

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang wajar dan sering terjadi dalam kehidupan manusia. Orang yang tidak mempunyai rasa cemas akan digolongkan abnormal, sebab tidak memiliki atau kehilangan rasa yang telah dianugerahkan Allah. Namun, apabila kecemasan berlebihan pun akan membahayakan jiwa dan menghambat kesuksesan.

Menurut Chaplin (2000) menyatakan bahwa “kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut”. (hlm.33).

Kecemasan pun memiliki tipe-tipe gangguannya yaitu gangguan panik, gangguan cemas menyeluruh, gangguan obsesif kompulsif, gangguan fobia, dan gangguan stres akut dan stres pasca trauma. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan pun terlihat dari ciri-cirinya yaitu kegelisahan, kegugupan, pening, bernapas pendek, suara yang bergetar, perilaku melekat dan *dependen*, khawatir tentang sesuatu dan masih banyak ciri yang lainnya. Kecemasan yang ada pada diri seseorang pun berbeda-beda tergantung pada hal yang membuat kecemasan terjadi. Seperti yang dikemukakan oleh Saufi (2013) “Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur”. (hlm. 90)

Menurut Anindya, A.S & Soetjningsih (2017) untuk tingkat kecemasan seseorang pun berbeda-beda, tingkat kecemasan seseorang dapat dikelompokkan dalam beberapa tingkatan yaitu, kecemasan ringan (*Mild anxiety*), kecemasan sedang (*Moderate anxiety*) dan kecemasan berat (*Severe anxiety*) tingkat kecemasan ringan dihubungkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang lebih waspada serta meningkatkan ruang persepsinya.

Tingkat kecemasan sedang menjadikan seseorang untuk terfokus pada hal yang dirasakan penting dengan mengesampingkan aspek hal yang lain, sehingga seseorang masuk dalam kondisi perhatian yang selektif tetapi tetap dapat melakukan suatu hal tertentu dengan lebih terarah. Tingkatan kecemasan berat dapat menyebabkan seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang lebih terperinci, spesifik serta tidak dapat berfikir tentang perihal lain serta akan memerlukan banyak pengarahan agar dapat memusatkan perhatian pada suatu objek yang lain.

Setelah melihat apa itu kecemasan dan yang terjadi pada saat pandemi kali ini. Kecemasan yang banyak terjadi khususnya di bidang pendidikan itu kecemasan saat pembelajaran daring. Banyak mahasiswa yang merasa bosan, jenuh yang harus beradaptasi belajar di rumah yang biasanya berada didalam kelas dan adanya interaksi langsung dengan variasi kejadian tak terduga yang biasa membuat diri kita mendapat berbagai emosi.

2. Indikasi Gejala Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami kecemasan. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami kecemasan gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis.

Gejala kecemasan menurut Mylsidayu (2014) menyatakan bahwa :

Ada bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali seperti individu merasa khawatir yang berlebih, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas, tangan dan kaki terasa dingin, tampak pucat, membesarnya pupil mata, sering buang air kecil berlebihan, sesak nafas, mual, diare, mengeluh sakit pada persendian, kadang disertai dengan gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan". (hlm. 103).

Perasaan khawatir yang berlebih, bagi individu yang mengalami kecemasan ada indikasi merasa khawatir yang berlebih daripada saat tidak mengalami kecemasan. Ada juga individu yang merasa disetiap kegiatan yang dilakukan merasa khawatir dan memikirkan masalah yang tengah dihadapinya.

Jika perasaan khawatirnya hilang tidak berarti bahwa kecemasan yang dialami individu itu telah hilang. Untuk itu, diperlukan pencegahan agar kecemasan tidak berlangsung lama, sebab semakin lama kecemasan itu bersarang dalam diri individu dapat meningkatkan hormon kortisol yang dapat menyebabkan pembengkakan pada pembuluh darah dan buruk bagi kesehatan jantung.

