

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada tahun 2020, tepatnya bulan April, Indonesia terserang wabah/virus corona atau biasa disebut Covid-19. Kasus virus corona baru (2019-nCoV) muncul pertama kali di Wuhan, Cina. COVID-19 kemudian berkembang dari epidemi menjadi pandemi, serta menjangkiti penduduk di banyak negara di dunia. Angka kematian akibat COVID-19 meningkat seiring dengan berjalannya waktu. Berdasarkan data dari pemerintah hingga akhir bulan Maret 2020, lebih dari 27 negara di dunia sudah menerapkan *lockdown*. Indonesia sendiri tidak menerapkan *lockdown* dengan berbagai pertimbangan ekonomi dan kultural lainnya. Baru pada bulan April 2020 Indonesia menerapkan *social distancing* yang selanjutnya ditingkatkan menjadi *Physical distancing* atau dalam istilah Indonesia-nya disebut Pembatasan Sosial Berkala Besar (PSBB).

Pandemi Covid 19 menimbulkan berbagai macam respon dari masyarakat. Menurut Kemenko PMK “Kondisi pandemi yang tidak menentu memberikan dampak psikologis bagi masyarakat”. Sementara Guru Besar FIK UI Budi Anna Keliat mengatakan “dalam pandemic Covid-19 ini pemberitaan tentang Covid-19 dapat menimbulkan berbagai perasaan psikologis masyarakat. Antara lain perasaan takut, cemas, khawatir, dan bahkan merasa terancam”. Hal ini akan menimbulkan emosi dan pikiran negatif yang dapat meningkatkan hormon kortisol sehingga dapat menurunkan imunitas tubuh.

Masa isolasi dan PSBB membuat masyarakat membatasi pekerjaan/aktivitas sehari-hari sehingga akses ke kebutuhan/ keuangan sehari-hari berkurang, perasaan tidak aman dan ketakutan akan penularanpun dirasakan. Tidak hanya itu, kesehatan mental pun terganggu akibat adanya karantina dan stigma serta informasi yang diberikan media secara berlebihan (Burtscher dkk, 2020), dapat menyebabkan stres psikologis dan kecemasan. Stres psikologi dan kecemasan dapat meningkatkan glukokortikoid seperti kortisol yang dapat menghambat banyak fungsi penting dari sistem kekebalan tubuh kita, meningkatkan kerentanan host infeksi dan juga memperburuk risiko penyakit tidak menular (Coutinho dan Chapman, 2011).

Di sisi lain, pandemi yang berdampak pada penerapan PSBB, telah menyebabkan pembelajaran harus dilaksanakan dalam moda pembelajaran daring. Suka atau tidak, pembelajaran daring telah menambah beban belajar bagi siswa karena lebih banyak tugas yang siswa terima, sehingga menimbulkan kecemasan dan stress. Timbulnya kecemasan siswa dikarenakan selama pembelajaran daring, siswa kesulitan memahami materi (Kurniawan, 2020). Kecemasan tidak hanya timbul dari tugas, akan tetapi dampak dari pandemic ini, membuat siswa membatasi aktifitas di luar rumah. Sebelum lebih jauh membahas terkait dampak pandemi terhadap kesehatan mental, penulis akan mengulas terlebih dahulu persepsi pembelajaran penjas dimasa pandemi.

Pembelajaran daring saat ini merupakan komponen dasar dari profesi seorang guru, dan sekolah memiliki kewajiban untuk berinvestasi dalam pelatihan mereka dengan metode pedagogis baru yang berguna dalam situasi yang diberlakukan selama pandemi. Menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan menghasilkan lingkungan belajar yang berbeda melalui teknologi digital adalah prioritas sistem pendidikan tingkat tinggi, fasilitas dan adaptasi cepat terhadap metode pembelajaran daring merupakan tantangan saat ini bagi guru dan siswa (Rapanta, et al., 2020). Tantangan yang dihadapi guru selama kegiatan pembelajaran daring berfokus pada aspek-aspek berikut:

Penggunaan fasilitas secara optimal, pengembangan bahan ajar dan penilaian, memotivasi siswa untuk keterlibatan yang lebih tinggi dan menggunakan metode pengajaran yang optimal (Tukan, 2020). Selain daripada itu teridentifikasi lima prinsip dasar untuk peningkatan kegiatan pengajaran online yaitu dukungan nyata yang diberikan oleh sekolah dan guru kepada siswa, dengan umpan balik dan bimbingan; penyediaan informasi yang efisien pada platform komunikasi; kesesuaian dan relevansi antara desain didaktik dan proses pembelajaran; keterlibatan berkualitas tinggi untuk memfasilitasi kedalaman tindakan pembelajaran; adanya rencana cadangan untuk pemecahan kemungkinan masalah yang tidak terduga dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran daring (Bao, 2020).

