

Anxiety Pembelajaran Daring di Era Covid-19 : pada Matakuliah Praktikum

Edi Irwanto ¹⁾, Galih Farhanto ²⁾

^{1) dan 2)} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi
E-mail : ¹⁾ irwantoedi88@gmail.com, ²⁾ galihfarhanto19@gmail.com

ABSTRAK

Sesuai edaran surat kemendikbud No 4 tahun 2020 menyatakan belajar dari rumah melalui pembelajaran jarak jauh atau daring, akan tetapi pembelajaran daring pada perkuliahan praktikum memiliki dampak negative bagi mahasiswa salah satunya ialah *anxiety*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *anxiety* mahasiswa pada saat mengikuti matakuliah praktikum dengan metode pembelajaran daring di Era Covid-19, Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FOK, Universitas PGRI Banyuwangi. Metode yang digunakan pada penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan presentase. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 1 angkatan tahun 2020/2021, Jumlah sampel sebesar 50 mahasiswa yang ditentukan secara random sampling. Hasil penelitian secara garis besar menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa pada saat mengikuti perkuliahan praktikum dengan system pembelajaran daring dalam kategori sedang. Sehingga proses pembelajaran daring dapat digunakan untuk proses pembelajaran pada matakuliah praktikum, akan tetapi perlu memperhatikan ketersediaan fasilitas-fasilitas pendukung pembelajaran tersebut.

Kata kunci : kecemasan; pembelajaran daring; perkuliahan praktikum

ABSTRACT

According to the Circular of the Ministry of Education and Culture No. 4 of 2020 mentioned learning from home via distance or online learning, but online learning in practicum lectures has a negative impact on students, one of which is anxiety. The purpose of this study was to determine the level of anxiety of students following practical courses in the Covid-19 Era, Department of Physical Education, Health and Recreation, Universitas PGRI Banyuwangi. The method used in this research is descriptive quantitative with a percentage. The population in this study were 1st semester students. The sample size was 30 students who were determined by random sampling. The results of the study in general show that the level of anxiety of students while attending practical lectures with an online learning system is in the medium category. So that the online learning process can be used for the learning process in practicum courses, but it is necessary to pay attention to the availability of learning support facilities.

Keywords : anxiety; online learning; practical lectures

PENDAHULUAN

Proses belajar menyatakan bahwa belajar dari rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa (Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19), 2020).

Menurut (Hakiman, 2020) Pembelajaran daring merupakan pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dan mahasiswa, tetapi melakukan melalui *online*. Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah bagi para tenaga pendidik merupakan perubahan yang harus dilakukan oleh dosen untuk tetap mengajar mahasiswa (Argaheni, 2020). Pembelajaran daring merupakan

hal yang baru, baik bagi mahasiswa maupun dosen sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengikuti proses perkuliahan dengan aturan tertentu pada matakuliah yang ditempuhnya, selain itu mahasiswa juga dituntut untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen pengampu matakuliah (Toby, 2018). Keterbatasan adaptasi pada proses pembelajaran daring dimasa pandemi memiliki dampak yang negative pada peserta didik (Maia & Dias, 2020). Model pembelajaran daring memiliki dampak negatif salah satunya adalah *anxiety* pada peserta didik (Hasanah et al., 2020).

Dampak dari sistem pembelajaran daring ini adalah terjadi *anxiety* pada mahasiswa yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan prestasi dibidang akademik. Proses perkuliahan yang menekan dianggap lebih menimbulkan *anxiety* pada peserta didik (Slameto, 2010). *Anxiety* dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus (Suratmi et al., 2017). *Anxiety* merupakan ketidak berdayaan *neurotik*, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2009).

Anxiety juga dialami oleh peserta didik atau mahasiswa yang mengambil atau menempuh perkuliahan praktikum. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang tidak lepas dari kegiatan praktikum. Pembelajaran senam, kecemasan dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikuti

pembelajaran praktikum tersebut (Ayun, 2019). *Anxiety* yang muncul dapat memecahkan konsentrasi peserta didik dan menjadikan peserta didik merasa takut untuk melakukan gerakan pada saat praktikum. Pandemi Covid-19 memberikan dampak negatif yaitu mahasiswa kesulitan belajar secara teknis atau praktikum (Daima Ulfa & Mikdar, 2020). Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat praktikum penilaian mencakup tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor yang sudah direncanakan secara sistematis (Tejamukti, 2016). Model pembelajaran daring dapat diaplikasikan dalam pendidikan jasmani dengan metode portal *Schoology*, dan *Vlog*. Dengan kata lain metode tersebut memiliki aplikasi video yang dapat digunakan untuk mendemonstrasikan gerakan-gerakan dalam ranah psikomotor yang bersifat praktikum (Jayul & Irwanto, 2020).

