

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pembelajaran Jarak Jauh**

##### **1. Definisi Pembelajaran Jarak Jauh**

Pembelajaran Jarak Jauh terdiri dari kata pembelajaran dan jarak jauh. Menurut UU No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, definisi dari pembelajaran ialah proses interaksi antara siswa dan guru dengan mencari ilmu atau pengalaman belajar di tempat belajar. Sedangkan jarak jauh menurut KBBI merupakan sebuah ruang terpisah yang panjang antara dua tempat dan berbeda. Kesimpulannya pembelajaran jarak jauh atau PJJ merupakan konsep belajar mengajar, dimana guru dan siswa akan terpisah secara fisik, jarak, dan tempat. Sistem pendidikan jarak jauh dilakukan melalui jaringan teknologi informasi, komunikasi dan media lainnya untuk mencari berbagai sumber belajar.

Sama halnya dengan penjelasan diatas, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 24 Tahun 2012 Pasal 1 juga menjelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan proses pendidikan yang mana peserta didiknya terpisah dari pendidik dan pembelajarannya menggunakan berbagai sumber belajar melalui teknologi informasi dan komunikasi, serta media lain.

Grenville Rumble (dalam Pateni, 2016) mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan sebuah metode dimana secara fisik pelajar dan pendidik terpisah. Sedangkan menurut Desmond Keegan (1996) menjelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan pendidikan jarak jauh yang terpisah secara fisik dan terpisahkan dengan jarak tempat, dimana guru akan mempresentasikan bagian-bagian dalam sebuah materi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pembelajaran jarak jauh merupakan cara belajar mengajar dengan menggunakan media seperti televisi, radio, kaset, modul, dimana pengajar dan siswa tidak bertatap muka secara langsung. Sedangkan menurut Dogmen (dalam Sulistyana, 2020) pembelajaran jarak jauh merupakan sistem pembelajaran yang memfokuskan pada cara belajar yang mandiri atau *self study*. Belajar mandiri dilakukan dengan cara pengajar menyajikan materi dan memberikan bimbingan untuk siswa disertai pengawasan agar terciptanya keberhasilan dalam proses belajar.

Dari beberapa definisi diatas, dapat penulis simpulkan bahwa Pembelajaran jarak jauh merupakan sebuah konsep belajar mengajar antara

pendidik dengan siswa yang terpisah secara fisik dan tempat. Pembelajaran ini tidak dilakukan secara tatap muka melainkan daring (dalam jaringan) melalui berbagai media informasi dan komunikasi.

## **2. Penyebab Diberlakukannya Pembelajaran Jarak Jauh**

Semenjak diberitakannya wabah *Covid 19* yang tengah memasuki seluruh wilayah di Indonesia, maka pemerintah dengan tegas membuat sebuah kebijakan dengan pemberlakuan pembatasan interaksi sosial berskala besar. Oleh karena itu Pemerintah juga merubah sistem Pendidikan hampir diseluruh sekolah dan perguruan tinggi di Indonesia. Sistem Pendidikan belajar-mengajar yang awalnya dilakukan secara *offline* atau tatap muka kini berganti menjadi pembelajaran *online*, daring, atau biasa disebut pembelajaran jarak jauh.

Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ini membuat siswa dan pendidik terpisah secara fisik dan tempat. Kegiatan tersebut dilaksanakan tidak seperti tahun-tahun sebelumnya, dimana saat pandemi *Covid 19* belum menjangkau Negara Indonesia. Hal tersebut dilakukan pemerintah sebagai bentuk upaya dalam menghentikan wabah *Covid 19* agar tidak meluas dan memakan banyak korban, serta Pendidikan di Indonesia tetap berjalan.

## **3. Tujuan Pembelajaran Jarak Jauh**

Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 menjelaskan bahwa tujuan belajar dari rumah melalui pembelajaran jarak jauh, yakni:

- a. Memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum kenaikan kelas maupun kelulusan.
- b. Memfokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi Covid-19.
- c. Memberikan variasi aktivitas dan tugas pembelajaran belajar dari rumah antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses/fasilitas belajar dari rumah.
- d. Memberikan umpan balik terhadap bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah yang bersifat kualitatif dan berguna bagi guru, tanpa diharuskan memberi skor/nilai kualitatif.

## **4. Kelebihan Pembelajaran Jarak jauh**

Sulistyana (2020) menjelaskan beberapa kelebihan dari pembelajaran jarak jauh, antara lain:

- a. Menggunakan fasilitas e-moderating, dimana melalui fasilitas internet ini pendidik dapat berkomunikasi dengan siswa secara mudah, dilakukan kapan saja tanpa dibatasi jarak dan waktu.

- b. Pengajar dan murid bisa memanfaatkan internet dalam mencari atau menambah bahan belajar, sehingga keduanya bisa saling berdiskusi sejauh mana bahan belajar telah dipelajari.
- c. Siswa dapat mempelajari bahan belajarnya dengan me-review kapan saja dan dimana saja dan bisa tersimpan di komputer atau laptop.
- d. Pendidik bisa melakukan diskusi menggunakan akses internet yang dapat diikuti oleh banyak siswa, sehingga menambah pengetahuan dan wawasan yang lebih luas.
- e. Peran siswa yang biasanya hanya mendengarkan guru menjelaskan materi (pasif) dengan pembelajaran jarak jauh akan jauh lebih aktif dan ikut mencari bahan belajar.

### **5. Kekurangan Pembelajaran Jarak jauh**

Selain kelebihan yang dijelaskan diatas, pembelajaran jarak jauh yang memanfaatkan jaringan internet tentu tidak terlepas dari berbagai kekurangan, yakni:

- a. Proses belajar tanpa bertatap muka secara langsung ini menimbulkan kurang adanya interaksi antara pengajar dan murid, sehingga memperlambat terbentuknya values.
- b. Guru tidak dapat mengawasi siswa secara langsung sehingga bisa saja siswa mengabaikan aspek akademik dan sosial yang tidak diketahui guru.
- c. proses pembelajarannya lebih ke arah pelatihan dari pada Pendidikan
- d. Guru tidak hanya menguasai teknik belajar konvensional, tetapi juga dituntut untuk menguasai teknik belajar menggunakan internet dan komputer.
- e. Motivasi belajar siswa cenderung menurun.
- f. Permasalahan listrik, tidak adanya media belajar seperti computer atau laptop, serta permasalahan kuota juga menghambat akses internet.
- g. Kurangnya pemahaman, penguasaan, serta keterampilan terkait komputer dan internet.