Selain itu, umumnya individu yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, sehingga akan berdampak pada keseharian dan lingkungannya. Pada saat individu yang mengalami kecemasan menjadi tidak sabar lingkungan sekitarnya mengira bahwa individu tersebut egois. Dampak pada kesehariannya juga individu yang tidak sabar biasanya menjadi mudah tersulut emosi seperti marah, kesal dan frustrasi.

Mudah tersinggung juga mengakibatkan gangguan kecemasan, individu yang udah tersinggung ini biasanya kurang percaya diri. Seperti saat individu tersebut berkumpul dengan lingkungannya dan ada salah satu seorang temannya yang memanggil individu tersebut dengan sebutan yang kurang enak yaitu gendut. Jika itu terlalu sering terjadi dan membuat individu ini tersinggung, ini bisa membuat menjadi kecemasan dengan munculnya dalam diri individu yang kurang percaya diri.

Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dapat diakibatkan oleh kecemasan yang diderita individu. Pada umumnya, sering berkeringat berlebihan saat udara tidak panas salah satunya disaat tertentu yang bisa membuat orang-orang menjadi fokus pada individu tersebut sebagai contoh saat pembelajaran daring yaitu presentasi kepada teman-teman, bertanya saat adanya sesi tanya jawab dengan dosen dan pernah lupa menonaktifkan kamera saat pembelajaran. Juga kebalikannya pada saat tangan dan kaki terasa dingin tetapi disaat cuaca atau udara yang bisa dikatakan biasa saja menjadi gejala yang timbul dari diri seseorang menjadi kecemasan sehingga muka seseorang tersebut menjadi tampak pucat dan membesarnya pupil mata.

Saat seseorang yang mengalami peningkatan jumlah hormon stress ketika seseorang merasa gelisah, stres, atau cemas berlebihan dapat membuat sistem sarafnya terganggu.

Hal ini pun turut berdampak pada gangguan proses berkemih dan membuat orang yang sering mengalami stres dan cemas menjadi lebih sering buang air kecil.

3. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Mylsidayu, Apta (2014, hlm. 49) berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam, yaitu :

1) *State Anxiety*

State Anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

2) *Trait Anxiety*

Trait Anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi bawaan (sifat pencemas). Suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang mahasiswa pada dasarnya memiliki *trait anxiety* maka kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Sifat kepribadian yang timbul saat proses pembelajaran daring yang terlalu percaya diri pada saat pembelajaran daring ini akan tidak optimal saat menunggu hasil pembelajaran daring.

Dari kedua jenis kecemasan tersebut yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety* merupakan keadaan dimana seorang atlet atau mahasiswa pendidikan jasmani akan mengalaminya pada saat akan ujian praktek, pertandingan atau pada situasi tertentu sehingga orang tersebut mengalami gejala dan perubahan pada emosional, fisiologi serta psikologisnya yang dapat mengganggu jalannya ujian atau pertandingan.

4. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart, G. W. & Laraia (2005) Ada empat level tingkat kecemasan antara lain adalah : Kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

1) *Mild anxiety* (kecemasan ringan)

Merupakan kecemasan yang terjadi akibat kejadian sehari-hari selama hidup. Pada level ini, seseorang akan merasa waspada dan pandangan perseptual orang tersebut meningkat. Seseorang itu lebih peka dalam melihat, mendengar, dan merasakan. Level kecemasan ini dapat memotivasi diri untuk belajar dan membuat seseorang menjadi dewasa dan kreatif.

Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, dapat belajar dengan baik, motivasi meningkat, dan tingkah laku sesuai situasi.

2) *Moderate anxiety* (kecemasan sedang)

Pada level ini seseorang hanya fokus pada urusan yang akan dilakukan dengan segera termasuk mempersempit pandangan perseptual sehingga apa yang dilihat, didengar dan dirasakan menjadi lebih sempit. Pada level ini seseorang akan fokus pada sumber kecemasan yang dihadapi mulai membuat perencanaan tetapi dia masih dapat melakukan hal lain jika menginginkan untuk melakukan hal lain tersebut.

Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, kemampuan konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

3) *Severe anxiety* (kecemasan berat)

Ditandai dengan pengurangan signifikan pada pandangan konseptual. Seseorang akan menjadi fokus pada sumber kecemasan yang dia rasakan dan tidak berpikir lagi tentang hal lain. Semua perilaku yang muncul kemudian bertujuan untuk mengurangi kecemasan.

Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering buang air, diare, tidak dapat belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri, munculnya keinginan tinggi untuk menghilangkan kecemasan dan bingung.

4) Panik

Panik ditandai dengan perasaan ketakutan dan teror luar biasa karena mengalami kehilangan kendali terhadap dirinya. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu meskipun diberi pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, pucat, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, berhalusinasi dan delusi.

5. Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (Stuart, G. W & Laraia, 2005)

1) Usia dan tingkat perkembangan

Semakin tua usia seseorang atau semakin tinggi tingkat perkembangan seseorang maka semakin banyak pengalaman hidup yang dimilikinya. Pengalaman hidup yang banyak itu, dapat mengurangi kecemasan.

2) Jenis kelamin

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh asam lemak bebas dalam tubuh. Pria mempunyai produksi asam lemak bebas lebih banyak dibanding wanita sehingga pria beresiko mengalami kecemasan yang lebih tinggi daripada wanita.

3) Pendidikan

Seseorang yang berpendidikan tinggi akan menggunakan koping lebih baik sehingga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah.

4) Sistem pendukung

Sistem pendukung merupakan kesatuan antara individu, keluarga, lingkungan dan masyarakat sekitar yang memberikan pengaruh ada individu dalam melakukan sesuatu. Sistem pendukung tersebut akan mempengaruhi mekanisme koping individu sehingga mampu memberi gambaran kecemasan berbeda.

6. Pengertian Pembelajaran

Menurut Abdurakhman & Rusli (1936) mengenai pengertian pembelajaran, “Pembelajaran adalah suatu proses membangun/memicu, memperkuat, mencerdaskan, dan mentransfer kecerdasan” (hlm. 25).

Pembelajaran adalah proses interaksi mahasiswa dengan pendidikan dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang kompleks. Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi kreatifitas dosen, pembelajaran yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan mengajar yang mampu memfasilitasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memadai, ditambah dengan kreatifitas dosen akan membuat mahasiswa lebih mudah mencapai target belajar.

Kemudian Trianto (2010) mengatakan “Pembelajaran merupakan aspek kegiatan manusia yang kompleks, yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan”. (hlm. 51). Pembelajaran secara simpel dapat diartikan sebagai produk interaksi berkelanjutan antara pengembangan dan pengalaman hidup. Pembelajaran dalam makna kompleks adalah usaha sadar dari seorang dosen untuk membelajarkan mahasiswanya.

7. Pembelajaran di Perguruan Tinggi

Menurut Undang-undang nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi mendefinisikan bahwa “Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia”.

Pada dasarnya setiap satuan pendidikan memiliki sistem untuk menghasilkan lulusan yang berkualitas. Sistem pendidikan tinggi di Indonesia memiliki empat tahapan pokok, yaitu (1) *input*; (2) proses; (3) *output*; dan (4) *outcomes*.

Dalam Kurikulum pendidikan tinggi (2014) menjelaskan bahwa “Proses pembelajaran yang baik memiliki unsur yang baik dalam beberapa hal, yaitu : (1) Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) yang jelas; (2) Organisasi PT yang sehat; (3) Pengelolaan PT yang transparan dan akuntabel; (4) Ketersediaan rancangan pembelajaran PT dalam bentuk dokumen kurikulum yang jelas dan sesuai kebutuhan pasarkerja; (5) Kemampuan dan keterampilan SDM akademik dan nonakademik yang handal dan professional; (6) Ketersediaan sarana prasarana dan fasilitas belajar yang memadai”(hlm.1). Dengan memiliki keenam unsur tersebut, PT akan dapat mengembangkan iklim akademik yang sehat, serta mengarah pada ketercapaian masyarakat akademik yang professional.

