

RESILIENSI DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP KECEMASAN
SAATPEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM)PADA SISWA

Hakim Gumelar Mahardika¹ , Andik Matulesy² ,Amanda Pasca Rini³

E-mail : hakim_s2@untag-sby.ac.id

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Unversitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

This study aims to determine the relationship between resilience, gratitude and anxiety for fifth grade elementary school students during the pandemic covid-19 for two years students who experience learning at home or online. The sample of this research is the fifth grade elementary school students totaling 90students. The sampling technique used is quota sampling. Withthe three scales used as research measuring tools, namely : Anxiety scale refers to resilience and gratitude. Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS *statistic*. The results showed that there was a relationship between anxiety and resilience with gratitude in students. Nilai hasil uji korelasiregresi linier berganda dengan nilai $F = 8,788$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$)

Keywords : *Anxiety, Resilience, Gratitude*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi, kebersyukuran dan kecemasan pada siswa sekolah dasar kelas V pada masa pandemi covid – 19 selama dua tahun siswa yang mengalami pembelajaran di rumah atau *Online*. Sampel penelitian ini merupakan siswa kelas lima sekolah dasar berjumlah 90 siswa. Teknik sampling yang digunakan *quota sampling*. Dengan adanya tiga skala digunakan sebagai alat ukur penelitian adalah skala kecemasan mengacu pada resiliensi dan kebersyukuran. Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS *statistic*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kecemasan dan resiliensi dengan kebersyukuran pada siswa. Nilai hasil uji korelasi regresi linier berganda dengan nilai $F = 8,788$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$)

Kata Kunci : Kecemasan, Resiliensi, Kebersyukuran

Pendahuluan

Masa pandemi ini banyak siswa yang mempunyai rasa cemas untuk melakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM). Siswa disekolahkan x mempunyai rasa cemas untuk pembelajaran tatap muka dikarenakan beberapa hal, yaitu: takut tertular Virus Covid-19, banyak siswa yang merasa takut untuk bersosialisasi dengan teman karena bahaya Virus ini, selain itu juga cemas dengan pertanyaan-pertanyaan materi pembelajaran yang dilakukan guru dikelas selama PTM karena sudah dua tahun tidak melakukan pembelajaran tatap muka dengan guru, sehingga terkadang materi yang disampaikan saat daring kurang dipahami dengan baik. Siswa cenderung kurang memahami materi saat pembelajaran tatap muka dan takut dengan materi yang disampaikan oleh bapak dan ibu guru. Selama 2 tahun pembelajaran daring siswa seakan-akan tidak terpantau penguasaan materi pembelajaran dari guru. Kondisi awal pandemic hingga dua tahun terakhir antara guru dan siswa nampaknya kurang tersampaikan dengan baik kesulitan pemahaman materi yang diterima siswa dan cara pembelajaran daring dalam guru menyampaikan materi. Guru seakan-akan mengajarkan siswa untuk mandiri memahami materi setelah diberikan ulasan materi tersebut. Siswa juga nampak kurang terpacu untuk bertanya atau merespon materi yang disampaikan oleh guru saat daring, sehingga belum dapat diketahui secara pasti tentang kualitas pengampaian materi yang dapat diserap oleh siswa dan kemampuan siswa menerima materi dari guru saat daring, sehingga saat sekolah tatap muka menimbulkan kecemasan tersendiri bagi siswa.

Kecemasan adalah suatu keadaan mental yang tidak tenang karena mengkhawatirkan atau ketakutan akan sesuatu yang belum jelas atau belum terjadi ketika mendapatkan tekanan

atau situasi yang tidak baik. Kecemasan merupakan kondisi mental seseorang yang mengalami perasaan tidak baik dengan adanya kekhawatiran dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seseorang (Estienne, Hurlock, & Barb, 1998).

