

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pembelajaran Tatap Muka

2.1.1 Definisi pembelajaran tatap muka

Pembelajaran merupakan kegiatan pendidik atau guru secara terprogram dalam desain instruksional untuk membuat murid menjadi lebih aktif yang dapat menekankan penyediaan bahan ajar dan sumber pembelajaran. Pembelajaran adalah kegiatan Bersama dan memanfaatkan keahlian professional guru untuk mencapai tujuan yang ada di kurikulum (Adawiyah R, dkk. 2021). Sementara menurut UUSPN No 20 tahun 2003 menyatakan pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Pattanang, Limbong and Tambunan, 2021). Jadi untuk melakukan pembelajaran siswa dapat sesuai dengan cara gaya belajar mereka sehingga tujuan pembelajaran dapat di capai dengan optimal dari berbagai model pembelajaran, oleh karena itu dalam memilih pembelajaran ada model pembelajaran yang tepat dan harus mengetahui dengan kondisi siswa. Jadi pembelajaran tatap muka adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dengan sumber belajar yang terjadi secara langsung atau dengan tatap muka pada waktu dan tempat yang sama. Untuk karakteristik sendiri dari pembelajaran tatap muka adalah kegiatan yang terencana atau berorientasi pada tempat, serta ada interaksi social di lingkungan sekolah dan kelas (Pattanang, Limbong and Tambunan, 2021).

Pembelajaran tatap muka adalah pembelajaran yang dilakukan di kelas dengan mengandalkan kehadiran guru atau dosen untuk mengajarkan ke anak-anak

(Anggrawan, 2019). Berdasarkan makna belajar dan pembelajaran maka dapat diasumsikan dengan seperangkat Tindakan atau rancangan untuk mendukung pembelajaran secara tatap muka, dan melihat kejadian-kejadian yang berlangsung didalam siswa yang dapat di ketahui selama proses tatap muka. Pada saat pembelajaran tatap muka guru bisa melakukan atau memfasilitasi dalam pembelajaran seperti: 1. Memberikan kooperatif bisa dengan mengubah pembelajaran secara kelompok untuk melakukan pekerjaan dan saling membantu membuar sebuah konsep, menyelesaikan persoalan, inkuiri (model pengajaran yang menekankan dengan sebuah penemuan konsep dan hubungan antar kosep/ sebuah merancang prosedur percobaan), 2. Kontelektual dengan melakukan pembelajaran dengan disajikan tanya jawab lisan yang terkait dengan dunia nyata kehidupan sehingga akan dapat bermanfaat dari materi yang diberikan dan menambah motivasi siswa untuk lebih giat lagi melakukan belajar, 3. Berbasis masalah terkait masalah dapat meningkatkan kualitas dalam melakukan pembelajaran agar siswa lebih mempunyai motivasi tinggi dan kemampuan belajar mandiri untuk mengembangkan ilmu pengetahuan (Nissa S.F., 2020).

Ketika pembelajaran tatap muka akan di lakukan dimasa pandemi, tidak akan sama persis dengan pembelajaran pada masa normal seperti dahulu.(Adi Widodo *et al.*, 2017). Dalam pembelajaran tatap muka di masa pandemi covid 19 dibutuhkan strategi yang tepat agar pelaksanaannya dapat secara maksimal. Menurut nadiem anwar makarim pembelajaran tatap muka merupakan model pembelajaran yang terbaik yang tidak bisa digantikan, jadi kedepannya dalam pembelajaran tatap muka akan semakin diperkuat dengan melakukan kombinasi pemanfaatan teknologi yang sudah diterapkan secara massif dimasa pandemic covid 19 ini. Tetapi pada saat ini pembelajaran tatap muka dilakukan secara bertahap dengan melihat proses

vaksinasi. Kesiapan pelaksanaan pembelajaran tatap muka dapat dilihat dari segi eksternal maupun internal. Segi eksternal dapat meliputi dukungan dari guru dan orang tua karena dimasa pandemic covid 19 ini sekolah harus mengikuti perarturan dari pemerintah dengan mematuhi protocol Kesehatan seperti memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan. Dari segi internal sama dengan eksternal dukungan orang tua dan guru, dukungan tersebut dapat mengelola stress anak tersebut agar anak mau melakukan sekolah Kembali dan bermain dengan teman-temannya (Zainal Anwar *et al.*, 2017)

