

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu reaksi emosional berlebihan, depresi yang tumpul, atau konteks sensitif, respon emosional (Clift, 2011). Pendapat lain menyatakan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan dan tekanan emosi. Kondisi tersebut membutuhkan solusi yang tepat agar individu akan merasa aman. Namun pada kenyataannya tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan baik oleh individu bahkan ada yang cenderung dapat dihindari. Keadaan tersebut menimbulkan perasaan tidak menyenangkan berupa perasaan cemas, takut atau bersalah menurut Supriyantini (2010).

Menurut Rachmad (2009) kecemasan terjadi karena sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga timbul perasaan tidak nyaman, khawatir, atau takut. Ratih (2012) kecemasan merupakan manifestasi dari perilaku psikologis yang muncul dari penilaian subjektif dan ketegangan (Budi, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan dan tekanan darah (Inggri Ramadhani Widigda, 2018).

2.1.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Stuart (2013), faktor yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu sebagai berikut :

1. Faktor predisposisi yang menyangkut tentang teori kecemasan:

1) Teori Psikoanalitik

Teori Psikoanalitik menjelaskan tentang konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian diantaranya Id dan Ego. Id mempunyai dorongan naluri dan impuls primitive seseorang, sedangkan Ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Fungsi kecemasan dalam ego adalah mengingatkan ego bahwa adanya bahaya yang akan datang.

2) Teori Interpersonal

Menurut Stuart (2013), kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan.

3) Teori perilaku

Dalam teori ini, kecemasan muncul karena adanya rangsangan lingkungan tertentu, pola pikir yang salah atau tidak produktif yang dapat menimbulkan perilaku maladaptif. Menurut Stuart (2013), dalam situasi bahaya yang berlebihan dan meremehkan kemampuannya dalam menghadapi ancaman merupakan penyebab kecemasan pada diri seseorang.

4) Teori biologi

Teori biologi menyatakan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan *neuroregulatory inhibition* (GABA) yang berperan penting dalam biologi terkait dengan gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi stres atau laporan yang menyertainya.

2. Faktor presipitas

1) Faktor Eksternal

a. Ancaman Integritas Fisik

Meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar setiap hari yang dapat menyebabkan sakit, kecelakaan dan trauma fisik. Ancaman sistem diri yaitu ancaman terhadap harga diri, kehilangan, identitas diri, pergantian status dan peran, tekanan kelompok dan sosial budaya.

2) Faktor Internal

a. Usia

Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua menurut Kaplan & Sadock (2010).

b. Stressor

Kaplan dan Sadock (2010) mendefinisikan stresor sebagai tuntutan adaptasi pada individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Sifat stressor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan,

tergantung dari mekanisme kopingnya. Semakin banyak stressor yang dialami mahasiswa maka semakin besar pengaruhnya terhadap fungsi tubuh sehingga jika ada stressor kecil dapat menimbulkan reaksi berlebihan.

c. Lingkungan

Individu yang berada di lingkungan asing lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan jika berada di lingkungan yang biasa mereka tinggali menurut Stuart (2013). Dari faktor lingkungan, menurut Yang et al (2014), yang menjadi penyebab kecemasan pada mahasiswa adalah mahasiswa khawatir terhadap lingkungan yang tidak memadai.

d. Jenis kelamin

Wanita memiliki angka kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria karena wanita lebih peka terhadap emosi mereka, dan pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemas, Kaplan & Sadock (2010).

e. Pendidikan

Dalam Kaplan dan Sadock (2010), kemampuan berpikir seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah individu berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Keterampilan analitis akan memudahkan individu dalam mendeskripsikan masalah baru Menurut Lallo, dkk (2013), faktor pendidikan mempengaruhi kelulusan mahasiswa saat menghadapi ujian / pembelajaran. Kemampuan ini biasanya dikenal dengan Intelligence Quotient (IQ) atau disebut juga dengan tingkat kecerdasan. Hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan

yaitu tentang pemahaman materi dan kemampuan keterampilan yang diperoleh sebelum menghadapi ujian. Jika siswa mempersiapkan dengan baik, hasil ujian akan bagus.