8. Pembelajaran Daring

Menurut Richardus Eko Indrajit (2016) mengemukakan bahwa “Istilah *e-learning* dengan *online learning* secara substansif memiliki hakekat yang sama, dimana awalan kata “e-“ pada dasarnya merepresentasikan kata elektronik atau digital yang berarti terjadinya peristiwa pembelajaran melalui media dan dengan mempergunakan piranti berbasis elektronik”(hlm.153).

Dan menurut Sadikin & Hamidah (2020) mengemukakan juga bahwa Pembelajaran daring merupakan “Pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran” (hlm. 216).

Penelitian yang dilakukan oleh Sadikin & Hamidah (2020) menunjukkan bahwa “penggunaan internet dan teknologi multimedia mampu merombak cara penyampaian pengetahuan dan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang dilaksanakan dalam kelas tradisional”. (hlm. 216).

Pelaksanaan Pembelajaran daring memungkinkan mahasiswa dan dosen melaksanakan perkuliahan dari rumah masing-masing. Mahasiswa dapat mengakses materi perkuliahan dari rumah masing-masing dan mengirim tugas yang diberikan dosen tanpa harus bertemu secara fisik di kampus.

Tetapi beberapa tugas dan materi yang diberikan oleh dosen secara daring di kampus masih ada yang mahasiswa belum pahami ataupun tugas nya terlalu menumpuk sedangkan deadline pengumpulan tugasnya sangat sempit itu menjadi hal beberapa mahasiswa mengalami gangguan pada mentalnya.

9. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi.

Menurut Sukadiyanto (2008) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani (penjas) adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana dalam mencapai tujuan pendidikan.” (hlm. 309). Makna yang terkandung dalam pengertian penjas tersebut adalah sebagai bagian integral dari seluruh proses pendidikan yang memberikan sumbangan terutama melalui pengalaman gerak, pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa secara menyeluruh.

Seperti penjelasan diatas, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dan lingkungannya melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Makna pendidikan untuk jasmani lebih fokus pada pengembangan fisik dan keterampilan mahasiswa, dengan memakai sarana cabang-cabang olahraga untuk mencapai tujuan penjas. Dengan maksud, cabang-cabang olahraga berfungsi sebagai salah satu sarana yang dipakai untuk melaksanakan proses pendidikan jasmani.

Dalam hal ini, pembelajaran pendidikan jasmani khususnya di Universitas Siliwangi yang dialami saya sebagai peneliti yaitu pembelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan 2 metode pembelajaran yaitu teori dan praktek. Pembelajaran yang bersifat teori dilakukan di dalam ruangan kelas seperti mata kuliah pada semester 3 yaitu belajar dan pembelajaran, pengelolaan pendidikan, perkembangan motorik, sarana prasarana penjas dan olahraga, pendidikan kesehatan sekolah, dan media pembelajaran tenis meja sedangkan mata kuliah yang bersifat praktek yang biasanya dilakukan di luar ruangan kelas bisa dilapangan ataupun di kolam renang menyesuaikan dengan mata kuliah dan mengikuti pembelajaran yang dilakukan dosen masing-masing mata kuliah seperti mata kuliah pembelajaran tenis meja, softball, bulutangkis, sepakbola, bola voli,

dan renang I. Menurut Pedoman Akademik tahun akademik 2019/2020 “Mata kuliah pun ada yang termasuk dalam 3 kelompok yaitu mata kuliah umum (KU), mata kuliah utama (KT), dan mata kuliah khusus (KK)”. (hlm. 11).