Fenomena globalisasi pendidikan dan program mobilitas akademik telah berkurang selama periode pandemic ini, dengan masalah terbesar yang dialami

Negara berkembang, di mana sumber daya yang terbatas dan infrastruktur teknis yang buruk menghasilkan keterlambatan dalam proses penerapan pembelajaran daring. Perubahan kurikulum, transmisi konten, generasi pengalaman belajar baru dan pengembangan pemikiran kritis adalah tantangan dalam kondisi pandemic saat ini (Mishra, et al., 2020). Masalah yang ditandai dengan perubahan yang ditimbulkan oleh pandemi di bidang kegiatan mengajar bagi guru sangat kompleks: kecemasan, pengurangan kontak langsung, perubahan metode pengajaran tradisional, kebutuhan akan aktivitas fisik dan masalahnya di dalam ruangan, beban kerja yang tinggi dan stres yang ditimbulkan oleh situasi pembelajaran baru (Aperribai, et al., 2020). Baik guru maupun siswa mengidentifikasi keuntungan dan kerugian dari pembelajaran yang direncanakan.

Pembelajaran daring merupakan cara untuk menekan angka penyebaran virus dan fakta bahwa itu adalah satu-satunya alternatif yang layak dalam kondisi pandemic saat ini, tetapi kelemahan banyak yang terlihat seperti: komunikasi yang buruk, peralatan digital yang bermasalah dan kurangnya interaksi fisik. Namun, penulis percaya bahwa tantangan ini akan mengoptimalkan pendidikan online di masa depan seperti yang dikatakan oleh Tan, et al. (2020) masalah dalam pembelajaran daring online didapati di daerah tertinggal, di mana siswa tidak memiliki fasilitas yang memadai (seperti, laptop, smartphone dan terbatasnya jaringan internet) dan keterampilan teknis untuk belajar di rumah, orang tua tidak dapat membantu mereka mengakses dan menggunakan platform aplikasi pembelajaran daring dan akses internet terbatas, sehingga pandemi mempengaruhi kualitas pelatihan dan proses pembelajaran, pelatihan siswa dan guru diperlukan untuk menggunakan platform secara efisien (Owusu-Fordjour, 2020).

Dampak daripada pandemic ini sangat terasa, terutama melalui aktivitas fisik, sebagai akibat dari penghentian kegiatan pengajaran tatap muka dan akses untuk fasilitas olahraga. Namun, Barkley, et al. (2020) mencatat “penurunan ini terutama bagi mereka yang memiliki aktivitas fisik tinggi; bagi mereka dengan keterlibatan sedang dan rendah ada peningkatan kekhawatiran untuk aktivitas fisik”.