## **B. Agresifitas**

### **1. Definisi Agresifitas**

Agresifitas merupakan perilaku yang tidak dapat dihindari oleh seluruh individu normal yang menjalani kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang memiliki sifat agresi atau bahkan pernah melakukan agresifitas. Definisi agresifitas yang dipaparkan oleh beberapa para ahli sangat beragam menurut perspektif dan pandangan mereka masing-masing.

Berkowitz (dalam Sari, 2016) menjelaskan bahwa agresi adalah bentuk perilaku yang ditunjukkan pada orang lain dengan tujuan melukai secara fisik (seperti menendang, menggigit, memukul), maupun secara verbal (seperti membentak, menghina) karena adanya tujuan tertentu. Sedangkan Buss dan Perry (1992) menyatakan bahwa perilaku agresi termasuk perilaku yang ditunjukkan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun secara psikologis. Selain itu, Buss (dalam Putra, 2018) mengatakan bahwa agresifitas merupakan tingkah laku seseorang yang sengaja dilakukan dengan tujuan untuk menyakiti, mengancam, atau membahayakan individu lain atau objek lain yang menjadi sasaran perilaku tersebut baik secara fisik atau verbal dan langsung atau tidak langsung.

Moore & Fine (dalam Koeswara, 1988) menjelaskan bahwa agresifitas merupakan tingkah laku kekerasan secara fisik maupun secara verbal terhadap orang lain ataupun terhadap objek. Agresifitas secara fisik meliputi kekerasan yang ditunjukkan secara fisik, semacam memukul, menampar, menendang, serta lain sebagainya. Sedangkan agresifitas secara verbal merupakan pemakaian kata dan kalimat negatif, semacam bodoh, jelek, serta lain sebagainya. Sama halnya dengan pernyataan diatas,

Brigham (dalam Podungge, 2014) mengatakan bahwa agresifitas merupakan sebuah perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti individu yang tidak ingin tersakiti, baik secara fisik ataupun psikis. Hal serupa juga disampaikan oleh Baron dan Byrne (2005) bahwa agresi termasuk sebuah tingkah laku yang dilakukan dengan tujuan menyakiti individu lain yang ingin menghindari perlakuan semacam itu.

Menurut Berkowitz (dalam Wahyudi, 2013) Agresi sendiri selalu mengacu pada beberapa jenis perilaku, baik secara fisik maupun simbolis, yang dilakukan dengan tujuan menyakiti. Seseorang dapat dikatakan melakukan perilaku agresi apabila orang tersebut menyakiti, mengancam dan merugikan orang lain dengan disertai niat, motif atau tujuan yang disengaja.

Dari beberapa definisi agresifitas yang sudah dijelaskan di atas, bisa penulis simpulkan bahwa agresifitas merupakan perilaku sadar seseorang yang sengaja dilakukan dan ditunjukkan secara fisik, lisan ataupun simbolis dengan tujuan menyakiti individu lain secara mental maupun fisik. Dalam penelitian ini agresifitas yang dimaksud yakni perilaku seorang ibu pendamping yang ditunjukkan secara fisik ataupun lisan dengan tujuan menyakiti anaknya secara fisik maupun mental pada saat mendampingi anak belajar daring.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Agresifitas

Berkowitz (dalam Wahyudi, 2013) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi agresifitas, meliputi:

### a. Serangan

Serangan menjadi salah satu faktor yang paling sering mempengaruhi individu dalam melakukan agresifitas. Perilaku agresi tersebut akan muncul apabila ada serangan atau gangguan yang dilakukan oleh individu lain misalnya, serangan verbal maupun serangan fisik. Sebagai contoh seorang ibu akan melakukan tindakan agresi pada anaknya ketika mendapatkan serangan fisik berupa buku yang dilemparkan kearah ibu saat anak merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya. Contoh lain berupa serangan verbal yang dilakukan seorang anak, yakni memaki ibunya sendiri ketika sang ibu tidak mampu membantu menjawab soal. Hal tersebut membuat sang ibu marah, emosi, tidak terima dan melakukan tindakan agresi.

### b. Frustrasi

Individu yang mengalami frustrasi sering terjadi karena gagal dalam mencapai tujuannya. Jadi frustrasi merupakan sebuah keadaan seseorang saat tidak mampu mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga hal tersebut dapat membuat seseorang berperilaku agresi. Frustrasi akan terjadi apabila seorang individu tengah terhalang oleh suatu hal saat akan mencapai sebuah tujuan, keinginan, penghargaan, kebutuhan atau tindakan tertentu. Sebagai contoh, seorang ibu yang memiliki keinginan dan tujuan agar anaknya dapat memahami materi, mendapatkan nilai terbaik, hingga naik kelas. Ketika keinginan-keinginan tersebut tidak tercapai dan membuat sang ibu frustrasi, maka hal tersebut bisa membuat sang ibu melakukan tindakan agresi pada anaknya.

### c. Perasaan negatif

Perasaan negatif merupakan sebuah tanggapan indera yang muncul pada diri karena sebuah rangsangan negatif, seperti individu yang merasa tersinggung, merasa kurang berharga atau merasa harga dirinya terhina karena memiliki keterbatasan fisik ataupun tidak bisa membandingkan dirinya dengan orang lain. *inferiority feeling* merupakan bentuk dari perasaan negatif atau agresif emosional. Perasaan negatif yang dirasakan individu dapat menyebabkan terbentuknya perilaku agresi. Sebagai contoh, seorang ibu yang mengamuk pada diri sendiri ataupun orang lain, baik secara verbal maupun secara fisik dikarenakan sang ibu merasa terhina sebab tidak bisa seperti orang tua lainnya saat membimbing anak belajar *online*.

d. Pikiran atau kognitif

Interpretasi seseorang terhadap suatu hal dapat menentukan bagaimana emosional orang tersebut, apakah menyenangkan atau tidak menyenangkan. Setelah emosional sudah ditentukan, maka perilaku agresi individu dapat terjadi. Kesimpulannya individu akan menjadi marah, ketika individu tersebut berkeyakinan bahwa ada yang berbuat salah pada dirinya atau sengaja mengancamnya. Sebagai contoh, seorang ibu akan memarahi anaknya ketika sang ibu yakin bahwa anaknya tidak mau mendengarkan perintah untuk mengerjakan tugas.

e. Pengalaman masa kecil

Pengalaman negatif ataupun positif dimasa kecil yang sering dirasakan oleh individu akan tertanam dalam ingatan, bahkan memiliki kemungkinan untuk individu melakukan hal tersebut. Ketika individu sering memiliki pengalaman yang negatif seperti *bullying* atau menjadi korban agresivitas dari orang lain, maka ketika dewasa bisa saja individu tersebut berontak dan melakukan hal-hal yang pernah ia alami. Sebagai contoh, seorang ibu yang sering melakukan tindakan agresi pada anaknya mungkin saja dulu ia sering menjadi korban agresivitas orang tuanya atau orang lain, sehingga sang ibu ingin berontak atau melakukan agresi juga pada anaknya bahkan pada orang lain.