Menurut Carpenito (2009), faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

1. Situasional (personal, lingkungan)

Lingkungan belajar sangat berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa selama berada di lingkungan. Lingkungan belajar merupakan faktor penting dalam proses pembelajaran. Keefektifan belajar dapat dipengaruhi oleh dukungan fasilitas. Lingkungan yang tidak terstruktur dengan baik dapat membuat mahasiswa mudah terancam dan mengalami kecemasan menurut Papastavron, dkk, (2010) dalam jurnal (Budi, 2017).

Faktor lingkungan fisik merupakan faktor proses pembelajaran yang menyenangkan atau menjadi pengalaman yang sulit. Dalam hal ini, seseorang harus memilih lingkungan yang nyaman dan aman untuk membantu fokus pada tugas belajar. Jumlah peserta yang diajar, kebutuhan akan ketenangan, suhu ruangan, penerangan, kebisingan, ventilasi udara, dan furniture ruangan sangat penting dalam pemilihan tempat menurut Potter & Perry, (2010).

2. Maturasional

Seseorang dikatakan memiliki kedewasaan jika telah mencapai keseimbangan pertumbuhan fisiologis, psikososial dan kognitif. Individu yang dewasa merasa nyaman dengan kemampuan, pengetahuan, dan tanggapan yang telah mereka kembangkan selama bertahun-tahun. Orang dewasa akan terbuka untuk menerima saran dan kritik yang membangun

tanpa kehilangan kepercayaan. Mereka mempertimbangkan masukan dan rekomendasi orang lain ketika membuat keputusan tetapi tidak terlalu terpengaruh atau diintimidasi oleh orang lain. Perkembangan setiap orang, bagaimanapun, adalah sebuah proses. Perubahan tersebut dialami oleh masa dewasa awal termasuk proses pematangan alami. Menurut Ramaiah (2007), kategori diagnostik untuk gangguan kecemasan umumnya berusia 18 tahun ke atas. Tingkat kematangan seseorang akan mempengaruhi tingkat kecemasannya. Pada bayi, kecemasan lebih disebabkan oleh perpisahan, lingkungan atau orang yang tidak dikenal dan perubahan dalam hubungan kelompok sebaya. Mayoritas kecemasan remaja disebabkan oleh perkembangan seksual. Pada orang dewasa ancaman terkait dengan konsep diri. Konsep diri adalah pengetahuan individu tentang diri.

3. Tingkat Pendidikan

Individu yang berpendidikan tinggi akan memiliki coping yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan rendah sehingga dapat menghilangkan kecemasan yang terjadi.

4. Karakteristik Stimulus

1) Intensitas stressor

Seseorang dapat merasakan intensitas atau terlalu stres sebagai minimal, sedang atau parah. Semakin besar stressornya maka semakin besar pula respon stress yang dihasilkan oleh Potter & Perry, (2010) dalam jurnal (Budi, 2017)

2) Lama stressor

Paparan stresor yang berkepanjangan menurunkan kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah karena mereka kelelahan.

3) Jumlah stressor

Jika pada saat yang sama ada sejumlah stressor yang harus diatasi, sehingga jika terjadi stressor kecil maka akan menimbulkan reaksi yang berlebihan.

4) Karakteristik Individu

a. Makna stressor bagi individu

Kecemasan terjadi ketika individu tidak dapat menemukan jalan keluar dari perasaannya dalam hubungan interpersonal. ini terjadi ketika individu menekan amarah atau frustrasi dalam waktu yang lama.

b. Status kesehatan individu.

Interaksi antara pikiran dan tubuh saling dapat menimbulkan kecemasan. Ini biasanya terlihat pada kondisi seperti pembelajaran dimasa pandemi bisa menimbulkan kecemasan. (Budi, 2017)

c. Ketidakmampuan manajemen waktu

Manajemen waktu adalah hal yang paling penting. Manajemen waktu merupakan suatu proses mengelola diri sendiri. Manajemen waktu menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami stres selama proses belajar di perdosenan tinggi. Menjadi salah stau penyebab stres karena banyak mahasiswa merasa kesulitan dalam mengatur waktu. Manajemen waktu merupakan salah satu faktor

intern yang mempengaruhi belajar. Sehingga manajemen waktu sangat diperlukan dalam kegiatan belajar mahasiswa. Mahasiswa yang dapat melakukan manajemen waktu yang baik, dapat mendorong mahasiswa tersebut menjadi lebih semangat dalam mempelajari materi perkuliahan dan prestasi belajarnya meningkat. Mahasiswa yang manajemen waktunya kurang baik, cenderung mengalami stres dalam belajar.