Pandemi telah mengubah gaya hidup siswa beberapa Negara maju seperti di Naples, Italia, bahwa pria lebih terpengaruh oleh karantina dalam hal perilaku makan negatif dan aktivitas fisik berkurang (Brancaccio, et al., 2021). Peningkatan konsumsi alkohol, aktivitas fisik, merokok dan penggunaan ganja dikaitkan dengan gejala depresi pandemi bagi mahasiswa di empat universitas di Jerman (Busse, et al., 2021). Studi dari Volken, et al. (2021) bahwa “siswa Swiss menunjukkan bahwa lebih dari 25% dari mereka menunjukkan depresi selama pandemi”. Jika situasi yang ditimbulkan oleh pandemi ini berkepanjangan, masa depan penjas membutuhkan penggunaan teknologi digital dalam kegiatan praktek (Varea, et al., 2020). Pandemi COVID-19 menimbulkan peningkatan kecemasan yang signifikan di kalangan pelajar terkait infeksi COVID-19, khususnya di kalangan masyarakat di Filipina Selatan. Dalam konteks pendidikan, peserta didik enggan menerapkan pendekatan *blended learning online* karena kendala teknologi dan finansial. (Erick, 2020). Pendidikan jasmani dan akademisi olahraga China secara rasional menggabungkan kegiatan online dan offline/klasik, tetapi versi online tidak dapat sepenuhnya menggantikan versi klasik, karena beberapa kelemahannya: kesulitan dalam menerapkan rencana pengajaran reguler online, kondisi buruk di rumah untuk kinerja aktivitas fisik, pengajaran yang buruk, kesulitan dalam mengawasi keterlibatan nyata siswa dalam pelajaran, masalah dalam memilih dan mengirimkan informasi, sumber daya kurikuler yang terbatas, dll (Zhu & Wang, 2020). Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Eman (2021) mengemukakan bahwa “Prevalensi gejala kecemasan dan depresi selama pandemi COVID-19 melebihi angka yang tercatat sebelumnya ketika tidak ada pandemi. Faktor-faktor yang berpotensi terkait dengan munculnya gejala ini terutama jenis kelamin perempuan, durasi paparan berita, keyakinan terkait asal virus, efektivitas tindakan pemerintah, ketakutan terkait stigma, dan isolasi sanitasi”. Pasien COVID-19 terutama yang memiliki anggota keluarga terdiagnosis COVID19 atau meninggal karena COVID-19 lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan dibandingkan pasien lainnya. Strategi yang efektif harus diupayakan untuk meningkatkan kesehatan mental populasi pasien ini (Xue-Dan Nie, 2021). Persepsi langkah-langkah keamanan dan dampaknya terhadap gaya hidup siswa bervariasi dari satu negara ke negara lain.

Dalam situasi ini, opini publik, media masa dan dampak wabah dalam hal pembatasan mobilitas sehari-hari mempengaruhi reaksi psikologis dan perilaku individu. Terlebih lagi mobilitas yang dibatasi menimbulkan penurunan partisipasi siswa baik dari segi frekuensi maupun dari segi durasi dalam aktivitas sehari-hari. Beberapa literatur menghubungkan antara pandemic dengan kesehatan mental selama pandemic Covid-19. Covid-19 menyebar ke seluruh negeri dan ketidakpastian mengenai risiko, pengobatan, dan pengendalian epidemi ditambah dengan informasi yang salah dapat memicu stres dan kesehatan psikologis yang buruk, terutama di antara orang-orang yang berada di karantina karena mereka menghadapi kurangnya kontak tatap muka, dan kesepian (Tang, dkk. 2020, hlm. 9). Isolasi sosial yang meluas, yang dapat memiliki konsekuensi mendalam bagi kesehatan mental (Brooks et al. 2020). Bagi remaja masa pandemi ini akan sulit mereka hadapi akibat dari diterapkannya PSBB, karena pada tahap perkembangan ini sangat bergantung pada koneksi teman sebaya mereka untuk dukungan emosional dan perkembangan sosial (Ellis dan Zarbatany 2017). Dampak dari pandemi ini menyebabkan, stres interpersonal, dan masalah kesehatan mental selama masa remaja dapat menjadi awal dari masalah kesehatan mental sepanjang hidup, orang tua dan guru didorong untuk membantu remaja dalam menemukan cara untuk mempertahankan jaringan sosial mereka, memantau anak muda untuk tanda-tanda tekanan emosional (Magson et al., 2021).

Selanjutnya diungkapkan dalam sebuah studi terbaru dalam jurnal PLOS One. Studi ini melibatkan lebih dari 900 pasang saudara kembar identik dan kembar fraternal dengan jenis kelamin yang sama di Washington. Data dari para partisipan dikumpulkan di masa-masa awal pandemi Covid-19 terjadi. Sekitar 42 persen partisipan mengungkapkan tingkat aktivitas fisik mereka menurun selama anjuran diam di rumah berlaku. Sekitar 27 persen mengatakan tingkat aktivitas fisik mereka justru meningkat, dan 31 persen partisipan mengungkapkan tak ada perubahan dalam tingkat aktivitas fisik mereka. Kadar stres dan kecemasan pada partisipan dengan tingkat aktivitas yang menurun tampak mengalami peningkatan. Hasil ini sudah diduga oleh tim peneliti. Hal demikian dapat diatasi dengan intervensi Physical Activity (PA) / latihan (olahraga) dengan intensitas ringan dan sedang untuk mengurangi gejala kecemasan (Pascoe, 2019, hlm.8-9). Namun

yang mengejutkan adalah kadar stres dan kecemasan juga tampak meningkat pada partisipan dengan tingkat aktivitas fisik yang meningkat (Suherlan, Ayobandung.com, 2020).