f. Pengaruh kelompok (geng)

Ketika perilaku agresi dalam sebuah kelompok itu sudah biasa dilakukan, dibenarkan bahkan mendapatkan dukungan, maka seorang individu akan terpengaruh untuk terus melakukan hal tersebut. Perilaku agresi tersebut dilakukan hanya untuk mendapatkan status serta penerimaan dari kelompok tersebut. Sebagai contoh, seorang ibu yang diterima dan mendapatkan status dalam sebuah kelompok, perkumpulan ibu-ibu atau geng yang dimana anggotanya sering melakukan perilaku agresi, maka bisa saja sang ibu akan terpengaruh untuk melakukannya juga karena sang ibu merasa mendapatkan dukungan bahwa pandangan dan perilaku mereka bersama itu tidak salah. Dukungan para anggota kelompok memainkan peran penting pada perilaku agresif sang ibu.

g. Pola asuh

Individu yang mengalami pola asuh otoriter akan menjadikannya memiliki karakteristik penakut, pendiam, tertutup, tidak berinisiatif, gemar menentang, suka melanggar norma, berkepribadian lemah, cemas dan manarik diri. Sedangkan individu yang mengalami pola asuh permisif, akan mempunyai karakteristik impulsif atau bertindak sesuai nalurnya, agresif,

tidak patuh, manja, kurang mandiri, mau menang sendiri, kurang percaya diri dan kurang matang secara sosial. Jadi dari penjelasan kondisi diatas dapat disimpulkan bahwa orang tua yang sering melakukan agresifitas, kemungkinan besar pernah mengalami pola asuh yang salah oleh orang tuanya terdahulu. Untuk ibu-ibu pendamping anak saat pembelajaran jarak jauh diharapkan dapat memberikan pola asuh yang baik pada anak agar ketika dewasa atau saat berada di luar lingkungan keluarga anak akan mampu membawa diri dengan baik dan tidak berperilaku agresif.

#### h. Konflik keluarga

Banyak anak menjadi nakal dan tidak paham aturan sosial dikarenakan mereka merupakan korban dari kondisi keluarga yang abnormal. Mereka tidak hanya tumbuh dalam kemiskinan tetapi juga hanya memiliki orang tua tunggal sehingga mereka tidak banyak belajar menerima norma dan nilai-nilai tradisional masyarakat. Hal tersebut cenderung akan membuat mereka melakukan segala hal tanpa peduli apakah itu melanggar norma, baik atau buruk, bahkan apakah hal yang dilakukan bisa membuat individu lain merasa terganggu seperti melakukan tindakan agresif. Sebagai contoh, seorang ibu yang melakukan agresifitas pada anaknya kemungkinan besar pernah mengalami konflik keluarga dan tidak banyak diajarkan norma dan nilai-nilai sosial sehingga ia tidak paham bahwa agresivitas itu perbuatan yang melanggar norma.

#### i. Pengaruh Model

Pengaruh model termasuk kedalam teori Albert Bandura (1986) yakni *social learning* atau belajar sosial. Beliau mengatakan bahwa agresivitas merupakan hasil dari belajar sosial dimana seorang individu akan mempelajari perilaku agresif dari individu lain atau model lain dan kemudian ia akan meniru perilaku model. Fenomena itulah yang biasa disebut modeling. Sebagai contoh, seorang ibu yang menunjukkan perilaku agresif dapat mempengaruhi anak untuk melakukan perilaku agresif juga. Hal tersebut dikarenakan orang tua merupakan model bagi anak-anaknya, tidak peduli apakah sang ibu ingin ditiru atau tidak. Oleh sebab itu, seorang ibu harus menunjukkan dan mengajarkan sikap yang baik pada anaknya karena apa yang dilakukan seorang ibu akan ditiru.

Menurut Sarwono dan Meinarno (dalam Nugraha, 2020) faktor yang menyebabkan agresifitas, yaitu:

#### a. Sosial

Individu cenderung melakukan perilaku agresif karena ingin membalas hal yang diterimanya dengan suatu hal yang sama atau bahkan jauh lebih

parah, hal tersebut bisa dikatakan balas dendam. Jadi bisa disimpulkan bahwa faktor sosial mampu menyebabkan perilaku agresi dapat terjadi, misalnya dengan menyepelkan dan merendahkan individu lain sebagai ekspresi dari sikap arogannya sehingga hal tersebut menjadi alasan kuat bagi munculnya agresi. Sebagai contoh seorang ibu yang melakukan agresivitas pada individu lain karena ingin membalas dendam atas apa yang telah ia terima sebelumnya.

b. Personal

Individu berdasarkan kepribadian dan pola tingkah laku yang berbeda akan melakukan perilaku agresi yang berbeda pula. Dapat disimpulkan bahwa orang dengan pola tingkah laku tipe A akan cenderung lebih agresif daripada orang dengan tipe B. sebagai contoh, individu yang memiliki karakter terburu-buru dan kompetitif akan cenderung melakukan *hostile aggression*, sedangkan individu yang memiliki karakter sabar, kooperatif, non kompetisi, non agresif akan cenderung melakukan *instrumental aggression*.

c. Kebudayaan

Lingkungan juga memiliki peran penting dalam membentuk tingkah laku seorang individu, maka kebudayaan termasuk kedalam salah satu penyebab agresivitas. Beberapa ahli dari berbagai bidang ilmu telah menjelaskan bahwa adanya hubungan antara faktor kebudayaan dan perilaku agresi. Hal tersebut bisa dilihat pada individu yang hidup dilingkungan pantai/pesisir, mereka cenderung menunjukkan karakter keras daripada masyarakat yang hidup dipedalaman. Nilai dan norma dari suatu lingkungan akan mendasari sikap dan tingkah laku seorang individu, dimana hal tersebut juga dapat mempengaruhi perilaku agresi suatu kelompok yang terdapat dilingkungan tersebut.

d. Situasional

Situasi sekitar atau kondisi cuaca juga dapat berpengaruh terhadap perilaku agresi seorang individu, misalnya saat kondisi cuaca yang cerah dan dingin akan membuat hati juga ikut cerah dan damai. Namun apabila kondisinya buruk dengan cuaca yang panas, hal tersebut sering memunculkan perilaku agresi seperti timbulnya rasa tidak nyaman yang berujung meningkatnya agresi sosial. Sebagai contoh seorang ibu tengah kesal melihat hasil rapor anaknya yang tidak mendapatkan nilai baik di kondisi cuaca yang panas, hal tersebut akan membuat suasana hati ibu semakin buruk sehingga tidak bisa dihindari untuk melakukan agresivitas.

e. Media massa

Media massa non elektronik maupun elektronik seperti buku, majalah atau televisi dapat menjadi faktor pencetus perilaku agresi seorang individu. tontonan dari sebuah media massa secara alami memberikan kesempatan lebih bagi penontonnya untuk mengamati apa yang disampaikan media tersebut sehingga terjadi proses modeling pada anak. Apabila tontonan tersebut menunjukkan sebuah agresifitas, maka bisa saja anak akan meniru dan mempraktikkan perilaku tersebut secara langsung.

