

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 tepatnya bulan Desember, dunia digemparkan dengan adanya berita wabah pneumonia yang tidak diketahui penyebab pastinya. Wabah ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Kebanyakan pasien pneumonia ini berawal dari pedagang yang ada di pasar Huanan yang menjual hewan hidup, pasar ini terletak di kota Wuhan. Pada 7 Januari 2020 para peneliti berhasil mengidentifikasi penyebab pneumonia yakni jenis *novel coronavirus*. Secara resmi, WHO menamakan penyakit ini Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan nama virus tersebut yaitu SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*).

Pada tanggal 11 Maret 2020, organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) menyatakan wabah penyakit akibat virus Corona ini sebagai pandemi global. Status ini dinyatakan karena peningkatan kasus positif hingga tiga belas kali lipat di luar China dengan total kasus kematian mencapai 5.280.000 jiwa. WHO menyatakan bahwa selama ini belum pernah ada pandemi yang dipicu oleh SARS-CoV. Atas dasar tersebut maka WHO meminta seluruh negara untuk mengambil tindakan yang mendesak untuk mencegah dan mengatasi penyebaran virus Covid-19 (World Health Organization, 2020).

Pada bulan Februari 2022, kasus terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia melonjak dengan jumlah kasus positif sebanyak 44.526 jiwa. Dengan adanya pandemi Covid-19 ini, pemerintah memberikan kebijakan untuk membatasi aktivitas di luar rumah dan tetap berada di rumah sampai meredanya pandemi. Untuk mengurangi penyebaran virus ini, pemerintah memberlakukan aturan atau larangan adanya kerumunan, pembatasan sosial (*social distancing*), menjaga jarak (*physical distancing*), memakai masker, dan selalu mencuci tangan.

Pandemi Covid-19 yang melanda berbagai negara di dunia termasuk Indonesia membawa dampak yang cukup besar pada berbagai bidang, termasuk pada bidang pendidikan. Pemerintah memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial yang Berskala Besar (PSBB) yang dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus Corona sehingga membuat semua kegiatan masyarakat yang dilakukan diluar rumah harus dihentikan sampai pandemi mereda.

Berdasarkan kebijakan pemerintah dalam surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19), bahwa pembelajaran dilakukan secara daring atau online. Hal ini dilakukan untuk mencegah dan menghindari penyebaran Covid-19 yang tengah melanda di berbagai negeri termasuk negara Indonesia. Menteri pendidikan dan kebudayaan berharap dengan diterapkannya pembelajaran daring ini siswa bisa mendapatkan pengalaman baru dalam proses belajar (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pembelajaran daring atau *e-learning* merupakan suatu bentuk pembelajaran jarak jauh yang didukung oleh pemanfaatan teknologi (Dimiyati A et al., 2018). Pembelajaran dalam jaringan atau daring merupakan salah satu bentuk penyampaian pembelajaran secara konvensional yang kemudian dituangkan kedalam format digital melalui internet (Imania & Bariah, 2019). Sehingga pembelajaran daring sebagai satu-satunya media pembelajaran yang dapat menyampaikan materi antara guru dan siswa selama masa darurat pandemi Covid-19.

Pembelajaran daring memiliki beberapa kelebihan dalam penerapannya, salah satunya yaitu membuat kegiatan belajar mengajar menjadi dapat dijangkau dari berbagai waktu dan tempat. Terdapat juga berbagai kendala yang timbul dalam penerapan pembelajaran daring, karena pembelajaran yang menggunakan media internet ini menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu yaitu dengan adanya jaringan yang tidak memadai (Hastini et al., 2020). Penerapan kegiatan pembelajaran daring juga membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dengan waktu pengerjaan yang relatif lebih singkat (Catherine, 2020).

Setelah angka kenaikan jumlah pasien yang terpapar Covid-19 di Kota Bogor menurun, pembelajaran tatap muka terbatas di Kota Bogor mulai dilakukan kembali pada 21 Maret 2022 dengan dilakukan pembatasan maksimal 50% dari kapasitas kelas. Hal tersebut tertuang pada surat edaran Nomor: 08/STPC/03/2022 tentang Kebijakan Pembelajaran Pada Masa PPKM

Dalam Rangka Pengendalian Covid-19 di Kota Bogor. Pembelajaran tatap muka atau luring dapat dilakukan secara bertahap dengan melakukan protokol kesehatan yang ketat (Sudarno, 2022).

Menurut Oktifa (2022) , pembelajaran tatap muka adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan secara langsung atau *face to face* antara guru dengan siswa di sekolah. Sedangkan pembelajaran tatap muka terbatas adalah suatu proses pembelajaran tatap muka yang dilakukan secara langsung atau *face to face* yang dilakukan di sekolah dengan adanya batasan atau aturan tertentu yang sudah ditentukan, seperti lama waktu pembelajaran di sekolah serta batasan jumlah siswa dan guru yang hadir.

Proses pembelajaran di era Covid-19 ini sering kali berubah setiap waktunya mengikuti prevalensi peningkatan atau penurunan kasus terkonfirmasi Covid-19. Pada beberapa sekolah menengah pertama di kota Bogor, Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) atau luring ini dilakukan dengan diselingi oleh pembelajaran daring. Pembelajaran luring dan daring sudah ditentukan jadwalnya oleh pihak sekolah untuk memberikan batasan atau aturan mengenai jumlah siswa dan guru yang hadir di sekolah. Namun dengan diberlakukannya pembelajaran luring dan daring yang terus berganti di era Covid-19 ini menimbulkan kecemasan pada siswa dan siswi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020), terdapat beberapa faktor yang menjadi pemicu kecemasan siswa selama proses pembelajaran di era Covid-19 berlangsung, diantaranya yaitu pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang

singkat membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi membuat siswa kesulitan dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan. Hal tersebut menimbulkan kecemasan bagi siswa mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapannya dalam menghadapi ujian yang berikutnya. Siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal mereka tidak paham dengan materi yang diberikan sebelumnya. Kondisi tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolah.