Sebelum pandemic covid 19 meredah, dulunya dilakukan pembelajaran jarak jauh dimana proses pembelajarannya dilakukan di rumah masing-masing. Pembelajaran jarak jauh adalah proses pembelajaran yang dilakukan dengan suatu teknologi seperti aplikasi zoom, gmeet (Cucus A. *et al.*, 2020). Pembelajaran jarak jauh merupakan system pembelajaran yang tidak langsung di dalam satu ruangan dan tidak ada interaksi tatap muka antara murid dan guru, pada pelaksanaan pembelajaran jarak jauh di masa pandemic terdapat kendala dan tantangan tidak hanya pada keterbatasan sara pendukung teknologi dan jaringan internet, terjadi hambatan lain seperti kesiapan sumber daya manusia (Latip A., 2020). Menurut (Safitri A., 2020) Pengertian pembelajaran jarak jauh adalah sebuah upaya pemerintah untuk melakukan pengajaran di masa pandemic covid19 dengan mengadakan pembelajaran yang memisahkan antara guru dan murid dengan menggunakan bantuan media cetak elektronik seperti video konverensi, softitlr yang berisi materi yang dapat diakses oleh murid tanpa adanya batasan waktu. Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang tidak terjadinya kontak dalam bentuk tatap muka jadi dapat diarahkan ke komunikasi dengan di jembatani oleh media seperti computer, televisi, radio, internet, video. Dalam kesiapan tatap muka

harus ada segi internal yang mendapat dukungan orang tua dan guru dukungan itu dapat berupa mengelola stress anak, dorongan untuk mengungkapkan atau berbicara, dan dukungan mental yang sebelumnya sekolah online terus, sekarang menjadi sekolah offline (Sari DN. *et al* 2021).

2.1.2 Proses Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Proses pembelajaran tatap muka dapat dilakukan jika sekolah sudah mulai melakukan pembelajaran tatap muka terbatas, dimana mayoritas tenaga pendidik dan kependidikan sudah melakukan vaksinasi covid-19, jika belum melakukan vaksinasi covid19 tidak disarankan untuk melakukan pembelajaran tatap muka terbatas. Dalam proses pembelajaran tatap muka pemerintah memberlakukan system (shift) yang dimana terdapat pembagian rombongan pembelajaran yang ditentukan oleh sekolah dengan mengutamakan Kesehatan dan keselamatan siswa seperti mematuhi protocol kesehatan menggunakan masker, mencucitangan secara who. Untuk proses pembelajaran tatap muka terbatas siswa melakukan pembelajaran dalam satu minggu, seperti satu kali pertemuan PTM terbatas berlangsung selama 3 jam dari (pukul 07.00 – 10.00 WIB). Karena setiap kelompok belajar melakukan 2 kali pertemuan dalam 1 minggu, maka setiap siswa melakukan PTM sebanyak 6 jam dalam 1 minggunya. Untuk jam masuknya dibuat shift atau selang-seling dengan beberapa jeda menit agar Ketika siswa pulang tidak ada penumpukan di gerbang sekolah. Jika siswa tidak melakukan pembelajaran tatap muka di sekolah, siswa bisa melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan melakukan dari melalui aplikasi zoom, goggle meet, dll. (Tanuwijaya and Tambunan, 2021)