Pandemi COVID-19 meningkatkan prevalensi gangguan kecemasan, meningkatkan kecemasan (Grupe dan Nitschke, 2013; Luo et al., 2020) dan secara negatif memengaruhi niat untuk melakukan aktivitas fisik (Chirico et al, 2020) serta menimbulkan gangguan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga (McGregor et al., 2010). Hal demikian menunjukkan bahwa, partisipasi olahraga di masa pandemic ini perlu memperhatikan variabel psikologis yaitu, kecemasan dan motivasi. Kecemasan dan motivasi merupakan variabel penting untuk diperhatikan terlebih lagi di masa pandemic, seperti yang dijelaskan oleh Wiese-Bjornstal (2019) bahwa Kecemasan dan motivasi merupakan dua variabel psikologis yang berhubungan dengan performa dan risiko cedera. Diungkapkan dalam sebuah studi terbaru dalam jurnal *frontiers in psychology* dimana studi ini melibatkan 759 pemuda untuk mengetahui tingkat kecemasan dan motivasi mengeksplorasi perbedaan kecemasan dan motivasi untuk kembali berolahraga. Hasil dari studi ini menunjukkan skor kecemasan yang lebih tinggi untuk wanita dewasa, pemuda, dan pemuda yang tidak berolahraga selama lockdown. Selain itu, hasil menunjukkan skor motivasi yang lebih rendah untuk pria dewasa, dan pemuda tanpa program pelatihan selama lockdown. Pemuda yang sakit pada saat lockdown didapati kecemasan yang tinggi daripada pemuda yang sehat. Selain itu, pemuda dengan yang aktif berolahraga pada saat lockdown memiliki kecemasan yang rendah dan lebih termotivasi untuk berolahraga kembali (Ruffault, Bernier, Fournier, & Hauw, 2020). Studi tersebut dapat menggambarkan bahwa adanya keterkaitan antara kecemasan, motivasi dan partisipasi dalam berolahraga.

Pemberlakuan PSBB berdampak pada berbagai sektor, sehingga segala aktifitas menjadi terbatas, baik itu sektor ekonomi, kultur dan pendidikan. Untuk Pendidikan sendiri diberlakukan pembelajaran secara daring. Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Coronavirus disease (Covid-19). Tidak dapat dipungkiri pembelajaran

daring merupakan metoda yang paling memungkinkan untuk diterapkan pada masa pandemic ini, walaupun banyak menyebabkan hambatan dalam pelaksanaannya terlebih lagi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Pembelajaran Pendidikan jasmani memiliki hambatan khusus karena pembelajaran daring ini, pembelajarannya harus dilaksanakan secara terbimbing dan terpantau oleh guru secara tidak langsung. Kordinasi komunikasi antara guru dan murid yang kurang maksimal jika perangkat pembelajaran kurang baik. Hal demikian menyebabkan kurangnya partisipasi siwa karena partisipasi bukan hanya tentang masalah kehadiran atau keikutsertaan siswa dalam proses pembelajaran saja melainkan partisipasi langsung antara siswa dengan guru yang berarti bahwa individu siswa serta turut mengambil bagian dari proses pembelajaran yang diberikan oleh guru baik dalam segi instruksi, perintah maupun gerak selama proses pembelajaran berlangsung. Partisipasi dapat terlihat aktifitas fisiknya, contohnya peserta didik giat aktif dengan anggota badan, membuat sesuatu, bermain, ataupun bekerja, ia tidak hanya duduk dan mendengarkan, melihat atau pasif.

Kurangnya partisipasi siswa menjadi tantangan tersendiri bagi guru, partisipasi siswa berolahraga dalam pembelajaran yang biasanya di sekolah siswa SMA belajar Pendidikan jasmani 3x45 menit, jika pembelajaran daring mereka hanya melaksanakan 30-60 menit saja. Selain itu biasanya para siswa mengikuti ekstrakurikuler olahraga selama 2x60 menit. Jika dilihat dari riwayat tersebut sebelum masa pandemic siswa akan berpartisipasi dalam berolahraga yaitu sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan durasi 4 jam 15 menit, sedangkan setelah masa pandemic siswa hanya berolahraga dalam pembelajaran Pendidikan jasmani hanya 60 menit saja dalam seminggu, tentunya dapat kita bandingkan partisipasi siswa dalam berolahraga sebelum dan sesudah pandemi Covid-19 ini menjadi menurun.

