BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pandemi merupakan suatu peristiwa yang disebabkan oleh virus. Virus yang mengakibatkan pandemi adalah sejenis organisme yang sebagian besar orang tidak memiliki kekebalan tubuh terhadap virus tersebut, dan dapat menular dengan mudah dari satu orang ke orang lain, menyebabkan penyakit bertambah parah (Kilbourne,1987 dalam Rinaldi M.R dan Yuniasanti R, 2020)

Merabaknya wabah corona virus disease atau dikenal Covid-19 pada Desember 2019 di Wuhan, mengakibatkan kepanikan masyarakat di seluruh dunia, World Health Organization (WHO) menetapkan wabah covid-19 sebagai pandemi. Pandemi adalah epidemi yang terjadi pada skala yang melintasi batas internasional dan mempengaruhi jumlah besar orang (Wikipedia)

Covid 19 menular dengan mudah dan cepat. Hingga saat ini belum ditemukan obat spesifik sebagai anti covid 19, sehingga membuat berbagai negara meningkatkan kewaspadaan terhadap penularan virus ini. Berbagai upaya telah dilaksanakan untuk mencegah penularan covid 19, namun mengalami kegagalan. Hingga saat ini wabah tersebut telah merebak lebih dari 200 negara di dunia (Jamaluddin, Ratnasih, Gunawan, dan Paujiah,2020) dan sejak maret 2020 dinyatakan sebagai wabah pandemi pada 11 maret 2020 (Mona, 2020). Status pandemi atau epidemi dunia menandakan bahwa penyebaran covid 19 berlangsung sangat cepat.

Pemerintah Indonesia melakukan beberapa langkah cepat untuk mengantisipasi agar virus corona tidak menular dengan cepat, seperti menerapkan work from home

(WFH), Social Distancing, dan lain-lain (TURSINA, 2020). Masyarakat diedukasi untuk menerapkan pola hidup sehat (Suprabowo, 2020) dengan mencuci tangan menggunakan sabun sesering mungkin, memakai masker ketika berkegiatan diluar rumah (Pratiwi, 2020), (Machendrawaty, Yuliani, Setiawan, & Yuningsih, 2020), serta menjaga jarak (Mardiana & Darmalaksana, 2020), (Masrul et al., 2020).

Pada awal bulan Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus pertama pasien positif Covid-19. Sejak saat itu terjadi peningkatan jumlah, baik yang berstatus Orang dalam Pemantauan (ODP), Pasien dalam pengawasan (PDP), maupun pasien dalam pengawasan yang dinyatakan positif Covid-19 sehingga peristiwa tersebut masuk dalam kategori pandemi. Sebagai upaya mengatasi pandemi tersebut, Badan Nasional Penanggulangan bencana (BNPB) telah memutuskan status darurat bencana sejak 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 menurut Sembiring (dalam Rinaldi M.R dan Yuniasanti R, 2020)

Dengan adanya virus COVID-19 di Indonesia berdampak bagi seluruh masyarakat. berdasarkan kompas, 28/03/2020 dampak virus COVID-19 terjadi diberbagai bidang seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan. Surat Edaran (SE) yang dikeluarkan pemerintah pada 18 Maret 2020 segala aktivitas didalam dan diluar ruangan di semua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran corona terutama di bidang pendidikan. pada tanggal 24 maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran nomor 4 Tahun 2020 perihal pelaksanaan kebijakan pendidikan pada masa darurat penyebaran COVID-19, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi

peserta didik. Belajar di rumah dapat difokuskan pada Pendidikan kecakapan hidup seperti tentang Covid-19.

Pembelajaran dalam jaringan (daring) adalah bentuk penyampaian pembelajaran konvensional yang dituangkan pada format digital melalui internet. Pembelajaran daring, dianggap sebagai satu-satunya media penyampaian materi antara guru dan siswa, pada masa darurat pandemi (Imania, 2019). Pembelajaran daring atau jarak jauh juga diterapkan pada sekolah dasar melalui bimbingan orang tua. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti *classroom, zoom, live chat,* maupun melalui *whatsapp group.* Bagi guru sekolah dasar yang terbiasa melakukan pembelajaran secara tatap muka, kondisi ini memunculkan ketidaksiapan persiapan pembelajaran. Perubahan yang terjadi secara cepat dan mendadak ini sebagai dampak dari penyebaran Covid-19.