2.2 Kecemasan siswa

2.2.1 Definisi

Kecemasan merupakan masalah yang ada di setiap manusia, bisa muncul pada orang dewasa maupun anak-anak di sekolah. Kecemasan adalah salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa ancaman oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas, kecemasan dapat menyertai kejadian-kejadian yang tidak mengenakan untuk suatu ingatan, karena dapat mengandung rekaman peristiwa dan juga bisa membahayakan fisik dari diri sendiri. Jika kecemasan terjadi pada anak didik itu menggambarkan keadaan yang emosional yang dapat dikaitkan dengan ketakutan. Kecemasan merupakan sebuah ungkapan perasaan individu terhadap situasi yang dapat di ekspresikan melalui berbagai cara, seperti mudah marah, khawatir diri sendiri, kekhawatiran yang berkelanjutan dan mendalam, perilaku yang terganggu tidak sesuai dalam batas-batas normal, maju di depan kelas, berbicara di depan umum itu membuat rasa hati menjadi cemas (Mukholil, 2020). Menurut (Nova P., dkk, 2021) kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang dapat menekankan pikiran seseorang, kecemasan dapat muncul pada setiap seseorang yang sedang di landa kegelisahan sehingga keadaan tersebut menyebabkan keresahan terhadap individu tersebut. Kecemasan dapat diartikan berupa perasaan yang takut dan kehati-hatian yang tidak jelas dan tidak merasa menyenangkan, dapat terbagi menjadi beberapa bagian yaitu, kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*) suatu kecenderungan pada diri sendiri yang merasa ada nya ancaman dari sebuah kondisi tetapi itu tidak membuat nya berbahaya, kecemasan suatu keadaan (*state anxiety*) yaitu suatu

keadaan yang bisa membuat emosional pada diri seseorang yang di tandai dengan perasaan yang khawatir dan dihayati secara sadar subyektif (Nuraisyah, *et al*, 2019). Kecemasan merupakan suatu respons adaptif yang dapat mendorong penghindaran bahaya (Robinson *et al.*, 2019). Kecemasan adalah perasaan subjektif dari ketegangan, ketakutan, kegugupan, kekhawatiran seseorang (Kusumastuti, 2020). Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak nyaman dan sering terjadi di kehidupan sehari-hari, sebuah ungkapan perasaan individu terhadap suatu situasi dapat di ekspresikan melalui beberapa cara dengan mudah marah, khawatir dengan situasi (Rawa and Mastika Yasa, 2019).

2.2.2 Klasifikasi kecemasan

Tingkat kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya dimana terdapat empat tingkatan yaitu: 1. Kecemasan ringan dapat dihubungkan dengan ketegangan yang di alami setiap hari dan melakukan waspada serta lapangan persepsinya meluas, dapat menambah motivasi individu untuk melakukan belajar dan mampu memecahkan masalah yang efektif, 2. Kecemasan sedang ini hanya berfokus ke pikiran yang menjadi perhatiannya dan terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu yang diarahin orang lain, 3. Kecemasan berat terdapat lapangan persepsi yang sanagt sedikit karena untuk perhatiannya pada detail yang kecil dan spesifik dan tidak dapat berfikir lain-lain, 4. Kecemasan sangat berat terdapat kehilangan kendali karena tidak bisa mengontrol dan tidak mampu melakukan apayang diperintahkan, terdapat hilangnya pikiran rasional dan tidak mampu berfungsi secara efektif (Suliswati, 2014).