d. Proses pembelajaran

Belajar di perguruan tinggi tidaklah mudah. Banyak tuntutan akademik yang harus mahasiswa bisa lakukan. Tuntutan-tuntutan tersebut yang dapat menjadikan stres pada mahasiswa. Salah satu tuntutan tersebut adalah mengikuti organisasi. Setiap mahasiswa yang berada dalam suatu organisasi memiliki sikap dan perilaku yang berbeda-beda. Perbedaan sikap dan perilaku tersebut yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Tuntutan tugas juga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Beberapa mahasiswa menjadikan tugas yang diberikan sebagai beban. Penyebab mahasiswa yang stres karena tugas biasanya karena tugas yang menumpuk, tugas yang banyak, tidak mampu menyelesaikan tugas, tidak paham atau kurang informasi tentang tugas tersebut.

Mahasiswa akan mengalami kegagalan dalam memperoleh prestasi akademik karena ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik. Kegagalan dalam memperoleh

prestasi akademik juga dapat disebabkan karena mahasiswa tidak dapat mempergunakan cara belajar yang tepat.

Indikator dalam penelitian ini menggunakan Diberikan oleh setiap mata kuliah , Deadline (dikumpulkan sesuai waktu yang ditentukan, Banyaknya penugasan).

Dari penelitian (Oktawirawan, 2020) faktor pemicu kecemasan dalam Pembelajaran dimasa pandemi.

1) Pemahaman materi

Tingkatan kemampuan yang diharapkan seseorang mampu memahami arti atau konsep, situasi serta fakta yang diketahuinya kurang penguasaan materi membuat mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Hal tersebut memunculkan kecemasan bagi mahasiswa mengenai potensi penurunan nilai hingga ketidaksiapannya dalam menghadapi tingkat berikutnya. Apabila pembelajaran sudah kembali normal mereka tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya. Menurut Budiman dan Riyanto (2013) pengetahuan seseorang ditetapkan menurut hal-hal berikut :

- 1) Bobot I: tahap tahu dan pemahaman.
- 2) Bobot II: tahap tahu, pemahaman, aplikasi dan analisis
- 3) Bobot III: tahap tahu, pemahaman, aplikasi, analisis sintesis dan evaluasi

2) Koneksi internet

Koneksi internet adalah Sebuah hubungan yang terjadi antara perangkat berbasis komputer seperti (Personal Computer, Smartphone, Modem, dll)

dengan jaringan internet yang menghasilkan teknologi komunikasi antara keduanya. Koneksi internet menjadi masalah yang cukup berpengaruh dalam proses pembelajaran daring. Mahasiswa merasa cemas jika kesulitan mengikuti pembelajaran daring ketika tidak mampu membeli kuota internet. Selain itu kondisi jaringan yang tidak stabil membuat mahasiswa takut apabila terjadi berbagai kendala teknis. Kendala teknis yang dimaksud antara lain seperti tugas yang tidak berhasil terkirim, terlambat mengikuti kelas, hingga kesulitan mendengarkan penjelasan dosen dengan baik. Perbedaan akses teknologi yang dimiliki setiap mahasiswa membuat beberapa mahasiswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran dengan lancar (Morgan, 2020). Kesulitan tersebut semakin terasa bagi mahasiswa yang tinggal di daerah-daerah yang tidak memiliki jaringan internet memadai (Hastini et al., 2020).

2.1.3 Gejala – gejala Kecemasan

Kecemasan mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam antara lain:

1) Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu:

Kaki dan tangan dingin, keringat berpeccikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilangnya nafsu makan, dan pernapasan terganggu.

2) Gejala kejiwaan yaitu:

Sangat takut, serasa akan jadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan

kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dari menghadapi suasana kehidupan (Inggri Ramadhani Widigda, 2018).

2.1.4 Tingkat- tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (2007) tingkat ansietas sebagai berikut :

- 1) Cemas ringan, berhubungan dalam kehidupan sehari-hari. Ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.
- 2) Cemas sedang, memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapangan individu. Dengan demikian individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.
- 3) Cemas berat, sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.
- 4) Tingkat kepanikan dari ansietas berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktifitas motorik, menurutnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat ansietas ini

tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan dan kematian (Putri, 2013)..