Dalam pembelajaran jarak jauh membuat orang tua berperan sebagai guru, dengan mengawasi dan membimbing saat pembelajaran berlangsung. Bukan suatu hal yang mudah bagi orang tua untuk melakukan hal ini. Ada beberapa hal yang harus dipelajari oleh orang tua dalam mengawasi dan membimbing anak ketika pembelajaran jarak jauh berlangsung. Orang tua memikirkan bagaimana membagi waktu antara pekerjaan dan pemantauan anak dalam proses pembelajaran, pemenuhan fasilitas, perangkat elektronik, dan kuota internet. Orang tua sangat khawatir jika tidak melaksanakan hal tersebut akan berdampak pada kemampuan akademik anak.

Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala, yang mencakup tanda-tanda fisik, perilaku dan kognitif. gejala fisik meliputi gemetar, sesak pada bagian perut atau dada, berkeringat hebat, telapak tangan berkeringat, kepala pusing atau rasa ingin pingsan, mulut atau tenggorokan terasa kering, napas tersengal-sengal, jantung berdegup kencang, jari atau

anggota tubuh terasa dingin serta rasa mual. gejala perilaku mencakup perilaku menghindar, perilaku bergantung dan perilaku gelisah. gejala kognitif meliputi kekhawatiran, merasa takut atau cemas akan masa depan, terlalu memikirkan atau sangat waspada dengan sensasi yang ada pada tubuh, takut kehilangan kendali, memikirkan pikiran yang Mengganggu secara terus menerus, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pemikirannya

Kecemasan dapat diatasi dengan Teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan adalah terapi relaksasi. Latihan relaksasi berguna untuk menurunkan stres dan kecemasan. Benson merupakan salah satu pakar yang mengembangkan teknik relaksasi melalui psikofisiologikal (Benson & Klipper, 1975 dalam Francesco,2016).

Banyak relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Salah satu upaya menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan melakukan relaksasi autogenik, dimana relaksasi ini memfokuskan pada diri sendiri. Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Memerintahkan tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detak jantung dan kecepatan nafas stabil, perut rileks serta dahi terasa bersih dan dingin. Kemudian ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stres misalnya memerintahkan dahi terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala, saat mengulanginya dengan mempertemukan jari-jari tangan (Mardiono,2016)

Dengan mempertimbangkan kejadian tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui manfaat penerapan relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan pada guru sekolah dasar dalam menghadapi pembelajaran dalam jaringan (Daring) dimasa pandemi ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

"Bagaimana Penerapan Relaksasi Autogenik dalam Penurunan Kecemasan pada Wali Murid Sekolah Dasar dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Desa Cemplang?"

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui manfaat Penerapan Relaksasi Autogenik dalam Menurunkan Kecemasan pada Wali Murid Siswa Sekolah Dasar dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Desa Cemplang

2. Tujuan Khusus
    1. Diketahuinya hasil studi kasus kecemasan wali murid siswa sekolah dasar dalam menghadapi pembelajaran daring dimasa pandemi
    2. Diketahuinya gambaran tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik
    3. Diketahuinya tingkat kecemasan klien setelah mendapatkan teknik relaksasi autogenik

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Peneliti

Dengan dilakukannya studi kasus ini diharapkan bahwa seluruh tahapan, rangkaian dan hasil dari setiap kegiatan penelitian yang dilaksanakan dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan. Peneliti dapat mengetahui manfaat Relaksasi Autogenik dalam Menurunkan Kecemasan pada Wali Murid Sekolah Dasar dalam Menghadapi Pembelajaran Daring dimasa pandemi. Peneliti juga dapat menyelesaikan tugas akhir di jenjang D3 Keperawatan

2. Manfaat Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai acuan, masukan dan rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan, serta penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan di perpustakaan Pendidikan dan dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi yang terkait khususnya dalam bidang keperawatan jiwa

3. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran keadaan guru di tempat penelitian dan hasil tersebut dapat memberikan gambaran intervensi apa saja yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah yang ada.

4. Manfaat Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi responden. Diharapkan juga responden mendapatkan informasi mengenai kecemasan dan cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan oleh respond