Kecemasan atau yang sering disebut dengan "*anxiety*" merupakan suatu gangguan psikologis, dimana anak SD Putat Jaya 3 dengan gangguan kecemasan akan memiliki ciri seperti ketakutan pada penyakit covid-19 dalam pembelajaran tatap muka tersebut, yang dimana pada akhirnya hal tersebut dapat menyebabkan kehilangan konsentrasi pada siswa atau bahkan terjadi penurunan psikologis dalam melakukan aktivitas saat pembelajaran tatap muka pada siswa, bahwa terdapat hubungan kepada guru dan teman ada pembatasan dalam pendekatan secara nyaman pada siswa antara kecemasan dengan aktivitas sehari-hari pada anak siswa SD dengan pembelajaran tatap muka ada dorongan dalam dukungan sosial keluarga, guru harus ada motivasi dan arahan kepada orang tua dan guru supaya murid tersebut bisa mengendelakan kecemasan dalam pembelajaran tatap muka lebih nyaman (Wahyuni, 2006).

Siswa yang melakukan pembelajaran tatap muka dapat merasakan kecemasan atau kurang memahami materi yang disampaikan oleh guru karena terdapat kekurangan pembelajaran materi di sekolah (Hambali, PH, & Wahyuni, 2022). Siswa juga merasakan ketakutan terhadap wabah Covid-19. Kecemasan merupakan sesuatu keadaan kekhawatiran dimana siswa merasakan bahwa suatu yang tidak menyenangkan atau buruk akan segera terjadi oleh siswa yang terkena wabah Covid, siswa masuk sekolah tatap muka harus memenuhi protokol kesehatan seperti memakai masker, jaga jarak, membawa *Hand Sanitizer* supaya siswa bisa mencegah wabah Covid-19, siswa juga membutuhkan motivasi dari orang tua dan guru dapat mengurangi kecemasan, Seiring dengan meredanya kasus Covid-19, pemerintah mulai mengizinkan sejumlah sekolah menjalankan pembelajaran tatap muka (PTM) dengan syarat penerapan protokol kesehatan (prokes) setelah para siswa menjalankan pembelajaran jarak jauh (PJJ) demi mencegah tersebarnya virus corona. Berdasarkan fakta di lapangan, PJJ ternyata menimbulkan berbagai permasalahan, mulai dari kejenuhan hingga tekanan yang memicu Kondisi kecemasan akademik tersebut bila berlangsung terus menerus akan berdampak buruk pada psikologi murid bahkan mengakibatkan *learning loss* saat PTM dimulai. Survei yang dilakukan oleh Gerakan Sekolah Menyenangkan menemukan bahwa 70 persen murid yang menjalani PJJ mengalami emosi negatif. Banyaknya tugas yang diberikan tidak sebanding dengan waktu pengerjaannya adalah salah satu pemicu kecemasan pada murid. Hal tersebut dapat memberikan dampak negatif ketika mereka memulai transisi kembali ke sistem PTM.

Metode

Variabel Penelitian menggunakan dalam penelitian ini antara lain : Variabel bebas Resiliensi (X1) Kebersyukuran (X2) dan variabel terikat Kecemasan (Y). Resiliensi merupakan daya tahan manusia dapat bangkit dalam permasalahan setelah individu terpuruk diakibatkan mendapatkan permasalahan. Kebersyukuran adalah bahwa rasa apresiasi kepada orang lain ataupun Tuhan didalam kehidupan individu, manusia mempunyai perasaan positif atas kehidupan yang dijalani oleh individu sedangkan kecemasan adanya perubahan emosi individu pada manusia mengantisipasi kemungkinandatangnya suatu bahaya yang akan terjadi pada individu.