2.1.5 Dampak Kecemasan

Berikut merupakan dampak kecemasan:

- 1) Menurut Eysenck (Suharman, 2005) Kecemasan menurunkan kapasitas kognitif seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang kompleks. Hal ini terjadi dikarenakan kemampuan kognitifnya terpecah antara kecemasan dan tugas yang ada
- 2) Menurut Powell (2004), kecemasan mempengaruhi performance individu dalam aktivitasnya. Individu yang mengalami kecemasan akan menampilkan performance yang berbeda daripada saat individu tidak mengalami kecemasan
- 3) Menurut Clark (Romas dan Sharma, 2000), kecemasan menyebabkan terjadinya gangguan terhadap hubungan sosial dan depresi. Begitu seseorang mengalami kecemasan, dirinya akan menghindari hal-hal yang membuatnya terancam. Orang tersebut menjadi tertutup diri terhadap lingkungannya. Ketiadaan orang lain, membuat keemasannya semakin parah hingga ke tingkat depresi (Inggri Ramadhani Widigda, 2018).

2.1.6 Cara mengatasi kecemasan

Menurut Frank (1991), kecemasan dapat diatasi dengan beberapa tahap, yaitu:

- 1) Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang penyebab dan munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa disadari sehingga seseorang tidak

dapat dikenali ketika pikiran negatif memenuhi benak seseorang yang dapat merubah perasaan hingga perilaku seseorang

- 2) Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis di buku harian ataupun sharing dengan orang terdekat
- 3) Berpikir positif, yaitu jika rasa cemas tersebut telah di kenali karena adanya pikiran negatif, hendaknya segera mungkin menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.

Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- 2) Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan
- 3) Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan
- 4) Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran;
- 5) Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan
- 6) Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

Selain pendapat tersebut, Bandura juga menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut:

- 1) *Self Efficacy* adalah sebagai suatu pikiran individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi
- 2) *Outcome Expectancy* adalah memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan (Inggri Ramadhani Widigda, 2018).

2.1.7 Penilaian terhadap Kecemasan

Ada beberapa alat ukur untuk kecemasan, menurut menurut Hawari (2011) mempopulerkan alat ukur kecemasan yaitu HRS-A Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala masing-masing kelompok yang lebih spesifik dan dikategorikan dengan skor 14-20 kecemasan ringan, 21-27 kecemasan sedang, 28-41 skor kecemasan berat dan 42-56 skor kecemasan yang sangat berat.

Counseling Psychological Press (1980) dalam Zlomke (2007), menyatakan alat ukur lain yaitu *The Test Anxiety Inventory* (TAI). TAI terdiri dari 20 pertanyaan yang ditujukan kepada responden untuk dijawab berdasarkan apa yang mereka alami sesuai dengan pilihan yang ada pada instrumen dalam waktu 8-10 menit. TAI digunakan untuk mengukur skala psikometri individu. Individu yang memperoleh nilai tertinggi adalah individu yang mengalami masalah.

Instrument *Zung Self Rating Scale* (ZSAS) developed by William W. K Zung 1971, where there are 20 questions about the feelings and experiences that a person experiences before the exam with an assessment based on anxiety symptoms in diagnostic and static mental disorders (DSMII).

Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7) adalah instrumen 7 item yang digunakan untuk mengukur atau menilai secara singkat salah satu gangguan mental yang paling umum. GAD-7 cukup baik dalam menyaring tiga gangguan kecemasan umum lainnya seperti gangguan panik, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan stres pascatrauma.

2.1.8 Mekanisme Koping

Koping merupakan suatu mekanisme untuk menghadapi perubahan yang diterima oleh tubuh sehingga menimbulkan respon non spesifik pada tubuh yaitu stres. Jika mekanisme koping ini berhasil maka seseorang akan mampu beradaptasi dengan perubahan atau beban tersebut menurut Ahyar, (2010).