2.2.3 Mekanisme kecemasan

Kecemasan merupakan suatu respon dari persepsi ancaman yang diterima oleh system saraf pusat. Dalam proses kecemasan terdapat berbagai kaitan diantara aspek-aspek pembentuk kecemasan, seperti kaitan stimulus eksternal, stimulus internal dan kecenderungan kepribadian (Solehah, 2012). Pada saat terjadi respon system saraf otonom terhadap rasa takut dan ansietas dapat menimbulkan aktivitas involunter pada tubuh. Dalam situasi yang stress hipotalamus ini mengaktifkan dua jalur utama yaitu system endokrin (korteks adrenal) dan system otonom (simpatis dan parasimpatis). Untuk mengaktifkan system endokrin, setelah itu hipotalamus menerima sinyal dari stimulus yang membuat stress atau kecemasan, setelah itu bagian anterior hipotalamus akan melepaskan Corticotrophin Releasing Hormone (CRH), yang akan mengintruksikan kelenjar hipofisis dibagian anterior untuk mensekresikan Adrenocorticotropin Hormone (ACTH). Setelah di sekresi hormone ACTH masuk ke dalam darah dan mengaktifkan zona fasikulata korteks adrenal untuk mensekresi hormone glukortikoid yaitu kortisol. Hormone kortisol sangat berperan penting dalam proses umpan balik negative yang dihantarkan ke hipotalamus dan diteruskan ke amigdala untuk memperkuat pengaruh stress seseorang. Setelah stimulus diterima di hipotalamus, maka langsung mengaktifkan system saraf simpatis dan parasimpatis. Aktivasi system saraf simpatis akan mengakibatkan peningkatan frekuensi jantung, dilatasi arteri koronaria, dilatasi pupil, dilatasi bronkus, melepaskan glukosa melalui hati dan meningkatkn aktivasi mental. Perangsangan saraf simpatis dapat mengakibatkan aktivasi dari medulla adrenalis sehingga menyebabkan pelepasan sejumlah epinefrin dan norepinefrin ke darah, untuk kemudian dibawah ke semua jaringan tubuh (Stuart, 2013).

2.2.4 Gejala-gejala kecemasan

Kecemasan bisa menggambarkan seseorang dengan melihat: takut akan situasi di sekolah, takut aspek lingkungan, sekolah, guru, teman, ujian, *school phobia* menyebabkan anak malas untuk ke sekolah. Kecemasan terdapat macam-macam yaitu: 1. kecemasan yang disebabkan merasa berdosa yang diperbuat diri sendiri contohnya seperti kita mencontek dengan teman atau bekerja sama Ketika pengawas lewat didepan kit aitu bisa membuat berkeringat dingin, 2. Kecemasan akibat mengetahui bahaya yang dapat mengancam diri sendiri contohnya melihat kecelakaan di jalan, perampokan, 3. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas contohnya rasa takut sesuatu perbuatan yang wajar dada sesuatu yang ditakuti dan seimbang. Kecemasan bisa menyebabkan phobia yaitu rasa takut yang sangat berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui dari penyebabnya.

Kecemasan secara umum memiliki gejala dan dibedakan menjadi dua, yaitu fisik dan psikis. Terdapat Gejala-gejala kecemasan menurut fisik, yaitu gelisah, pegal-pegal, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, sakit kepala, sakit perut tanpa sebab, berbicara tersendat-sendat, sulit konsentrasi, kencing secara terus menerus, jantung berdebar-debar, rasa tersumbat, gejala menurut psikis yaitu ketakutan, pikiran kacau, dan merasa malang, tudak bisa diam, kebingungan. Menurut (Mukholil, 2018) pada saat seseorang menghadapi kecemasan tubuh mengadakan reaksi fisik yang meliputi: 1. Badan menjadi berdebar-debar karena berpengaruh dengan stress, 2. Gemetar tangan dan lutut merasa gemetar saat berusaha melakukan sesuatu, 3. Tegang tanda-tanda utama dalam kecemasan karena saraf yang berada di belakang leher merasakan tegang

yang dapat menimbulkan pusing yang akan meraahkan keresahan, 4. Gelisah atau sulit tidur, 5. Keringat dingin. Terdapat gejala-gejala kecemasan seperti: 1. Kejangkelan umum adanya rasa gugup, jengkel, tegang dan rasa panik, 2. Sakit kepala terdapat ketegangan otot didaerah kepala tengkuk, 3. Gemeteran didaerah sekujur tubuh di lengan dan tangan.