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data menggunakan skala dan kuisioner yang disusun oleh peneliti, skala resiliensi menggunakan aspek menurut (Wagnild & Young, 1993) *Perseverance, Equanimity, Self-reliance, Meaningful life* dan *Coming home to yourself*, skala kebersyukuran menggunakan aspek menurut (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015) Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun tuhan dan kehidupan, Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, Kecenderungan bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif, sedangkan skala kecemasan menggunakan aspek menurut Semiun, (2006) fisik, perilaku, pikiran, suasana hati.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki jumlah sedikit, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota* sampling yang mana keseluruhan jumlah populasi akan digunakan sebagai sampel penelitian adalah 90 responden sampling (Sugiyono, 2013), menjelaskan metode pengumpulan data yaitu cara- cara yang ditempuh oleh peneliti untuk mengumpulkan data secara objektif. Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengumpulkan data sari unit analisis sampel. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuisioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data melalui sejumlah pertanyaan tertulis untuk mendapatkan informasi atau data dari sumber data atau responden. Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa agresi linier berganda dengan empat uji asumsi yakni uji normalitas, linier, multikolinerlitas, heteroskedastitas.

Hasil

Ketiga hipotesis penelitian diterima dengan hasil sebagai berikut : Hipotesis pertama membuktikan terdapat hubungan resiliensi, kebersyukuran dengan kecemasan pada Siswa kelas lima sekolah SDN Putat Jaya 3 dengan pembelajaran jarak jauh. Hasil analisis regresi berganda diperoleh nilai $F = 8,788$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan kebersyukuran dengan kecemasan pada siswa sekolah dasar kelas lima selama masa pandemi dapat diterima.

Hipotesis kedua membuktikan terdapat hubungan antara resiliensi dengan kecemasan menyatakan terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan kecemasan ditolak diperoleh nilai koefisien $t = 3,156$ dengan $p = 0,002$ ($P < 0,05$). Hasil analisa tersebut menyatakan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan kecemasan pada siswa kelas lima sekolah SDN Putat Jaya 3 telah ditolak artinya, asumsi penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi nilai resiliensi pada siswa kelas lima maka semakin tinggi nilai kecemasan selama masa pandemi adalah benar.

Hipotesis ketiga membuktikan terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kecemasan diperoleh nilai koefisien $t = -3,375$ dengan $p = 0,001$ ($P < 0,05$). Artinya kebersyukuran memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan. Hasil analisis tersebut menyatakan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kecemasan pada siswa kelas lima SDN Putat Jaya 3 telah terbukti.

Sumbangan efektif variabel Resiliensi (X_1) terhadap Kecemasan (Y) adalah sebesar 6,828% sementara sumbangan efektif variabel Kebersyukuran (X_2) terhadap Kecemasan (Y) adalah sebesar 8,094% maka berdasarkan hal tersebut pada variabel X_2 mempunyai hubungan lebih dominan dengan Variabel Y daripada Variabel X_1 . Jumlah Sumbangan Efektif (SE) sebesar 14,922 % atau hampir sama dengan koefisien determinasi R^2 yaitu dengan nilai 0,149.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk melihat proses pembelajaran dari disekolah dasar pada era pandemic dengan Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Kemampuan untuk bangkit dari situasi terpuruk berkaitan erat dengan resiliensi, kecemasan itu sendiri suatu pengalaman subjek mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang mencertai bahwa konflik pada diri sendiri dan ancaman bagi siswa pendidikan tatap muka berlangsung. Menurut Semiun, (2006) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu : 1. Fisik, yaitu gejala kecemasan yang dapat dilihat secara kasatmata dan merupakan representasi dari pemikiran individu. Indikator yang