1. Mekanisme Koping

Saat mengalami kecemasan, seseorang menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba menghilangkan kecemasan. Berdasarkan tingkat kecemasan membutuhkan tenaga lebih untuk mengatasi ancaman tersebut. Mekanisme koping digunakan untuk menangani konflik. Jenis reaksi terhadap mekanisme koping, yaitu perilaku menyerah dimana masalah hambatan seseorang berusaha menghilangkan atau mengatasi masalah dalam memenuhi kebutuhan, perilaku penarikan diri dapat diekspresikan secara fisik atau psikologis dan melibatkan perubahan cara berpikir seseorang tentang hal-hal tertentu, mengubah tujuan atau mengorbankan aspek kebutuhan pribadi. Koping dapat digunakan pada tingkat kecemasan yang lebih tinggi sehingga dapat mendistorsi kenyataan, mengganggu hubungan interpersonal dan membatasi kemampuan bekerja Produktif

(Suliswati, 2014). Menurut Stuart dan Sundeen (2013) mekanisme koping juga dibedakan menjadi dua yaitu mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif ialah mekanisme yang menunjang peranan integrasi, perkembangan pendidikan serta pencapaian tujuan, misalnya berdiskusi dengan orang lain, menyelesaikan permasalahan secara efisien dengan berolahraga, relaksasi, serta kegiatan konstruktif. Mekanisme koping maladaptif ialah mekanisme yang membatasi fungsi integrasi, kurangi otonomi serta cenderung mengendalikan area. Seperti, makan yang berlebihan/ tidak mau makan, kerja sampai lart malam, menarik diri serta kegiatan yang mengganggu.

2. Strategi koping

Strategi koping adalah cara untuk mengubah lingkungan atau situasi untuk memecahkan masalah yang sedang dirasakan atau dihadapi menurut Rasmun, (2009). Menurut Para ahli Strategi koping dibagi menjadi dua yang biasanya digunakan individu yaitu problem solving fokus coping dimana individu secara aktif mencari solusi masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress dan emotion focussed coping, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Ahyar (2010) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial dan materi dalam jurnal (Budi, 2017).

2.2 Konsep Covid-19

2.2.1 Definisi Covid-19

Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. *Coronavirus* tergolong ordo *Nidovirales*, keluarga *Coronaviridae*. Struktur coronavirus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Coronavirus bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat dinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit (Wang, 2020; Korsman, 2012).

2.2.2 Patofisiologi Covid-19

Coronavirus menyebabkan sejumlah besar penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. Pada kelelawar merupakan sumber utama untuk kejadian *severe acute respiratory syndrome* (SARS) dan Middle East respiratory syndrome (MERS) yang dapat membawa patogen dan bertindak sebagai vektor untuk penyakit menular tertentu yang biasa ditemukan untuk Coronavirus (PDPI, 2020). Coronavirus disebut dengan virus zoonotik yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Pertama, penempelan dan masuk virus ke sel host diperantarai oleh Protein S yang ada dipermukaan virus. Protein S penentu utama dalam menginfeksi spesies host-nya serta penentu tropisnya (Wang, 2020). Setelah berhasil masuk sel selanjutnya translasi replikasi gen dari RNA genom virus. Selanjutnya replikasi dan transkripsi dimana sintesis virus RNA melalui translasi dan perakitan dari kompleks replikasi virus. Tahap selanjutnya adalah perakitan dan rilis virus (Fehr, 2015). Setelah terjadi transmisi, virus masuk ke saluran napas atas kemudian bereplikasi di sel epitel saluran napas atas (melakukan siklus hidupnya). Setelah itu menyebar ke saluran napas

bawah. Pada infeksi akut terjadi peluruhan virus dari saluran napas dan virus dapat berlanjut meluruh beberapa waktu di sel gastrointestinal setelah penyembuhan. Masa inkubasi virus sampai muncul penyakit sekitar 3-7 hari (PDPI, 2020).

2.2.3 Tanda dan gejala *Covid-19*

Berikut sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi. (PDPI, 2020).

1) Tidak berkomplikasi

Gejala utama tetap muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorok, kongesti hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien dengan lanjut usia dan pasien immunocompromises presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis atau napas pendek.