2.2.5 Faktor-faktor penyebab kecemasan

Pada dasarnya individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab dari timbulnya rasa cemas. Factor yang dapat mempengaruhi atau penyebab kecemasan dapat terbagi menjadi dua yaitu factor eksternal dan factor internal. Factor eksternal meliputi: A. ancaman intergritas fisik dimana ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan sehari-hari yang disebabkan oleh Riwayat trauma, B. ancaman system diri yang dimana terdapat ancaman dari diri sendiri seperti hilangnya harga diri, tekanan kelompok dan social budaya. Factor internal meliputi A. usia jika seseorang memiliki gangguan kecemasan itu lebih mudah dapat terkena seseorang yang lebih muda dari pada usia yang lebih tua karena orang yang lebih tua tidak terlalu banyak pikirnya, B stressor dimana harus ada tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan dari perubahan suatu keadaan dalam kehidupan seperti terdapat perubahan sifat yang lebih cepat, C. lingkungan jika seseorang berada di lingkungan baru atau asing ini dapat mengalami kecemasan dibandingkan lingkungan yang pernah dia kunjungi, D. jenis kelamin Wanita ini lebih sering mengalami kecemasan dari pada pria karena Wanita tingkat kecemasannya lebih tinggi yang dimana Wanita lebih peka dengan emosinya dan akan mempengaruhi perasaan kecemasannya, E. pengalaman masa lalu jika seseorang dapat memiliki masa lalu yang membuat dia

berkesan atau bersedih, itu dapat membuat dia mengingat masa lalu yang berkesan dan dapat terjadi kecemasan, F. Pendidikan seseorang memiliki kemampuan berfikir yang dipengaruhi oleh Pendidikan jika seseorang semakin tinggi pendidikannya itu dapat mudah berfikir rasional dan menangkap informasi yang baru (Ki Fudyartanta, 2012).

Rasa cemas akan lebih mudah dan memiliki 3 penyebab dasar, yaitu: 1. Rasa percaya diri yang dapat mengancam keraguan akan penampilan dari lahir maupun kemampuan, 2. Kesejahteraan mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan seperti keraguan dalam pengambilan keputusan, 3. Kesejahteraan dapat mengancam dari berbagai konflik yang tidak terpecahkan. Kecemasan dapat mempengaruhi terjadinya kemalasan dari siswa seperti halnya sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, kurang kompeten dari sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa. Kecemasan dapat mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu: 1. Rasa cemas yang dapat mengancam dirinya dengan lebih dekat dengan adanya rasa takut karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran, 2. Cemas karena merasa bersalah karena hal yang berlawanan dengan keyakinan hati Nurani, 3. Kecemasan berupa penyakit dapat disebabkan dari hal yang tidak jelas dan tidak ada hubungan dengan apapun yang di sertai perasaan takut yang bersalah, kecemasan dari lingkungan keluarga bisa membuat kecemasan karena kondisi di rumah seperti adanya pertengkaran atau kesalahpahaman yang tidak peduli orang tua terhadap anak-anak, lingkungan sosial dapat menyebabkan kecemasan jika berada pada lingkungan yang tidak membuat dia nyaman itu membuat adanya rasa kecemasan dan dapat menghalangi terjadinya pembentukan kepribadian yang dapat kecemasan (Rochman K.L., 2010). Terdapat aspek kecemasan yang dapat mengganggu siswa, meliputi: a. keadaan (state)

dimana suatu kondisi yang membuat suasana yang berbeda, b. perasaan (feeling) suatu kesadaran manusia untuk menghasilkan penilaian terhadap seseorang dengan positif atau negative terhadap sesuatu hal yang telah dilakukan, c. reaksi (reaction) kegiatan yang dapat timbul akibat adanya gejala atau kejadian, d. kekhawatiran (worry) memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, e. emosi (emosionalitas) dimana seseorang dengan adanya reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi seperti jantung berdenyut cepat, keringat dingin (Nova P., *et al* 2021).

