BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak Desember 2019 sampai saat ini Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) masih berlangsung. Covid-19 yaitu penyakit menular yang timbul akibat adanya *Severe Acute Respitory Syndrome Coronavirus* 2 (SARS-Cov-2). SARS-Cov-2 merupakan virus jenis baru yang muncul dengan dengan dua jenis virus corona yang menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respitory Syndrome/MERS* (Kemenkes RI, 2020). Saat ini, angka penyebaran Covid-19 secara global pada tahun 2022 didapati kasus terkonfirmasi sebanyak 16 juta orang, dengan kematian total sebanyak 74.494 orang. Kasus yang terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia pada tahun 2022 yaitu 49,7 juta orang Angka penyebaran kasus Covid-19 di Kota Bogor, Propinsi Jawa Barat kurun waktu 7 hari dengan jumlah kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1043 orang.

Tanda dan gejala umum yang dapat muncul yaitu berupa gangguan pernapasan yang disertai dengan demam, batuk, dan sesak napas. Dengan masa inkubasi selama 5-6 hari dan dengan rentang masa terlama yaitu 14 hari. Kasus terparah covid-19 dapaat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan kematian (Tosepu, 2020). Penyebaran Covid 19 dapat ditularkan melalui kontak langsung dengan percikan air atau droplet dari saluran napas orang yang terjangkit. Menyentuh muka atau permukaan yang terkontaminasi virus ini merupakan salah satu dari cara penyebaran virus Covid-19 (Bender, 2020). Sehingga pemerintah menerapkan kebijakan pembelajaran daring untuk mengurangi penularan antar penduduk, di tempat kerja dan di sekolah. Untuk keberlangsungan pembelajaran terhadap seluruh sekolah yang ada di Indonesia,

maka pemerintah mengeluarkan Surat Edaran Kemendikbud No.15 tahun 2020 tentang pedoman pembelajaran yang dilakukan secara daring dengan menggunakan fasilitas gadget yang terhubung dengan akses internet sebagai langkah awal dalam melakukan sistem pembelajaran baru untuk mencegah penyebaran virus Covid 19. Pembelajaran secara daring ini, sudah berjalan hampir 3 tahun, sehingga, siswa/i SMA menunjukan tingkat kecemasan akibat kondisi dan situasi baru yang (Gumatan,2020). Subjek yang masih belum dapat beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang baru dan merasa pembelajaran berbasis daring ini tidak efektif dan masih memiliki beberapa kekurangan baik dalam aspek kesehatan jiwa berupa perasaan cemas (Kemendikbud, 2020).

Studi yang dilakukan oleh Hafnidar (2021), didapatkan hasil bahwa Pandemi Covid 19 dapat mempengaruhi Siswa/i SMA dalam proses pembelajaran. Rasa cemas serta keresahan yang dirasakan dikarenakan sulitnya mencari informasi dari berbagai aspek yaitu Subjek merasa cemas dan khawatir karena sulit melakukan proses pembelajaran, berkomunikasi dengan guru untuk mendapat sumber informasi serta berkomunikasi dengan teman sebaya. Kecemasan adalah kondisi emosional yang memiliki dampak negatif yang menimbulkan perasaan tidak nyaman dan keadaan tidak menyenangkan berupa timbal balik dari adanya respon-respon yang mucul tanpa adanya stimulus yang jelas, dan timbul karena adaya konflik intra psikis yang terjadi secara langung (Dorland, 2010).

Langkah awal sebagai tindakan pencegahan munculnya kecemasan yaitu dengan melakukan kegiatan peralihan stress yang dapat diterapkan secara langsung disela-sela kegiatan KBM Siswa/i SMA sehingga dapat menunjang aspek pendidikan Siswa/i serta mendongkrak nilai yang dimiliki sehingga munculnya semangat dalam proses mencari ilmu yang dilakukan. Menurut (Harnidar, 2021). Hasil riset Intervensi kognitif terhadap kecemasan remaja paska erupsi Gunung Agung, menetapkan aktivitas berupa brain gym sebagai langkah awal dalam menghadapi kekhawatiran berlebih serta cemas yang ada sehingga

munculnya manifestasi kecemasan dalam upaya somatik dan psikologis (Sumirta, 2019).