Dari penjelasan diatas, dapat penulis simpulkan bahwa salah satu faktor penyebab agresifitas ialah pikiran dan perasaan negatif, seperti yang disebutkan Berkowitz. Pikiran negatif yang dimiliki oleh individu karena sebuah kegagalan dapat menimbulkan emosi tidak menyenangkan atau perasaan negatif yang dapat memicu terbentuknya perilaku agresi.

### 3. Bentuk-bentuk Agresifitas

Leonard Berkowitz (1995, hlm.14) menjelaskan bentuk dari agresi, yakni sebagai berikut:

a. Agresi Instrumental (*Instrumental aggression*)

Merupakan perilaku agresi yang yang ditunjukkan dengan maksud untuk mencapai tujuan lain. Agresifitas ini dilakukan dengan maksud untuk melukai, merusak, atau merugikan, tetapi hanya untuk mencapai tujuan lainnya. Kesimpulannya, pelaku yang melakukan agresi pada korban tidak selalu tujuan utamanya untuk menyakiti. Individu tersebut menyerang individu lain karena dibenaknya mempunyai tujuan lain. Sebagai contoh, seorang ibu yang memukul anaknya ketika mendampingi pembelajaran jarak jauh, hal ini dilakukan agar ibu menunjukkan status dominannya pada sang anak agar mereka takut dan mau menurut ketika disuruh.

b. Agresi Emosional (*Emotional Aggression*)

Merupakan perilaku agresi yang dilakukan oleh individu pada korban karena adanya dorongan kemarahan dalam diri, hal tersebut dilakukan dengan tujuan melampiaskan kemarahan itu sendiri. Agresi ini sering disebut “agresi jahat”, bisa juga dianggap sebagai “emosional”, “afektif”, atau “marah”. Agresi ini terjadi ketika seseorang tersinggung dan menjadi marah pada individu lain, sehingga berkeinginan untuk menyerang, melukai, merusak, atau merugikan. Sebagai contoh, seorang anak yang membuat ibunya marah karena melakukan suatu hal sehingga sang ibu melampiaskan kemarahan tersebut dengan melukai atau memukul.

c. Agresi fisik dan verbal secara langsung dan tidak langsung

Merupakan perilaku agresi yang digolongkan menurut sifat fisiknya. Apabila perilaku tersebut dilakukan dengan aksi fisik seperti memukul dan menendang, maka perilaku tersebut termasuk kedalam agresi fisik secara langsung. Namun apabila seorang individu menyakiti orang lain dengan pernyataan verbal seperti mengumpat, mengolok dan mengancam, maka perilaku tersebut termasuk kedalam agresi verbal secara langsung. Selain kedua hal tersebut, ada pula bentuk agresi fisik tak langsung dan agresi verbal tak langsung. Sebagai contoh ketika seorang ibu merusak buku tulis milik anak karena ibu merasa jengkel anaknya tidak mau belajar, perilaku tersebut termasuk kedalam agresi fisik tak langsung. Contoh lainnya, ketika seorang ibu menyebarkan cerita yang dapat menjatuhkan individu lain karena merasa dipermalukan, perilaku tersebut termasuk kedalam agresi verbal tidak langsung.

d. Agresi terkendali secara sadar dan agresi Impulsif

Agresi terkendali secara sadar merupakan tindakan agresi atau serangan seorang individu yang dilakukan dengan tenang, terkendali, sengaja dan dengan tujuan yang jelas, dengan kata lain agresor tahu pasti tujuan yang diinginkan dan kemungkinan serangan itu berguna. Agresi ini juga dapat dilihat dari sejauh mana kesadaran agresor atas serangan yang dilakukan pada korbannya. Sebagai contoh, seorang ibu yang meninggikan intonasi suara dengan ekspresi yang membuat anak nampak takut sehingga sang anak lebih memperhatikan ibu ketika belajar. Berbeda dengan agresi terkendali secara sadar, agresi impulsif lebih kepada tindakan agresi yang dilakukan individu tanpa pikir panjang dan tanpa pertimbangan atas apa akibat yang diperoleh nantinya. Agresi impulsif bisa disebut sebagai tindakan spontan dan berdasarkan nafsu. Sebagai contoh, seorang ibu yang dengan tiba-tiba menganiaya anaknya hingga tewas karena merasa kesal pada orang lain.

Buss (dalam Nashori, 2010) mengklasifikasikan macam-macam perilaku agresif terdiri dari perilaku agresif secara fisik atau verbal, secara aktif atau pasif, secara langsung maupun tidak langsung. Tiga klasifikasi tersebut masing-masing saling berinteraksi, sehingga menghasilkan 8 bentuk perilaku agresif, yaitu;

- a. Agresifitas fisik aktif yang dilakukan secara langsung, merupakan bentuk dari agresifitas fisik yang dilakukan penyerang kepada korbannya secara langsung. Individu akan menyerang individu lain atau korban secara langsung misalnya dengan menusuk, menikam,

menembak, memukul, mencubit. Sebagai contoh, seorang ibu akan menyerang anaknya dengan menjewer telinga ketika sedang mendampingi anak belajar.