digunakan untuk merepresentasikan aspek fisik dalam kecemasan adalah telapak tangan berkeringat, merasa pusing dan mual, serta jantung berdetak kencang, 2. Pikiran, yaitu serangkaian proses mental dan gagasan yang memungkinkan individu berperilaku sesuai dengan tujuan yang dikehendaki. Indikator yang digunakan untuk merepresentasikan aspek pikiran dalam kecemasan adalah membesar-besarkan ancaman, takut tidak mampu mengatasi masalah, dan sulit berkonsentrasi, 3. Perilaku, yaitu seperangkat kegiatan individu yang merupakan hasil dari tanggapan atau reaksi terhadap rangsangan atau lingkungan yang menyebabkan gerakan meningkat. Indikator yang digunakan untuk merepresentasikan aspek perilaku dalam kecemasan adalah cenderung menghindar, bicara menjadi cepat, dan ingin melarikan diri, 4. Suasana Hati, yaitu keadaan emosional non-intens yang disebabkan oleh stimulus atau kejadian tertentu yang menyebabkan adanya perubahan pada emosi individu. Indikator yang digunakan untuk merepresentasikan aspek suasana hati dalam kecemasan adalah mudah marah, mudah tersinggung, dan perasaan menjadi tegang.

Berdasarkan hasil uji analisis regresi variabel resiliensi dan kebersyukuran dengan resiliensi pada siswa kelas lima di sekolah Putat Jaya 3 diperoleh F hitung sebesar 8,788 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,050$). Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan variabel resiliensi dan kebersyukuran secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan maka, hipotesis pertama penelitian ini yang menyatakan terdapat hubungan antara resiliensi diri dan bersyukur pada siswa sekolah dasar kelas lima dengan pembelajaran muka pada awalnya sekolah daring selama wabah covid-19 dan sudah terbukti atau dapat diterima kemudian dilanjutkan dengan uji koefisien regresi parsial antar variabel.

Hasil uji analisis koefisien regresi secara parsial pengaruh variabel resiliensi dengan kecemasan pada siswa kelas lima sekolah tatap muka ditemukan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan ketika dilakukan uji parsial kemudian, uji koefisien secara parsial variabel kebersyukuran dengan resiliensi pada siswa kelas lima sekolah tatap muka didapati nilai signifikansi 0,001 dengan ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kecemasan pada siswa kelas lima sekolah tatap muka, dengan perhitungan di atas hipotesis kedua dan ketiga penelitian ini dapat diterima. Selanjutnya dilakukan pengukuran bobot pengaruh masing-masing variabel prediktor terhadap variabel kecemasan.

Perhitungan pengukuran bobot masing-masing variabel diperlihatkan dengan besarnya sumbangan efektif (SE). Jumlah sumbangan efektif kedua variabel *independent* terhadap

variabel *dependent* adalah sebesar 14,922 % dengan nilai *Rsquare* 0,149 maka, dapat disimpulkan bahwa pengaruh resiliensi dan kebersyukuran terhadap resiliensi pada pedagang asongan selama masa pandemi sebesar 14,922% dan 65,078 % dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Menurut Froh, Yurkewicz, & Kashdan, (2009) Meskipun demikian, resiliensi tidak mampu mengurangi terhadap pengaruh dengan kecemasan. Artinya, dalam kasus ini, resiliensi tidak dapat melemahkan pengaruh kecemasan. Hal ini dimungkinkan terjadi karena tidak semua dimensi resiliensi yang diukur dalam penelitian ini dihayati oleh siswa dalam menurunkan kecemasan dalam pembelajaran tatap muka akibat adanya tuntutan dan standar dari lingkungannya. Berdasarkan data yang diperoleh, siswa hanya menghayati kebersyukuran yang memiliki pengaruh besar dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya dalam sekolah tatap muka. Berdasarkan hasil peneliti lanjutan variabel – variabel lain di luar penelitian yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada siswa yang mempelajari jarak jauh selama masa pandemi adalah strategi siswa kelas lima yang menjalankan sekolah pembelajaran jarak jauh dengan selama dua tahun pembelajaran jarak jauh untuk siswa sekolah dasar, siswa juga adanya perasaan yang kurang menyenangkan belajar jarak jauh dan siswa juga merasakan kekhawatiran untuk melakukan pembelajaran yang kurang memahami materi yang di sampaikan oleh bapak ibu guru. Pandemi yang secara tiba – tiba memaksa siswa untuk beradaptasi dalam waktu yang cepat (Ika, Söderlund, Munro, & Landoni, 2020).