Menurut Depdiknas (2003) menyatakan bahwa “fungsi pendidikan jasmani di Perguruan Tinggi adalah untuk meningkatkan aspek (1) organik; (2) neuromuskuler; (3) perseptual; (4) kognitif; (5) sosial; dan (6) emosional peserta didik”. (hlm. 7-9). Sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara umum, hendaknya pendidikan jasmani dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat langsung dalam berbagi pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Penyadaran akan pentingnya aktivitas jasmani dan olahraga harus ditanamkan secara kontinyu kepada seluruh lapisan masyarakat, terutama harus dimulai dari masyarakat intelektual di lingkungan kampus atau Perguruan Tinggi.

Menurut Sukadiyanto (2008) menyatakan bahwa “Yang mendorong Perguruan Tinggi ternama seperti ITB (Institut Teknologi Bandung) dan UPN Veteran Yogyakarta memasukkan materi pendidikan jasmani (penjas) ke dalam kurikulum yang dilaksanakan secara intrakurikuler”. (hlm. 311).

Dengan demikian, akan tercipta iklim kampus yang kondusif sebagai sarana membekali kaum intelektual dan generasi bangsa di masa depan yang cerdas, tangguh, tangkas, dan terampil.

10. Pandemi *Covid-19*

Fenomena wabah baru bernama *Covid-19* menyebar di seluruh dunia, menurut Okada (2020) menyatakan bahwa “*Corona Virus Disease 2019* ini awal penyebarannya terjadi di kota Wuhan, China pada penghujung tahun 2019”. Virus ini yang terus menerus bertambah korbannya. “*Coronavirus* sendiri merupakan sekumpulan virus yang berasal dari subfamily *Orthocoronavirinae* dalam keluarga *Coronaviridae* dan ordo *Nivovirales*”. (Yunus & Rezki, 2020). *World Health Organization* memberikan pernyataan bahwa *covid-19* adalah “pandemi global”. Menurut WHO (*World Health Organization*) (2020) menyatakan bahwa “Pandemi adalah penyebaran penyakit baru ke seluruh dunia”. Pandemi *covid-19* terjadi karena ada penemuan dan mutasi baru dari virus *SARS-CoV*.

Pandemi ditandai dengan penyakit baru yang belum dikenali dan menjangkiti banyak negara dalam waktu bersamaan. Kemudian, memiliki jejak penderita yang cukup besar dari setiap negara. Maka *covid-19* termasuk ke dalam pandemi dikarenakan ini termasuk virus baru yang belum dikenali dan terdapat banyak masyarakat yang terkena oleh virus *covid-19*.

Dampak dari adanya pandemi *covid-19* telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia terutama khususnya di bidang pendidikan. Beberapa kebijakan pun dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat penyebaran virus corona dengan memberlakukan *social distancing*, *physical distancing* dan juga pemberlakuan PSBB (pembatasan sosial berskala besar) pada beberapa daerah seperti penutupan jam operasional toko lebih awal dari jam tutup operasional toko biasanya.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan hasil pembelajaran daring pada Mahasiswa Tingkat 2 Jurusan Pendidikan Jasmani di Universitas Siliwangi di Masa Pandemi *Covid-19*. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian yang relevan pertama dari Husnul Qasarina pada tahun 2016 yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Matematika (*math anxiety*) terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh”. Dilaksanakannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan korelasi kecemasan matematika (*math anxiety*) terhadap hasil belajar matematika siswa kelas X IPA SMA Negeri 11 Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecemasan matematika (*math anxiety*) terhadap hasil belajar matematika siswa kelas X IPA SMA Negeri 11 Banda Aceh yaitu sebesar 0,24. (2) Korelasi antara kecemasan matematika (*math anxiety*) dan hasil belajar matematika siswa kelas X IPA sebesar 0,24 berada pada tingkatan rendah.