2) Pneumonia ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak dengan pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernapas

3) Pneumonia berat

Pada pasien dewasa:

- Gejala yang muncul diantaranya demam atau curiga infeksi saluran napas
- Tanda yang muncul yaitu takipnea (frekuensi napas: > 30x/menit), distress pernapasan berat atau saturasi oksigen pasien

2.2.4 Pemeriksaan Penunjang (PDPI, 2020)

- 1) Pemeriksaan radiologi: foto toraks, CT-scan toraks, USG toraks. Pada pencitraan dapat menunjukkan: opasitas bilateral, konsolidasi subsegmental, lobar atau kolaps paru atau nodul, tampilan groundglass.
- 2) Pemeriksaan spesimen saluran napas atas dan bawah ·
 - Saluran napas atas dengan swab tenggorok(nasofaring dan orofaring)
 - Saluran napas bawah (sputum, bilasan bronkus, BAL, bila menggunakan endotrakeal tube dapat berupa aspirat endotrakeal)
- 3) Bronkoskopi
- 4) Pungsi pleura sesuai kondisi
- 5) Pemeriksaan kimia darah
- 6) Biakan mikroorganisme dan uji kepekaan dari bahan saluran napas (sputum, bilasan bronkus, cairan pleura) dan darah. Kultur darah untuk bakteri dilakukan, idealnya sebelum terapi antibiotik. Namun, jangan menunda terapi antibiotik dengan menunggu hasil kultur darah)
- 7) Pemeriksaan feses dan urin (untuk investigasi kemungkinan penularan).

2.2.5 Tatalaksana Umum

- 1) Isolasi pada semua kasus Sesuai dengan gejala klinis yang muncul, baik ringan maupun sedang.
- 2) Implementasi pencegahan dan pengendalian infeksi (PPI)
- 3) Serial foto toraks untuk menilai perkembangan penyakit
- 4) Suplementasi oksigen Pemberian terapi oksigen segera kepada pasien dengan, distress napas, hipoksemia atau syok. Terapi oksigen pertama

sekitar 5L/menit dengan target SpO₂ ≥90% pada pasien tidak hamil dan ≥ 92-95% pada pasien hamil

- 5) Kenali kegagalan napas hipoksemia berat
- 6) Terapi cairan Terapi cairan konservatif diberikan jika tidak ada bukti syok Pasien dengan SARI harus diperhatikan dalam terapi cairannya, karena jika pemberian cairan terlalu agresif dapat memperberat kondisi distress napas atau oksigenasi. Monitoring keseimbangan cairan dan elektrolit
- 7) Pemberian antibiotik empiris
- 8) Terapi simptomatik Terapi simptomatik diberikan seperti antipiretik, obat batuk dan lainnya jika memang diperlukan.
- 9) Pemberian kortikosteroid sistemik tidak rutin diberikan pada tatalaksana pneumonia viral atau ARDS selain ada indikasi lain.
- 10) Observasi ketat
- 11) Pahami komorbid pasien(Yuliana, 2020)

2.3 Konsep Pembelajaran

2.3.1. Pembelajaran online

Pembelajaran online merupakan pembelajaran yang dilakukan secara online melalui jaringan atau koneksi internet. Menurut Nur Hadi (2006) model pembelajaran online dapat digunakan untuk menyampaikan pembelajaran tanpa dibatasi ruang dan waktu, dapat menggunakan berbagai sumber yang sudah tersedia di internet, bahan ajar relatif mudah diperbaharui dan selain itu untuk lebih meningkatkan kemandirian mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran.

Pembelajaran dapat dilakukan secara bervariasi dalam satu pertemuan yang bisa dimulai langkah pertama dengan pembelajaran secara virtual dengan aplikasi misalnya zoom, webinar, webex, google classmeet atau rekaman, video yang sudah disiapkan sebelumnya. Materi bisa dibagikan dengan aplikasi google classroom, dimana mahasiswa dapat membuka materi kapanpun dan menyimpannya. Pembelajaran yang dikombinasi ini tidak hanya satu macam kegiatan namun bisa dilakukan dengan online, offline, mendengarkan audio, video, membaca materi sendiri untuk menambah kemampuan peningkatan diri, berkolaborasi, berkomunikasi dengan berbagai aplikasi seperti *Skype*, *e-Forum*, *messengers*, *email* menurut pilihannya masing-masing.

