobia yang biasa sering terdapat pada manusia yaitu:⁴¹

- Hewan, biasanya terlihat akan menghindari hewan-hewan tertentu karena takut. Biasanya terjadi pada pengalaman pahit masa kecil dikarenakan hewan tersebut
- *Acrophobia* (takut akan ketinggian), penderita cenderung takut dengan gedung tinggi ataupun berada di ketinggian lainnya seperti di gunung
- *Aeroplane phobia*, penderita cenderung ketakutan ketika pesawat akan lepas landas yang dapat membuat penderita berpikir jika kabin akan kekurangan udara bahkan penderita berpikir pesawat akan jatuh.

2.1.5 Penilaian tingkat kecemasan⁴²

Untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang, kita dapat menggunakan alat ukur yang dinamakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Cara menggunakan alat ukur tersebut yaitu dengan memperlihatkan 14 kategori gejala yang jika terlihat pada penderita. Masing-masing dari gejala diberikan skala penilaian 0-4, dimana nilai 0 tidak ada gejala, 1 gejala ringan, 2 gejala sedang, 3 gejala berat, dan 4 gejala sangat berat. Kemudian, score tersebut jika di totalkan secara keseluruhan mempunyai nilai

<6 = tidak ada kecemasan

7 – 14 = kecemasan ringan

15 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan sangat berat

2.1.6 Kecemasan pada mahasiswa

Mahasiswa secara umum sangat rentan terkena gangguan mental, menurut laporan yang dilakukan oleh *The National Alliance on Mental Illness* (NAMI) pada tahun 2011 pada 764 responden mahasiswa dari berbagai negara dimana 73% mahasiswa mengalami gangguan mental dan kecemasan menjadi urutan ketiga (11%) penyebab dari gangguan mental mereka.⁴³ Pada masa pandemi covid-19, tingkat *stress* mahasiswa menjadi tinggi dikarenakan kurang efektifnya pembelajaran secara *daring* dan membuat mahasiswa menjadi sulit menangkap materi yang diberikan kepada dosen. Hal tersebut sama terjadi pada Prancis dimana presiden Emmanuel Macron mengumumkan untuk memulai aktivitas dari rumah, sebanyak 261 responden mahasiswa dari Prancis dimana sebanyak 60,2 % merasakan meningkatnya kecemasan dari awal pengumuman tentang *lockdown*.^{44, 45}

2.2 Tinjauan Tentang Pembelajaran Metode *Hybrid*

2.2.1 Definisi pembelajaran metode *hybrid*

Blended (hybrid) learning adalah sebuah model pembelajaran yang menggabungkan antara pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dengan pembelajaran secara *daring*. *Hybrid learning* menunjukkan keuntungan yang terlihat untuk membuat pengalaman belajar yang sangat tepat pada mentor ataupun pada siswa.^{14, 46, 47} Menurut Deklarasi DKK (2018) *hybrid learning* merupakan metode pembelajaran yang dapat membantu pengajar dalam

memberikan lingkungan yang sesuai dengan gaya pelajar dan dapat membantu pelajar dalam menghadapi tantangan masa depan.⁴⁸

2.2.2 Karakteristik pembelajaran metode *hybrid*

Menurut buku karya Husamah (2014), *hybrid learning* memiliki karakteristik yaitu:⁴⁷

1. Pembelajaran yang memberikan materi dengan berbagai cara penyampaian. Model, gaya, serta media sebagai alat bantu.
2. Kombinasi antara metode pembelajaran *face-to-face*, belajar mandiri, dan belajar *daring*
3. Metode pembelajaran yang didukung oleh kombinasi yang efektif dari cara penyampaian
4. Pengajar dan orang tua pelajar memiliki peran dalam hal mendukung pelajar.

2.2.3 Komponen pembelajaran metode *hybrid*

1. *Daring*

Menurut Dabbagh (2005:15), metode pembelajaran secara *daring* merupakan kegiatan belajar yang terstruktur dan terbuka yang menggunakan internet dan teknologi berbasis web dalam hal memfasilitasi pembelajaran dan pengetahuan sekaligus membangun melalui tindakan dan interaksi antar sesama pengguna. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *daring*, penyampaian materi secara erus menerus bukanlah faktor yang menjadi keefektifan metode pembelajaran tersebut. Melainkan desain dari metode pembelajaran tersebut akan membuat peserta didik menjadi lebih memahami seperti pembuatan aplikasi yang dapat memudahkan pelajar.^{58, 59, 60}

2. *Luring*

Pembelajaran metode *luring* adalah metode pembelajaran yang terus dipakai sampai sekarang. Metode belajar tersebut dilakukan dengan cara *face-to-face* antara guru/dosen dengan siswa/mahasiswa yang biasanya dilakukan di kelas dan terdapat interaksi timbal balik antara keduanya. Pembelajaran secara *luring* memiliki beberapa metode, seperti metode ceramah, metode tanya-jawab, metode demonstrasi dan metode penugasan.^{61, 62}

3. Pembelajaran Individual

Menurut pernyataan dari Zachri (1989), hasil belajar dari siswa itu tergantung dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tersebut sama dengan hasil dari penelitian Raresik dkk (2016).^{63, 64} Seperti namanya, pembelajaran individual merupakan program pembelajaran yang disusun menjadi suatu program yang dapat menilai kemampuan individu pelajar.^{65, 66}

2.2.4 Kekurangan dan kelebihan pembelajaran metode *hybrid*

Menurut Husamah (2014), Metode *hybrid learning* memiliki kekurangan pada tingkat penggunaan materi pada bagian *e-learning* yang tergolong rendah. Peserta didik juga tentu membutuhkan teman dalam hal memberikan pendapat masing-masing.^{44, 47} Kekurangan dari *hybrid learning* yang lain yaitu kurangnya umpan balik antara pelajar dan pengajar. Selain itu, masih dibutuhkannya koneksi internet yang menjadi salah satu kendala orang tua dalam hal ekonomi maupun pelajar ketika koneksi jaringan buruk.^{18, 49}

Adapun kelebihan dari *hybrid learning*, yaitu:⁴⁷

1. Pelajar dapat secara bebas mempelajari materi secara mandiri

2. Pelajar dapat melakukan diskusi antar pelajar sendiri ataupun dengan mentor
3. Kegiatan belajar *face-to-face* dapat dengan mudah dikontrol oleh mentor
4. Mentor dapat menambah materi melalui fasilitas internet
5. Mentor dapat memberikan ujian, *feedback*, dan diskusi dengan efektif
6. Pelajar dapat dengan mudah saling berbagi file dan pendapat