- b. Agresifitas fisik aktif yang dilakukan secara tidak langsung, merupakan bentuk dari agresifitas fisik yang dilakukan penyerang kepada korbannya akan tetapi tidak berhadapan secara langsung. Individu akan menyerang individu lain atau korban secara tidak langsung misalnya merusak barang korban, mencuri, menjebak untuk mencelakakan orang lain ataupun membuat perangkap untuk orang lain. Sebagai contoh, ibu yang merobek buku sekolah anaknya karena mendapat nilai yang jelek.
- c. Agresifitas fisik pasif yang dilakukan secara langsung, merupakan tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu dengan cara berhadapan dengan individu lain atau korbannya, namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung. secara fisik mencegah orang lain memperoleh tujuan ataupun tindakan yang diinginkan misalnya aksi duduk dalam kegiatan demonstrasi.
- d. Agresifitas fisik pasif yang dilakukan secara tidak langsung, merupakan tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu dengan cara tidak berhadapan secara langsung dan tidak terjadi kontak fisik dengan individu lain atau korbannya. Misalnya seorang anak yang menolak mengerjakan tugas-tugas yang seharusnya dan menolak melakukan sesuatu. Contoh lainnya, seorang ibu yang tidak peduli atau masa bodoh terhadap anaknya yang tengah ingin diajarkan sebuah tugas atau pelajaran.
- e. Agresifitas verbal aktif secara langsung, merupakan tindakan agresi yang dilakukan secara verbal oleh individu terhadap individu lain atau korbannya dengan berhadapan secara langsung, misalnya mencaci maki atau menghina orang lain. Sebagai contoh, seorang ibu yang mengatakan anaknya “bodoh” ketika menilai kemampuan belajar anak.
- f. Agresifitas verbal aktif yang dilakukan secara tidak langsung, merupakan tindakan agresi yang dilakukan secara verbal oleh individu terhadap individu lain tetapi tidak berhadapan secara langsung misalnya mengadu domba, menyebarkan gosip atau rumor jahat dan tidak benar tentang orang lain kepada orang lain. Sebagai contoh, seorang ibu A yang tengah bergosip tentang ibu B bahwa ibu B menyuap wali kelas agar anaknya diberi nilai yang bagus. Hal itu ibu A sebarkan pada ibu-ibu lainnya.

- g. Agresifitas verbal pasif yang dilakukan secara langsung, merupakan tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh seorang individu terhadap individu lain atau korbannya dengan cara berhadapan secara langsung, namun tidak ada kontak verbal. Jadi, idividu akan menolak berbicara pada orang lain, bungkam atau menolak menjawab pertanyaan dari orang lain. Sebagai contoh, seorang ibu yang bungkam dan tidak mau menjawab ketika sang anak memberikan pertanyaan.
- h. Agresifitas verbal pasif yang dilakukan secara tidak langsung, merupakan tindakan agresi verbal yang dilakukan seorang individu dengan cara tidak berhadapan langsung dan tidak terjadi kontak verbal dengan individu lain atau korbannya. Jadi, tidak mau membuat komentar verbal dengan individu lain misalnya dengan diam saja meskipun tidak setuju, tidak menggunakan hak suara dan seperti tidak memberi dukungan. Sebagai contoh, seorang ibu yang tidak memberi dukungan verbal kepada anaknya yang akan melakukan ujian atau lomba (Putri, 2017)

Buss dan Perry (dalam Novialdi, dkk. 2018) mengklasifikasikannya kedelapan macam agresi pada empat bentuk, yaitu: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan dan permusuhan. Untuk komponen motorik dalam perilaku agresi adalah agresi fisik dan verbal, sedangkan yang mewakili komponen afektif dan kognitif dalam perilaku agresi adalah kemarahan dan permusuhan. Keempat bentuk agresivitas akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Agresi fisik (*Physical Aggression*) merupakan bentuk tingkah laku agresif yang ditunjukkan dengan cara menyerang secara fisik dengan tujuan melukai ataupun membahayakan individu. Tingkah laku agresi ini akan terjadi dengan berkontak fisik antara pelaku dan korban. Indikator dari agresi fisik sendiri, yakni memukul, mencubit, menjewer dan menendang. Sebagai contoh, seorang ibu yang tengah memukul anaknya saat proses belajar.
- b. Agresi verbal (*Verbal Aggression*) merupakan agresifitas berupa verbal atau kata-kata. Jadi yang dimaksud agresi verbal yakni seseorang yang akan menyerang individu lainnya dengan kata-kata. Agresi verbal yang dimaksud ialah mengumpat/berkata kotor, mengancam, dan membentak. Sebagai contoh, seorang ibu yang mengumpat ketika kesal pada apa yang dilakukan anaknya.
- c. Kemarahan (*Anger*) merupakan suatu bentuk *indirect aggression* atau agresi yang tidak langsung, berupa perasaan benci kepada orang lain ataupun sesuatu hal yang mempengaruhi seseorang untuk

mendapatkan ataupun mencapai tujuannya. Sebagai contoh, seorang ibu yang membeci orang tua lain yang telah membuatnya tersinggung.

- d. Permusuhan (*Hosility*) merupakan komponen kognitif dalam agresifitas yang terdiri atas perasaan ingin menyakiti dan ketidakadilan. Sebagai contoh, seorang ibu yang ingin membalas dendam pada orang tua lain yang telah mengejek anaknya karena tidak mendapat nilai bagus.

Dari bentuk-bentuk perilaku agresi yang telah dipaparkan diatas, maka dapat penulis simpulkan bahwa agresifitas memiliki beberapa bentuk yakni berupa agresi fisik, agresi verbal, kemarahan dan permusuhan. Bentuk-bentuk dari agresivitas menurut Buss dan Perry (1992) akan menjadi acuan penulis untuk dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan definisi di setiap ciri-cirinya lebih operasional sehingga lebih mudah dipahami dan lebih jelas untuk dijabarkan atau diamati dalam mengungkapkan adanya indikator-indikator perilaku agresi pada ibu-ibu pendamping anak saat pembelajaran jarak jauh.

#### **4. Ciri-ciri Agresifitas**

Agresifitas yang dilakukan individu adalah untuk mendapat kepuasan diri, dimana hal itu dilakukan dengan melanggar hak individu lain sehingga agresivitas tersebut memperlihatkan dengan jelas tentang ciri-cirinya. Menurut Gunarsa (dalam Fisikawati, 2019) ciri-ciri dari perilaku agresi, yakni: (1) cenderung mendominasi, (2) egois, (3) menghalalkan segala cara untuk memperoleh sesuatu. Misalnya dengan membunuh, menembak, memukul, dan lain sebagainya.

Widodo (dalam Kristianto, 2002) menyebutkan beberapa ciri perilaku agresi, sebagai berikut: (1) bersifat menyakiti atau merusak diri sendiri, orang lain, atau objek-objek penggantinya, (2) orang lain atau korban tidak menginginkan perilaku tersebut, (3) sering diartikan sebagai perilaku yang melanggar norma sosial. Sama halnya dengan penjelasan diatas, Anantasari (dalam Fisikawati, 2019) juga menyebutkan enam ciri perilaku agresi, sebagai berikut: (1) menyerang, (2) merusak atau menyakiti diri sendiri, orang lain, atau objek lain, (3) perilaku yang tidak diinginkan orang lain, (4) perilaku yang melanggar norma, (5) sikap bermusuhan dengan individu lain, (6) perilaku hasil dari belajar.