2.3.2 Kelebihan dan kelemahan pembelajaran online

Pembelajaran secara online yang dilakukan selama pembelajaran pandemic *COVID-19* :
berikut kelebihan dari pembelajaran online :

- 1) Mahasiswa biasa mengikuti pembelajaran secara langsung dan mendengarkan penjelasan melalui *zoom*, *Google Class* meet ataupun video.
- 2) Membuka materi yang ada di *Google Classroom/ elearning* berupa video, rekaman, bacaan dan *PowePoint* yang diberikan.
- 3) memudahkan mahasiswa berdiskusi/berpendapat melalui komentar yang ada di *Google Classroom*.
- 4) Dapat menanyakan jika ada kesulitan secara langsung bertanya pada dosen atau minta penjelasan.
- 5) Dapat mengerjakan tugas dan mengumpulkan lewat *Google Form* atau sesuai dengan yang disediakan oleh dosen.

Kelemahan pembelajaran online :

Pembelajaran online kadang berjalan tidak semestinya, karena beberapa kendala. Masalah yang biasanya didapatkan adalah

- 1) Mahasiswa tidak disiplin saat jam pelajaran,
- 2) belum siap pelajaran
- 3) koneksi internet tidak lancar, listik mati dan kehabisan kuota internet.
- 4) Pembelajaran online ini mahasiswa juga merasa jenuh karena hanya berhadapan dengan komputer atau hanphone saja.
- 5) Mahasiswa mengerjakan latihan dengan terlambat dan tidak memperhatikan waktu yang sesuai dengan jam pelajarannya.
- 6) Merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen.(Pujiasih, 2020)

2.3.3 Pengertian internet

Internet berasal dari bahasa latin inter yang berarti “antara”. Internet menghubungkan berbagai jaringan yang tidak saling bergantung satu sama lain sehingga mereka dapat berkomunikasi pada masing-masing jaringan. Internet adalah jaringan komunikasi global yang terbuka dan menghubungkan ribuan jaringan komputer, baik melalui koneksi dial up 25 atau media lain yang menawarkan akses yang bermacam-macam. Fungsi internet adalah menyediakan suatu sarana jaringan yang memiliki standarisasi dan mendefinisikan prosedur jaringan sehingga dapat saling bertukar informasi menurut (Kompri 2017, 100).

1. Kelebihan dan Kekurangan Media Internet

Pemanfaatan internet sebagai media pembelajaran memiliki beberapa kelebihan sebagai berikut :

- 1) Memungkinkan terjadinya distribusi pendidikan kesemua penjuru tanah air dan kapasitas daya tampung yang tidak terbatas
- 2) proses pembelajaran tidak terbatas oleh waktu seperti halnya tatap muka biasa.
- 3) pembelajaran dapat dilakukan secara interaktif, sehingga menarik peserta didik dan dapat turut serta mensukseskan proses pembelajaran, dengan cara mengecek tugas-tugas yang dikerjakan peserta didik secara online.