2.2.6 Mengelola Kecemasan

Dalam mengelola kecemasan terdapat informasi dan kebijakan menjadi kunci mengelola kecemasan. Menilai tingkat bahaya akan COVID-19 melalui penyeleksian informasi yang diterima dan kebijakan menjadi kunci mengelola kecemasan. Informasi dan kebijakan dapat memengaruhi penilaian seseorang terhadap ancaman (COVID-19) dan mempengaruhi kecemasan yang timbul. Terdapat beberapa tips dalam menjaga kecemasan di masa pandemi COVID-19 seperti mencari informasi-informasi dari sumber yang terpercaya dan utamakan membuat rencana praktis melindungi diri dari orang-orang terdekat, membaca berita hanya 1-2 kali dalam satu hari dan pada waktu yang spesifik. Mencari informasi terkait menjaga kecemasan dimasa pandemi. Dalam hal ini mampu beradaptasi dimasa pandemi COVID-19 memang begitu sulit dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam beradaptasi seperti kepribadian, usia, pengalaman, kondisi fisik, dan lingkungan (Vibriyanti, 2020)

2.3 Pandemic covid 19

2.3.1 Definisi Pandemi

Pandemi berasal dari Bahasa Yunani, “Pan” yang artinya seluruh, dan “Demo” yang artinya orang. pandemi merupakan wabah penyakit yang dapat menjangkit secara Bersama-sama dan meliputi faerah gerografis yang luas. Pandemi merupakan epidemi yang menyebar di seluruh negara atau pun benua dan biasanya dapat menyerang banyak orang. Untuk pandemi ini suatu penyakit yang harus di waspadai oleh seluruh orang, karena penyakit ini menyebar tanpa di sadari (Purwanto A., *et al.* 2020)

2.3.2 Epidemiologi covid 19

Kasus pertama covid 19 adalah di kota wuhan china, ia melaporkan kasus pertamanya lalu menyebar ke daerah lain bahkan ke seluruh negara. Jika kasus pertama di Indonesia adalah di kota depok pada tanggal 2 Maret 2020 hingga saat ini kasus positif di Indonesia mencapai 4,27 juta dari 144.000 kasus meninggal dunia (Aditia, 2021). Pada tanggal 2 Maret 2020 indonesia melaporkan terdapat 2 kasus covid 19, tetapi pada tanggal 25 Maret 2020 di laporkan kasus konfirmasi positif covid-19 di dunia sebanyak 414.179 kasus dengan kematian sebanyak 18.440. dari kasus itu sudah ada beberapa peetugas Kesehatan dilaporkan terinfeksi juga (Juhaina, 2021). Menurut Satgas covid19 tanggal 23 januari 2022 jumlah pasien yang terdampak positif covid 19 di Indonesia sebanyak 4.286.378 jiwa, sembuh 4.123.267 jiwa , meninggal dunia sebanyak 144.220 jiwa.

2.3.3 Definisi covid 19

Merupakan penyakit yang di sebabkan dari SARS-CoV-2 yang dapat menyebabkan infeksi didalam saluran pernafasan dari ringan menjadi berat pada manusia (Rai *et al.*, 2021). Corona virus terdapat dua jenis yang diketahui dapat menimbulkan gejala berat yaitu *Middle East Acute Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus adalah virus RNA dari rantai tunggal dengan diameter 80-120nm jika SARS-CoV-2 merupakan anggota ke tujuh dari keluarga coronavirus yang dapat menginfeksi manusia. (Atmojo *et al.*, 2020). Covid 19 adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya, dan penyebabnya dari zoonosis yang ditularkan dari hewan ke manusia, virus covid 19 ini dapat menularkan ke manusia melalui droplet atau percikan batuk/bersin tidak melalui udara, orang yang terkena covid 19 ini adalah orang yang berkontak erat dengan pasien covid 19 termasuk yang merawat (Siregar, Gulo and Sinurat, 2020). Covid 19 merupakan suatu virus masuk kedalam manusia dan menular dari binatang atau manusia sehingga virus ini akan teridentifikasi oleh tubuh, usaha tubuh dalam melawan virus terdapat gejala-gejala khusus pada pasien yang terinfeksi. (Amalia, Irwan and Hiola, 2020).