Dari beberapa ciri perilaku agresi yang telah disebutkan para ahli diatas, dapat penulis simpulkan bahwa ciri-ciri agresivitas, yakni: (1) agresor berperilaku menyerang, merusak, menyakiti dan mengganggu diri sendiri,

individu lain, bahkan objek lain yang tidak menginginkan adanya perilaku tersebut, (2) perilaku melanggar norma sosial, (3) sikap bermusuhan dengan individu lain.

### **C. Kecemasan Menghadapi Kegagalan**

#### **1. Pengertian Kecemasan**

Stuart (dalam Sari, 2017) menjelaskan bahwa kecemasan atau *anxiety* merupakan perasaan khawatir, takut yang tidak jelas karena sebuah ketidakpastian dan ketidakmampuan. Sedangkan Hurlock (1990) berpendapat bahwa kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, merasa rendah diri dan tidak mampu menghadapi suatu masalah.

Santrock (2002) berpendapat bahwa kecemasan merupakan gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar dan ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktivitas (pusing, jantung berdebar-debar atau berkeringat) dan pikiran serta harapan yang mencemaskan. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan. Kecemasan digambarkan sebagai respon dari dalam maupun dari luar diri seseorang saat dihadapkan oleh suatu kejadian (Tirajoh, dkk., 2021).

Freud (dalam Musri, 2020) kecemasan merupakan perasaan tak menyenangkan yang dirasakan oleh individu yang diikuti oleh gejala fisik bertujuan untuk memberi peringatan pada individu tersebut akan adanya bahaya yang mengancam. Perasaan tak menyenangkan yang dirasakan oleh individu tersebut tidaklah jelas dan sulit dipastikan, namun dapat dirasakan. Hal yang sama dijelaskan oleh, Stuart (dalam Musri, 2020) bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi seseorang yang tidak spesifik. Kecemasan muncul dari dalam diri individu dan diungkapkan untuk individu lain.

Dari definisi kecemasan yang telah dijelaskan beberapa ahli diatas, dapat penulis simpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi tak menyenangkan yang dirasakan individu, namun sulit dijelaskan dan dipastikan. Perasaan tersebut berupa rasa khawatir atau ketakutan yang ditimbulkan karena ketidakpastian dan ketidakmampuan.

#### **2. Pengertian Kecemasan Menghadapi Kegagalan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kegagalan berasal dari kata gagal yang artinya tidak berhasil, tidak tercapainya suatu hal. Kegagalan juga bisa diartikan sebagai ketidakberhasilan atas keinginan maupun tujuannya.

Menurut Harmaini (2012) kegagalan berasal dari kata dasar “Gagal” yang memiliki arti sebuah kondisi seseorang yang tidak mampu dalam mencapai tujuan ataupun keinginan. Kegagalan juga disebut sebagai ketidakmampuan individu dalam menghadapi sesuatu yang diluar batas kemampuan individu tersebut. Perlu untuk diketahui bahwa kegagalan dapat menyadarkan seseorang tentang apa yang mereka lakukan dimasa lalu, sehingga individu tersebut mampu mencari jalan keluar agar kegagalan tidak lagi terjadi dimasa yang akan datang.

Penulis menyimpulkan bahwa kegagalan merupakan ketidakberhasilan individu dalam mencapai suatu hal yang ingin dituju, ketidakberhasilan tersebut dikarenakan individu mencoba menghadapi sesuatu diluar batas kemampuannya. Sedangkan kecemasan menghadapi kegagalan merupakan gangguan perasaan tak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebih, dimana kekhawatiran itu timbul sebagai reaksi dalam menghadapi suatu tujuan hidup ataupun keinginan yang tidak dapat dicapai.

Berdasarkan uraian diatas, penulis mengambil kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi kegagalan merupakan suatu keadaan atau perasaan tidak menyenangkan yang timbul pada seorang ibu karena khawatir, bingung, tidak pasti akan masa depan anaknya, dan belum siap menerima kegagalan yang terjadi pada anaknya (seperti nilai menurun) dengan segala akibatnya (seperti tidak naik kelas), yang ditandai dengan gejala psikologis, maupun secara fisiologis.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Menurut Stuart (dalam Basutei, 2019) faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain:

#### **a. Usia**

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, namun kecemasan lebih sering terjadi pada usia dewasa dan lebih banyak dialami oleh wanita. Sebagian besar kecemasan terjadi umur 21-45 tahun. Hal ini sesuai dengan judul yang ada, dimana kecemasan menghadapi kegagalan ditunjukkan pada ibu-ibu pendamping anak.

#### **b. Peran**

Peran ialah sikap yang ditunjukkan oleh individu pada dunia luar berdasarkan posisinya di masyarakat. Seseorang yang mempunyai peran ganda baik dalam keluarga atau masyarakat memiliki kecenderungan mengalami kecemasan yang berlebih disebabkan konsentrasi terganggu.

#### **c. Kondisi medis**

Terjadinya gejala kecemasan yang berhubungan dengan kondisi medis sering ditemukan walaupun indensi gangguan bervariasi untuk masing-masing kondisi medis. Jadi diagnosis penyakit atau kondisi kesehatan seseorang dapat memicu terjadinya kecemasan. Sebagai contoh seorang ibu yang mendapati hasil pemeriksaan dan mendapatkan diagnosa suatu penyakit maka hal tersebut dapat mempengaruhi kecemasan.

d. Tingkat Pendidikan

Arti dari sebuah pendidikan bagi masing-masing individu sangat berbeda tergantung cara pandangnya. Pendidikan pada umumnya berguna untuk merubah perilaku individu dan pola pikir dalam mengambil sebuah keputusan. Tingkat pendidikan yang cukup akan memudahkan seseorang dalam mengidentifikasi stresor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman dalam menyikapi rasa cemasnya.

e. Akses informasi

Akses informasi adalah pemberitahuan tentang suatu hal yang dapat diketahui atau dilihat oleh individu sehingga terbentuklah suatu pendapat pribadi. Informasi adalah segala penjelasan yang didapatkan individu sebelum melaksanakan suatu tindakan, seperti tujuan pelaksanaan, proses, resiko, dll. Sebagai contoh seorang ibu pendamping anak saat pembelajaran jarak jauh akan mendapatkan informasi dari sekolah sebelum pelaksanaan PJJ, dimana sang ibu akan dijelaskan mengenai proses, tujuan, dll. Apabila pemberian informasi tersebut kurang ataupun salah, maka hal itu dapat mempengaruhi kecemasan seorang ibu terkait pembelajaran jarak jauh.

f. Proses adaptasi

Tingkat adaptasi seorang individu dapat dipengaruhi oleh stimulus dari dalam diri maupun dari lingkungan, dimana individu membutuhkan respon perilaku yang terus menerus untuk terbiasa dan mampu beradaptasi. Proses adaptasi sering menstimulasi individu untuk mendapatkan bantuan dari sumber-sumber di lingkungan. Kesimpulannya individu harus mampu beradaptasi disituasi dan hal apapun, sehingga kecemasan tidak mudah dialami.