Penelitian yang relevan kedua itu ada dari Indah Permata Hati pada tahun 2015 yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan mahasiswa Stambuk 2015 dalam menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Non-mensen Medan”. Dilaksanakannya penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa stambuk 2015 dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Non-mensen Medan. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh negatif kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa stambuk 2015 dalam menyelesaikan skripsi sebesar 55,8% dengan signifikansi sebesar 0.000 ($p > 0.05$), yang artinya ialah jika mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi akan lebih rendah atau berkurang, sedangkan jika mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang rendah maka kecemasan mahasiswa juga akan meningkat.

Adapun perbedaan penelitian yang dilaksanakan peneliti dengan penelitian yang relevan tersebut adalah penelitian yang dilaksanakan menekankan pada mahasiswa Tingkat 2 Jurusan Pendidikan Jasmani di Universitas Siliwangi. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini pun bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan hasil pembelajaran daring di masa pandemi *covid-19*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner untuk variabel kecemasan dan Indeks Prestasi (IP) semester 3 untuk hasil pembelajaran daring.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka Konseptual merupakan hubungan logis dari landasan teori dan kajian empiris. Kerangka konseptual ini gunanya untuk menjelaskan atau menghubungkan tentang topik yang akan dibahas dan dipakai juga sebagai landasan penelitian yang didapatkan dari tinjauan pustaka atau bisa dikatakan kerangka konseptual ini merupakan ringkasan dari tinjauan pustaka yang dihubungkan dengan garis sesuai variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tingkat eksplansi asosiatif.

Menurut (Sugiyono, 2016) “pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan” (hlm.12).

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, maka kerangka konseptual penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan dapat dipicu oleh situasi tertentu yang dihadapi mahasiswa pada saat melakukan pembelajaran terutama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Seperti yang dikemukakan Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A (2005) bahwa “kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”(hlm.163).
Kemudian ada para ahli lain yaitu menurut (Steven Schwartz, S, 2002, hlm.139) mengemukakan bahwa kecemasan berasal dari kata latin yang *anxious*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.
2. Kegiatan *e-learning* tidak selalu menjadi solusi tepat dalam media pembelajaran. Kelebihan *e-learning* yaitu bahan-bahan pembelajaran jadi lebih mudah dan jadi lebih terperinci, mahasiswa dapat melakukan penelitian guna meningkatkan wawasannya, pengajar lebih dapat mengontrol kegiatan belajar mahasiswanya dan menghemat waktu. Kekurangan yang dihasilkan dari *e-learning* yaitu terdapat manipulasi atau kecurangan yang dilakukan mahasiswa. Kurangnya pendidikan etika dan nilai moral dan terlalu bebas mengakses internet. Namun di sisi lain *e-learning* cukup menghemat waktu dan mahasiswa lebih bisa mengembangkan pikirannya.

Jadi, pembelajaran daring adalah proses pembelajaran yang dilakukan secara *online* dengan menggunakan *platform* aplikasi pembelajaran *online* oleh masing-masing dosen yang berbeda tergantung kebutuhan dari pembelajaran tersebut ada yang menggunakan *zoom*, *whatsapp group*, *edmodo*, dan *platform* lainnya

3. Berkaitan dengan kecemasan dan hasil pembelajaran daring di masa pandemi *covid-19*, maka kecemasan mempunyai dampak negatif yang mempengaruhi dalam hasil pembelajaran daring. Menurut Ermayulis (2020) menjelaskan bahwa “Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan secara online, menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring sosial”. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka langsung, tetapi melalui *platform* yang telah tersedia.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) berpendapat bahwa “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data” (hlm. 95).

Hipotesis pada penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan mahasiswa dengan hasil pembelajaran daring di masa pandemi *covid-19* pada mahasiswa tingkat 2 jurusan pendidikan jasmani di Universitas Siliwangi”. Terdapat hipotesis diatas karena seringkali terdapat gangguan jaringan atau pun sulit dihubungi antara dosen atau mahasiswa, interaksi dosen dan mahasiswa menjadi terhambat karena mahasiswa kurang bersemangat dan kurang paham jika diskusi secara online, tidak semua materi pembelajaran dapat diajarkan secara daring.