Berdasarkan latar belakang di atas, banyak variable yang ingin peneliti ungkap, dari mulai dampak pandemic terhadap kesehatan mental siswa, pemberlakuan pembelajaran darin yang menimbulkan tugas/ beban belajar siswa menjadi bertambah, dan siswa jadi membatasi aktifitasnya karena khawatir tertular covid-19 serta berdampak pada turunya partisipasi siswa dalam

berolahraga di masa pandemic ini. Semua permasalahan yang disebutkan peneliti pandang memiliki keterikatan satu sama lain. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melihat “apakah ada hubungan antara partisipasi olahraga dengan motivasi belajar terhadap penurunan kecemasan siswa di masa pandemi covid-19”.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu:

- 1) Apakah terdapat hubungan antara partisipasi olahraga dengan penurunan kecemasan?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan penurunan kecemasan?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara partisipasi olahraga dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan penurunan kecemasan?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka selanjutnya ditetapkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk:

- 1) Mengetahui hubungan antara partisipasi olahraga dengan penurunan kecemasan?
- 2) Mengetahui hubungan motivasi belajar antara dengan penurunan kecemasan?
- 3) Mengetahui hubungan partisipasi olahraga dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan penurunan kecemasan?

1.4. Manfaat / Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi pengetahuan bagi pemerintah, guru dan siswa mengenai posisi mata pelajaran PJOK sebagai salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara utuh di Indonesia, adapun manfaat tersebut adalah:

- 1) Manfaat Teoritis
 - a) Diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan sumbangan bahan pemikiran untuk kajian pendidikan jasmani mengenai pentingnya mempertimbangkan partisipasi olahrag dan motivasi belajar pada masa

pandemi Covid-19 yang menimbulkan kecemasan pada siswa. Hasil penelitian ini cocok dipertimbangkan dalam menunjang peningkatan kualitas proses belajar mengajar.

- b) Diharapkan memberikan manfaat untuk memperkaya perbendaharaan dan kelengkapan sumber bacaan di perpustakaan, sehingga para pembaca tidak mendapat kesulitan dalam menelusuri referensi terkait hubungan partisipasi olahraga dan motivasi belajar dengan kecemasan sebagai faktor untuk membantu meningkatkan kualitas proses dan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani.
- c) Diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut bagi pengembangan proses belajar mengajar dalam pendidikan jasmani di sekolah.

2) Manfaat Praktis

- a) Sebagai masukan kepada para guru dalam memberikan tugas pada siswa agar memperhatikan cara/model yang tepat diberikan pada masa pandemic Covid-19 ini agar tidak menjadi beban psikologis bagi siswa, dalam upaya meningkatkan kualitas proses belajar mengajar.
- b) Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk aktif beraktivitas fisik berolahraga baik di sekolah maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan mental psikologis siswa pada saat belajar di sekolah/rumah dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- c) Bagi sekolah yang mewakili pemerintah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas proses pembelajaran bagi siswa selama masa pandemi Covid-19 dengan memperhatikan partisipasi dalam olahraga dan motivasi belajar siswa, guna menunjang kesehatan psikologis siswa terutama kecemasan selama pembelajaran online di rumah.

1.5. Struktur Organisasi Tesis

Struktur penulisan tesis ini meliputi BAB dan Sub BAB, agar tidak keluar dari batasan struktur organisasi ini, maka dibuat struktur organisasi BAB pertama sampai BAB terakhir, sebagai berikut:

BAB I pendahuluan, dalam BAB I ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian, dan struktur organisasi tesis.

BAB II kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis, dalam BAB II ini menjelaskan mengenai partisipasi olahraga, olahraga secara umum olahraga di sekolah, motivasi belajar kecemasan, dampak pandemic Covid-19, kerangka berfikir, dan hipotesis.

BAB III metode penelitian, dalam BAB III ini menjelaskan mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, teknik analisis dan pengolahan data.

BAB IV temuan dan pembahasan, dalam BAB IV ini menjelaskan mengenai temuan hasil penelitian, hasil uji pra syarat, uji hipotesis, dan pembahasan.

BAB V simpulan, implikasi dan rekomendasi, dalam BAB V ini menjelaskan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi dari hasil pengolahan data dan analisis data dari BAB sebelumnya.