Sementara itu pendapat lain yang diungkapkan oleh Adler dan Rodman (dalam Aziz, 2014) terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan fikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman negatif yang pernah terjadi pada masa lalu merupakan hal yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang. Pengalaman negatif masa lalu tidak menutup kemungkinan menjadi peristiwa yang dapat terulang lagi di masa mendatang. Apabila seorang individu menghadapi situasi, kejadian ataupun pengalaman yang sama dan juga tidak menyenangkan, maka hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada individu yang mengalami. Misalnya seorang ibu yang pernah gagal dalam mendidik anak pertamanya, sehingga pada saat mendidik anak kedua sang ibu akan merasa khawatir dan cemas. Hal tersebut dikarenakan sang ibu tidak mau pengalaman negatif pada masa lalunya terjadi lagi.

b. **Pikiran yang tidak Rasional**

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Jadi penyebab kecemasan yang dialami ini karena individu meyakini dan mempercayai hal-hal yang sebenarnya hanya ada dipikiran individu tersebut bahkan hal dipikirkan itu belum tentu terjadi. Sebagai contoh seorang ibu yang mengalami kecemasan karena terlalu khawatir dan berpikir bahwa anaknya akan gagal dalam ujian, padahal kegagalan tersebut belum tentu terjadi. Pemikiran yang tidak rasional inilah mampu membuat individu mengalami kecemasan.

Dari penjelasan diatas, dapat penulis simpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi kegagalan pada ibu-ibu pendamping adalah peran dan proses adaptasi milik Stuart. Hal ini dikarenakan pembelajaran jarak jauh mengharuskan para orangtua untuk ikut bekerja sama dalam mendampingi anak ketika sekolah daring. Banyak dari mereka harus membagi peran, entah dirumah sebagai ibu rumah tangga dan menjadi guru untuk anaknya, atau bahkan para orangtua yang juga masih harus bekerja diluar rumah. Peran ganda yang ibu jalani membuat mereka merasa bingung dan tidak konsentrasi saat mengajari anaknya, sehingga tak bisa dipungkiri para ibu berpikir bahwa ia tidak dapat melakukan perannya dengan baik sehingga pikiran negatif akan peran tersebut membuat ibu cemas akan kegagalan dalam Pendidikan anaknya.

#### **4. Aspek-aspek Kecemasan**

Stuart (dalam Musri, 2020) mengelompokkan aspek kecemasan dalam berbagai respon, diantaranya:

a. **Respon Perilaku**

Respon perilaku merupakan sebuah reaksi atau tanggapan berupa perilaku yang muncul karena adanya rangsangan dari kecemasan. Respon perilaku tersebut diantaranya: ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi atau hambatan kerja otot, melarikan diri dari masalah, menghindar, dan hiperventilasi atau bernapas terlalu cepat.

b. Respon Kognitif

Respon kognitif merupakan merupakan sebuah reaksi atau tanggapan hasil dari proses berpikir yang muncul karena adanya rangsangan dari kecemasan. Respon kognitif tersebut diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, hambatan berpikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, kesadaran diri, kehilangan objektifitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, dan mimpi buruk.

c. Respon Afektif

Segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal disebut afektif. Jadi respon afektif merupakan sebuah reaksi atau tanggapan berupa emosi yang muncul karena adanya rangsangan dari kecemasan. Respon tersebut diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Tidak berbeda jauh dengan aspek yang dijelaskan Stuart diatas, Calhoun dan Acocella (dalam Siregar, 2019) juga mengemukakan aspek-aspek kecemasan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

a. Reaksi emosional

Reaksi emosional yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu dalam menghadapi kegagalan terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan prihatin, rasa bersalah, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. Sebagai contoh, seorang ibu yang mengalami kecemasan menghadapi kegagalan akan menunjukkan respon emosi seperti sedih bahkan menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami anaknya di masa pembelajaran jarak jauh.

b. Reaksi kognitif

Reaksi Kognitif yaitu ketakutan dan kekhawatiran individu terhadap konsekuensi sebuah kegagalan yang mungkin akan dialami. Sebagai contoh, seorang ibu akan beranggapan buruk tentang dirinya karena gagal

dalam membimbing anaknya. Hal tersebut akan mempengaruhi kemampuan berfikir ibu, sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

c. Reaksi fisiologis

Reaksi fisiologis yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan otot dan kelenjar tubuh hingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat dan berkeringat

Taylor (dalam Arina, 2019) menjelaskan bahwa aspek kecemasan terdapat dua indikator, yaitu:

a. Fisiologis

Fisiologis merupakan suatu reaksi yang ditunjukkan dari tubuh individu. seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat dan sakit kepala. Sebagai contoh seorang ibu akan gemetar atau *deg-degan* saat mendapatkan hasil ujian anaknya yang jelek.

b. Psikologis

Psikologis merupakan suatu reaksi antara aspek kognitif dan aspek emosional yang dirasakan oleh individu. seperti rasa ingin menyalahkan diri sendiri, sedih, mimpi buruk, khawatir dan tidak bisa berkonsentrasi. Sebagai contoh seorang ibu akan menyalahkan diri sendiri saat mengetahui bahwa anaknya gagal naik kelas karena sang ibu merasa tidak mampu membimbingnya.

Dari aspek-aspek kecemasan yang telah dipaparkan diatas, maka dapat penulis simpulkan bahwa aspek kecemasan memiliki beberapa indikator, diantaranya indikator fisiologis dan psikologis. Indikator dari kecemasan menurut Taylor akan menjadi acuan penulis untuk dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan definisi dari aspek tersebut lebih operasional sehingga lebih mudah dipahami dan disesuaikan dengan kecemasan menghadapi kegagalan yang sering dialami oleh ibu-ibu pendamping anak saat pembelajara jarak jauh.