Menurut Sudrajat (2008) dalam Mukholil (2018) yang menjelaskan bahwa terdapat banyak faktor pemicu yang menimbulkan kecemasan pada diri siswa, antara lain yaitu target kurikulum yang tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang banyak tetapi waktu pengerjaan tugas yang singkat, dan penilaian yang kurang adil menimbulkan kecemasan pada diri siswa. Selain itu, faktor kecemasan juga bersumber dari faktor guru dan faktor manajemen sekolah. Faktor guru yang menimbulkan kecemasan pada siswa yaitu sikap serta perlakuan guru yang kurang bersahabat atau galak. Sedangkan faktor manajemen sekolah yang menimbulkan kecemasan pada siswa yaitu penerapan disiplin yang terlalu ketat dan mengedepankan hukuman pada siswa, kondisi sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana yang terbatas.

Kecemasan dapat meningkatkan motivasi pada diri siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, namun pada siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi atau berlebih akan mengganggu pada saat proses

pembelajaran dan merasa khawatir atau cemas mengenai prestasinya sendiri selama melakukan pembelajaran di sekolah.

Kecemasan merupakan suatu gangguan mental emosional dengan prevalensi paling tinggi. Menurut *World Health Organization* (WHO), gangguan mental yang paling umum terjadi dengan jumlah prevalensi paling tinggi adalah gangguan kecemasan dan depresi. Terdapat lebih dari 200 juta orang atau sekitar 3,6% dari populasi di seluruh dunia menderita kecemasan. (World Health Organization, 2017a).

Prevalensi terkait gangguan mental emosional di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6,1% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan (Kemenkes, 2019)

Kecemasan dapat terjadi pada berbagai situasi atau kejadian, misalnya pada saat diadakannya ujian yang mendadak ataupun terlambat masuk kelas. Kecemasan merupakan reaksi wajar dan normal yang dirasakan oleh siapapun sebagai suatu respon terhadap situasi yang dianggap membahayakan. Namun apabila kecemasan tersebut sudah berlebihan dan tidak sesuai dengan rangsang ancaman, maka kecemasan dapat mengarah kepada gangguan yang akan menghambat fungsi seseorang di dalam kehidupannya (Saleh, 2019)

Kecemasan dapat menyebabkan gangguan kondisi psikis yang dapat menimbulkan masalah produktivitas. Individu yang mengalami kecemasan memiliki kecenderungan kondisi emosi yang negatif seperti gelisah, khawatir,

dan ketakutan. Individu yang mengalami gangguan kecemasan akan sulit berkonsentrasi dan bersosialisasi, sehingga akan menjadi kendala dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan, dan peranannya. Oleh karena itu, langkah pencegahan dan penanggulangan kecemasan harus segera dilakukan.

Teknik yang digunakan dalam mengurangi tingkat kecemasan yaitu farmakologis dan non farmakologis. Salah satu teknik non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu teknik relaksasi otot progresif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa tingkat kecemasan dapat dikurangi dengan terapi relaksasi otot progresif. Mereka menyatakan bahwa setelah dilakukan terapi terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada pasien pre operasi dengan adanya penurunan tingkat kecemasan, dari data yang didapat tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memengaruhi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi (Lestari & Yuswiyanti, 2018)

Teknik relaksasi otot progresif merupakan latihan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan membuat rasa tegang pada otot kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang rileks (Purwanto, 2013 dalam Baharuddin, 2016)

Relaksasi otot progresif memfokuskan seseorang pada perasaan rileks dengan teknik yang terdiri dari peregangan dan relaksasi pada otot (Solehati & Kosasih, 2015). Terapi relaksasi otot progresif dapat memicu terjadinya pengeluaran zat kimia endorfin dan encefalin serta dapat menekan saraf simpatis, sehingga terapi tersebut dapat menekan rasa tegang yang dirasakan

individu dan merangsang sinyal otak yang meningkatkan aliran darah ke otak sehingga dapat menyebabkan otot menjadi rileks dan timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Stuart, 2013).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Remaja dalam Pembelajaran Era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor Tahun 2022”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “Bagaimanakah penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada remaja dalam pembelajaran era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor tahun 2022?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada remaja dalam pembelajaran era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik remaja yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran era Covid-19.

- b. Diketuainya tingkat kecemasan pada remaja dalam pembelajaran era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor tahun 2022 sebelum mendapatkan teknik relaksasi otot progresif.
- c. Diketuainya tingkat kecemasan pada remaja dalam pembelajaran era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor tahun 2022 setelah mendapatkan teknik relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Diharapkan seluruh tahapan, rangkaian, dan hasil setiap kegiatan penelitian yang dilaksanakan dapat memperluas pengetahuan, wawasan, serta memberikan pengalaman berharga untuk melatih kemampuan peneliti dalam melaksanakan penelitian secara ilmiah.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dalam bentuk studi kasus ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk dilakukannya penelitian lanjutan oleh pihak institusi terkait khususnya dalam bidang keperawatan jiwa.

3. SMP Negeri 6 Bogor

SMP Negeri 6 Bogor dapat mengakses data hasil penelitian studi kasus kemudian dijadikan sebagai dasar pembuatan kebijakan atau program sekolah khususnya penerapan teknik relaksasi otot progresif pada remaja yang mengalami kecemasan.

4. Profesi Keperawatan

Sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan pendekatan model keperawatan yang cocok untuk klien dengan kecemasan di institut pendidikan.