Dari hasil riset terdahulu yang menunjukan pentingnya perlibatan sebagai langkah awal dalam menghadapi kecemasan yang ada pada Siswa/i SMA yaitu dengan penerapan *Brain Gym* untuk mengurangi tingkat kecemasan dari ambang batas skore 28-41 (cemas berat) dan setelah dilakukan latihan brain gym dapat mereduksi tingkat kecemasan pada ambang batas skore ≤27 (cemas sedang sampai ringan) yang menunjukan dengan menerapakan *Brain Gym* Siswa/i SMA dalam proses pembelajaran merasakan menurunnya rasa cemas, gelisah, khawatir berlebih sehingga dapat ditarik kesimpulan proses pembelajaran dengan menarapkan *Brian Gym* menunjukan adanya perubahan yang menjadi lebih baik serta meningkatkan interaksi antara guru dan murid yang dilakukan secara daring menjadi lebih efektif karena kurangnya perasaan kecemasan dan dapat menumbuhkan rasa semangat serta meningkatkan prestasi Siswa/i SMA. Guru dapat menimbang perasaan Siswa/i akan keperluan akan rasa diperhatikan dan rasa dibimbing sehingga hubangan dalam proses kegiatan belajar dapat menujukan kearah perubahan yang baik dan presta Siswa/i dapat dipertahankan maupun ditingkatkan.

Dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus "Penerapan *Brain Gym* Untuk Menurunkan Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Pandemi Covid19 Pada Siswa/I Sma Borcess Ashokal Hajar (Boash) Di Kota Bogor, Tahun 2022" dengan harapan adanya respon dari adanya kekhawatiran yang berlebih serta perasaan takut yang bersifat lama terhadap sesuatu yang tidak jelas keberadaannya dan belum diketahui kebenarannya dari perasaan yang dirasakan namun membuat perasaan yang tidak menentu maka dengan mempertimbangkan dalam beberapa aspek yang ada penulis berusaha mencari tahu akar penyebab dari adanya perasaan kecemasan sebagai dampak dari perasaan yang ada dan adakah dampak yang muncul dari penerapan brain gym untuk dapat mereduksi tingkat kecemasan kepada ambang batas tertentu yang dapat menjadi

pertimbangan penerapan sesuai dengan tingkat efektivitas yang dirasakan oleh Siswa/i SMA.

B. Rumusan Masalah

Dengan tinjauan dari latar belakang masalah diatas maka dengan ini penulis berusaha untuk mengetahui masalah yang mungkin ada dengan rumasan masalah seperti berikut: "Bagaimana Respon Siswa yang diberikan *Brain Gym* dalam Menurunkan Kecemasan pada Siswa SMA Borcess Ashokal Hajar di Kota Bogor?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mendapakan informasi tentang penerapan *brain gym* untuk mereduksi tingkat kecemasan selama pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19 pada siswa/i SMA Borcess Ashokal Hajar.

2. Tujuan khusus

a. Mendapatkan informasi penurunan skore kecemasan pada siswa/i SMA Borcess Ashokal Hajar, tahun 2022
b. Mendapatkan informasi peningkatan pengetahuan brain gym pada siswa/i SMA Borcess Ashokal Hajar, tahun 2022
c. Mendapatkan informasi peningkatan konsentrasi pada siswa/i SMA Borcess Ashokal Hajar, tahun 2022
d. Mendapatkan informasi penerapan brain gym pada siswa/i SMA Borcess Ashokal Hajar, tahun 2022
e. Mendapatkan informasi verbalisasi yang menunjukan adanya perubahan tingkat kecemasan pada siswa/i SMA Borcess Ashokal Hajar, tahun 2022

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti :

Peneliti memiliki harapan kegiatan *brain gym* sebagai sarana reduksi tingkat kecemasan dimasa pandemi Covid_19 sebagai langkah awal

dalam mengatasi masalah kecemasan yang pada siswa/i SMA serta dapat menerapkan keilmuwan yang didapat selama proses studi yang ditempuh dijenjang pendidikan diploma iii dan juga untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh *brain gym* terhadap pembelajaran daring siswa/i SMA.

2. Bagi Institusi pendidikan

Manambah koleksi perpustakaan Prodi Keperawatan Bogor yaitu literatur tentang penerapan *brain gym* terhadap tingkat kecemasan siswa/i SMA Boash terhadap pembelajaran daring, yang dapat dipelajari sebagai sumber bacaan bagi mahasiswa/i

3. Bagi Siswa/i Sekolah Menengah Atas

Dengan adanya studi kasus ini maka diharapkan diterapkan *brain gym* sebagai langkah awal guru serta keluarga maupun kerabat dalam memberikan rasa nyaman serta mendukung proses pembelajaran selama pembelajaran daring sehingga pembelajaran yang diterapkan dapat optimal dan dapat menurunkan angka kecemasan serta dapat mendukung meningkatya minat serta nilai siswa/i SMA.