## 5. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Stuart (dalam Basutei, 2019) kecemasan dibagi menjadi 4, diantaranya:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seorang individu menjadi waspada. kecemasan ini juga dapat memotivasi seseorang untuk belajar dan

menghasilkan sebuah kreatifitas. Individu yang mengalami kecemasan ringan akan merasakan kelelahan, mudah kesal, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat, dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain, sehingga seseorang mengalami rentang yang lebih selektif namun masih dapat melakukan sesuatu lebih terarah. Individu yang mengalami kecemasan sedang akan merasakan kelelahan meningkat, frekuensi jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu akan cenderung berfokus pada suatu hal yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Kecemasan Panik

Kecemasan dalam tingkatan panik jika berlangsung dalam waktu yang lama tidak hanya menyebabkan kelelahan, namun kematian juga. Individu yang mengalami panik akan kehilangan kendali dan tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Ada beberapa jenis kecemasan yang dapat digolongkan. Freud (Langgulung, 1986) ada tiga jenis kecemasan, yaitu kecemasan obyektif, kecemasan psikotik, dan kecemasan moral.

- a. Kecemasan obyektif adalah pengalaman emosional yang menyakitkan yang timbul karena mengetahui sumber berbahaya dalam lingkungan dimana seseorang itu hidup.
- b. Kecemasan psikotik adalah kecemasan yang timbul ketika orang mengetahui bahwa naluri-nalurnya mendapati jalan keluar, dimana dorongan naluriah tersebut pemuasannya tidak disetujui oleh masyarakat,

disini terjadi konflik antara dorongan naluriah dan norma yang ada dalam masyarakat. Akibat dari pola hidup tersebut maka munculah pribadi neurotik, mereka memiliki tiga karakteristik, yaitu kepribadian yang kaku dan tidak fleksibel dalam menghadapi kesulitan, adanya kesenjangan antara keinginan berprestasi dan potensi yang dimiliki, adanya ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan dalam kehidupan sehingga merasa rendah diri dan ragu-ragu.

- c. Kecemasan normal dan abnormal. Kecemasan dianggap normal, apabila kecemasan itu derajadnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong individu untuk bertindak. Kecemasan abnormal merupakan kecemasan yang kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

## 6. Gejala Kecemasan

Nevid (2005) menjelaskan beberapa gejala kecemasan, diantaranya:

### a. Gejala Fisik

Kecemasan meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin atau lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitif atau mudah marah.

### b. Gejala Kognitif

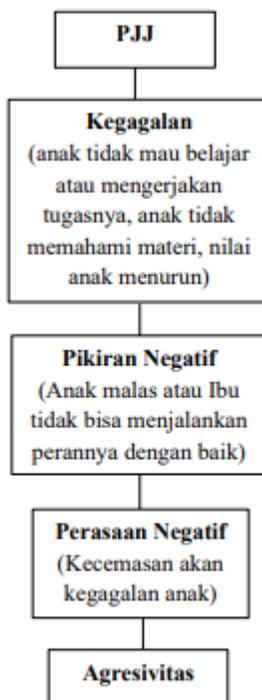
Kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikkan akan segera terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikkan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sesnsai kebutuhan, sangat waspada terhadap sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmapuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berfikir bahwa semuanya

terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berfikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang berfikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berfikir akan segera mati meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Sedangkan gejala-gejala kecemasan menurut Kholil Lur Rochman (dalam Sari, 2017) meliputi:

- a. Individu yang mencemaskan hal-hal atau setiap kejadian apapun hingga menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut bentuk dari ketidakberanian individu terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Mudah emosi, marah, dan sering dalam keadaan *exited* (heboh), sering merasa depresi
- c. Mengalami halusinasi, delusi, ilusi
- d. Merasa lelah, berkeringat, gemetar, sering diare, bahkan mual dan muntah
- e. Merasakan ketakutan, ketegangan, mengalami tekanan jantung yang cepat dan tekanan darah yang tinggi.

#### D. Kerangka Berpikir



**Gambar 2.1** Bagan Kerangka Berpikir

Dari bagan diatas dapat dijelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan pada masa pandemi ini membuat sebagian orang tua, terlebih seorang ibu sering merasa cemas. Rasa cemas berlebih yang dirasakan oleh seorang ibu dikarenakan adanya beberapa hal terkait Pendidikan anak di masa pendemi ini, sehingga hal tersebut menstimulasi pemikiran negatif dan memunculkan perasaan atau emosi negatif. Hal tersebut seperti anak yang tidak mau mengerjakan tugas sekolahnya dan anak yang tidak memahami materi pembelajaran dengan baik sehingga nilai anak menurun dari sebelumnya. Hal-hal yang dialami anak tersebut menurut ibu ialah sebuah kegagalan. Kegagalan yang dialami oleh anak membuat ibu merasakan kecemasan. Salah satu faktor yang mempengaruhi seorang ibu mengalami kecemasan akan kegagalan ialah faktor pikiran negatif akan peran dan juga proses adaptasi. Peran yang harus dilakukan oleh ibu ialah mejadi “guru” bagi anak-anaknya dalam membimbing saat proses belajar *online*. Butuh proses bagi ibu untuk terbiasa melakukan perannya, namun apabila seorang ibu tidak mampu beradaptasi dan melakukan perannya dengan baik, maka ibu akan terganggu dan terusik pikirannya karena belum bisa membimbing anak dengan baik. Kegagalan

tersebut membuat ibu berpikir negatif akan perannya sebagai “guru” dirumah. Ibu berpikir bahwa ketidakmampuan anak dalam memahami materi karena buah dari ketidakmampuannya dalam menjalankan perannya tersebut atau ibu berpikir bahwa ketidakmauan anak dalam belajar dan mengerjakan tugas karena kemalasan anak mereka. Pikiran negatif tersebut menstimulasi munculnya perasaan negatif atau emosi negatif pada ibu, seperti rasa kecemasan akan kegagalan anak yang tengah dirasakan oleh ibu pendamping. Apabila pikiran dan perasaan yang dirasakan oleh ibu negatif, maka emosi tidak menyenangkan itu akan ditunjukkan dengan perilaku agresi, seperti menyakiti anak, dirinya sendiri, ataupun objek lain. Salah satu faktor munculnya agresivitas ialah pikiran negatif dan perasaan negatif. Dapat disimpulkan bahwa ibu yang merasakan emosi negatif (seperti kecemasan akan kegagalan) karena buah dari pikiran negatif (seperti tidak mampu menjalankan perannya dengan baik) dapat memunculkan agresifitas saat mendampingi anak pembelajaran jarak jauh.

### **E. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecemasan menghadapi kegagalan dan agresifitas pada ibu-ibu pendamping anak saat pembelajaran jarak jauh. Semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi kegagalan, maka semakin tinggi agresifitas pada ibu-ibu pendamping. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi kegagalan, maka semakin rendah pula agresifitas pada ibu-ibu pendamping anak saat pembelajaran jarak jauh.