Masa pandemi disebut dengan pendekatan ini membantu siswa untuk belajar lebih rajin pada masa pandemi tersebut. Penelitian lain terkait kemampuan para siswa yang bisa beradaptasi dengan kondisi wabah covid-19, individu bisa menjalankan kebersyukuran untuk menurunkan rasa cemas pada individu siswa.

Kondisi belajar yang benar – benar mendesak seperti pembelajaran jarak jauh inilah disangka mengarah pada kondisi yang bisa mengakibatkan kecemasan yang melakukan pembelajaran *online* yang di deritakan oleh siswa, dengan tingkat yang tinggi seringkali membuat suatu kelalaian di situasi, kondisi dan waktu yang sangat mendesak untuk melakukan pembelajaran jarak jauh, sementara siswa yang menderita untuk melakukan pembelajaran jarak jauh pada siswa dengan waktu laung dengan bermain dengan teman. Individu bisa interaksi itu mengarahkan bahwa kondisi yang menekan bisa berpengaruh pada tingkah laku siswa untuk memperoleh prestasi belajar (Slameto, 2017).

Simpulan

Penelitian ini memiliki tiga hipotesis dengan dua variabel independent yaitu Resiliensi, Kebersyukuran dan satu variabel dependen yaitu Kecemasan, juga dengan tiga hipotesis dengan asumsi keduanya dinyatakan diterima dan satu variabel resiliensi ditolak karena dengan nilai negatif, hipotesis pertama ada korelasi antara Resiliensi, Kebersyukuran, dan Kecemasan, dalam hipotesis ini berkorelasi secara simultan, dengan sumbangan efektif (SE) dari variabel 1 Resiliensi Berdasarkan hipotesis kedua yang menyatakan terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan kecemasan ditolak dan variabel 2 Kebersyukuran berkontribusi dalam meningkatkan Resiliensi sebesar 49,92%, dan sisanya 50,08% dipengaruhi oleh faktor lain. Hess, Bierlaire, & Polak, (2006) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kecemasan berhubungan emosi moral, Seligman, Froh et al., (2009) mengungkapkan mendeskripsikan gambaran pemrosesan informasi, sesuatu yang dikenal perolehan dengan hasil sisi positif yang dimiliki individu, pemrosesan informasi berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan individu seperti Kecemasan dan sisi positif lainnya dilandasi oleh esensi pemrosesan individu yaitu memperkuat hal – hal baik bagi seseorang. Hipotesis kedua ada korelasi antara Resiliensi dan kecemasan. Hipotesis ketiga ada korelasi antara Kebersyukuran dengan Kecemasan. Dan memenuhi prasyarat uji asumsi yaitu uji normalitas dan linieritas.

DAFTAR PUSTAKA

- Estienne, M. J., Hurlock, W. F., & Barb, C. R. (1998). Serum concentrations of luteinizing hormone, growth hormone, and cortisol in gilts treated with N-methyl-D, L-aspartate during the estrous cycle or after ovariectomy. *Journal of Animal Science*, 76(8), 2162–2168.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650.
- Hambali, I., PH, L., & Wahyuni, F. (2022). Tingkat Ansietas Pelajar Indonesia Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hess, S., Bierlaire, M., & Polak, J. (2006). *A systematic comparison of continuous and discrete mixture models*.
- Ika, L. A., Söderlund, J., Munro, L. T., & Landoni, P. (2020). Cross-learning between project management and international development: Analysis and research agenda. *International Journal of Project Management*, 38(8), 548–558.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3: Gangguan-Gangguan Mental yang Sangat Berat, Simtologi, proses Diagnosis, dan Proses Terapi Gangguan-Gangguan Mental*.
- Slameto, S. (2017). Critical thinking and its affecting factors. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(2), 1–11.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, Vol. 1, pp. 89–100. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406203>
- Wahyuni, S. (2006). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo Universitas Mulawarman Samarinda*, 1(4), 220–227.