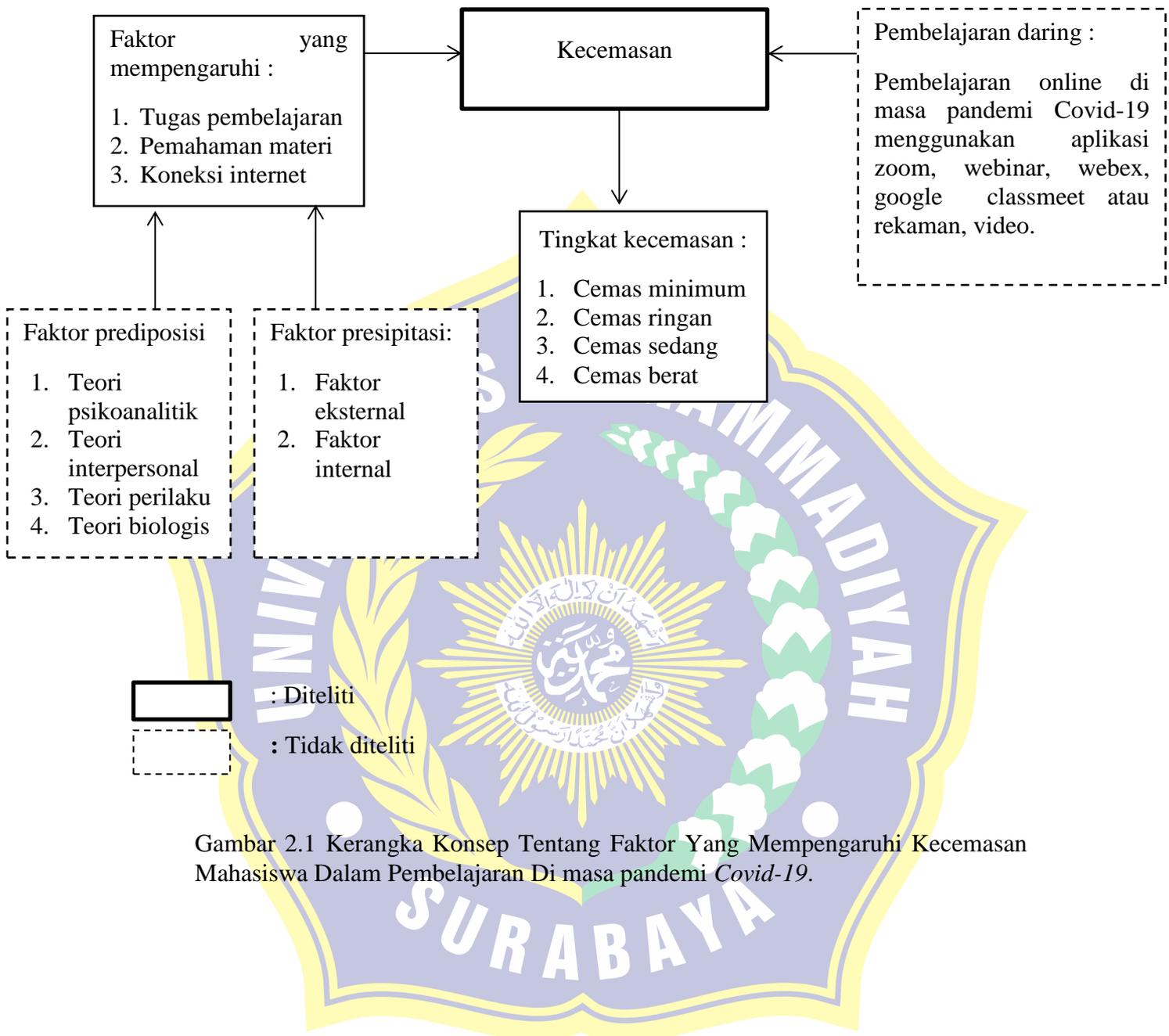
Media internet memiliki beberapa kekurangan, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Keberhasilan pembelajaran bergantung pada kemandirian dan motivasi belajar.
- 2) Peserta didik akan membosankan dan jenuh jika mereka tidak dapat mengakses informasi, dikarenakan tidak terdapatnya peralatan yang memadai dan *bandwidth* yang cukup.
- 3) Dibutuhkan panduan bagi peserta didik untuk mencari informasi yang relevan, karena informasi yang terdapat di internet sangat beragam.
- 4) peserta didik terkadang merasa terisolasi, terutama jika terdapat keterbatasan dalam fasilitas komunikasi. (Chairudin, 2020)

2. Indikator penggunaan internet yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Jaringan
- 2) Kuota internet
- 3) Lingkungan

1.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Tentang Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Di masa pandemi Covid-19.

2.5 Hipotesis

Suatu penelitian akan membuktikan jawaban sementara dari penelitian yang telah dilakukan, disebut hipotesis (Notoatmodjo,2013). Hipotesis adalah jawaban suatu pertanyaan asumsi tentang hubungan anatar 2 atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2016).

Ho : 1). Tidak ada hubungan faktor koneksi internet dengan kecemasan dalam pembelajaran dimasa pandemi *covid-19* di FIK UMSurabaya

2). Tidak ada hubungan faktor tugas pembelajaran dengan kecemasan dalam pembelajaran dimasa pandemi *covid-19* FIK UMSurabaya

3). Tidak ada hubungan faktor pemahaman materi dengan kecemasan dalam pembelajaran dimasa pandemi *covid-19* FIK UMSurabaya

Hi : 1). Terdapat hubungan faktor koneksi internet dengan kecemasan dalam pembelajarn dimasa pandemi *covid-19* FIK UMSurabaya

2). Terdapat hubungan faktor koneksi internet dengan kecemasan dalam pembelajarn dimasa pandemi *covid-19* FIK UMSurabaya

3). Terdapat hubungan faktor koneksi internet dengan kecemasan dalam pembelajarn dimasa pandemi *covid-19* FIK UMSurabaya