Sesuai dengan panduan kurikulum program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi, pada semester 1 terdapat tiga matakuliah praktikum yaitu, Bolavoli, Senam, dan Atletik. Dimana secara proses pelaksanaan pembelajarannya mahasiswa dituntut untuk memahami dan mampu mempraktikkan gerakan-gerakan dan teknik dasar dari ketiga matakuliah tersebut. Dari uraian diatas maka dapat ditulis rumusan masalah Bagaimanakah *anxiety* mahasiswa pada saat mengikuti perkuliahan praktikum menggunakan metode pembelajaran daring?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *anxiety* mahasiswa pada saat mengikuti perkuliahan praktikum menggunakan metode pembelajaran daring.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian adalah deskriptif kuantitatif (Sugiono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR) angkatan 2020/2021. Sampel berjumlah 50 Mahasiswa yang ditentukan dengan system random sampling. Tempat penelitian di *Lab Micro Teaching* Universitas PGRI Banyuwangi. Penelitian ini dilaksanakan pada 25 Januari 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner/angket untuk mengetahui tingkat *anxiety* (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase (Sudjana, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dari penyebaran angket yang dilakukan, *Anxiety* mahasiswa semester 1 angkatan 2020/2021 pada saat mengikuti proses pembelajaran daring matakuliah praktikum tersaji pada tabel dibawah ini.

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa pada matakuliah bolavoli

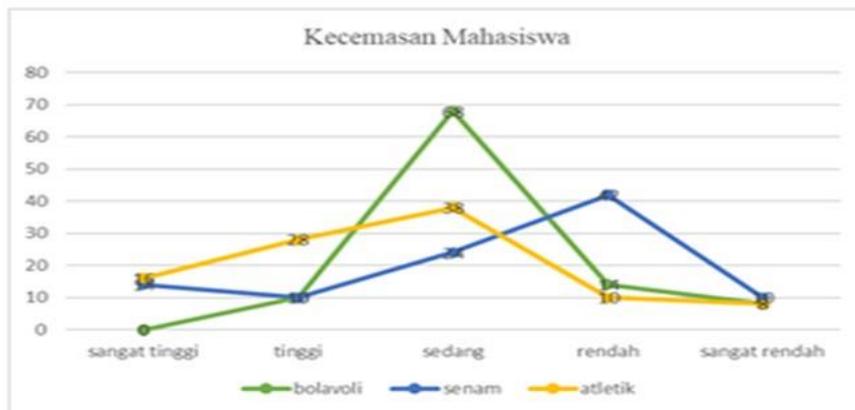
persentase tertinggi pada kategori sedang sebesar 68%, dan terendah sebesar 0 % pada kategori sangat tinggi. Pada matakuliah senam persentase tertinggi sebesar 42% pada ketegori rendah dan terendah sebesar 10% pada kategori tinggi dan sangat rendah. Pada matakuliah atletik persentase tertinggi sebesar 38% pada kategori sedang dan terendah sebesar 8% pada kategori sangat rendah. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.

Dari grafik *anxiety* mahasiswa dalam mengikuti matakuliah praktikum diatas dapat diuraikan sebagai berikut: Kategori *anxiety* sangat tinggi pada matakuliah senam dengan persentase sebesar 14% dan atletik sebesar 16%. Kategori tinggi untuk matakuliah bolavoli dan senam masing-masing sebesar 10% dan atletik sebesar 28%. Kategori sedang untuk matakuliah bolavoli sebesar 68%, senam sebesar 24% dan atletik sebesar 38%. Kategori rendah untuk matakuliah bolavoli sebesar 14%, senam sebesar 42% dan atletik sebesar 10%. Kategori sangat rendah untuk matakuliah bolavoli dan atletik masing-masing sebesar 8% dan senam sebesar 10%.

Tabel 1
Hasil Analisis Data Dalam Bentuk Persentase (%)

Indikator	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Bolavoli	0	10	68	14	8
Senam	14	10	24	42	10
Atletik	16	28	38	10	8

Catatan : ST= Sangat tinggi, T= Tinggi, S= Sedang, R= Rendah, SR= Sangat Rendah



Gambar 1
Grafik Anxiety Mahasiswa

Pada perkuliahan bolavoli dan atletik sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *anxiety* sedang, artinya mahasiswa tidak merasakan *anxiety* yang berarti ketika mengikuti perkuliahan secara daring atau belajar dari dan dirumah. Hal ini dikarenakan banyak terdapat fasilitas-fasilitas pendukung dilingkungan sekitar tempat tinggalnya. Mahasiswa bisa membuat dan mengatur jadwal belajarnya dengan memanfaatkan fasilitas yang ada dilingkungan tempat tinggalnya. Sehingga mahasiswa bisa belajar bolavoli dan atletik diluar jam pembelajaran. (Daima Ulfa & Mikdar, 2020) menyatakan bahwa perkuliahan dilakukan secara daring membuat jadwal perkuliahan lebih fleksibel, sehingga ada kalanya dilakukan di luar jadwal perkuliahan.

Pada perkuliahan senam sebagian besar mahasiswa mengalami *anxiety* rendah. Hal ini dikarenakan untuk belajar dan melakukan gerakan senam tidak memerlukan fasilitas khusus, sehingga mahasiswa bisa belajar dan melakukan teknik senam dirumah. Pembelajaran senam dapat dilakukan dengan efektif apabila sarana dan

prasarana menunjang kegiatan pembelajaran, akan tetapi secara sederhana pembelajaran senam dapat dilakukan dimana saja, seperti dirumah, sekolah, dan lainnya (Angélica Neumann da Rosa, 2016).

Anxiety mahasiswa dengan kategori sangat tinggi sebesar 10% pada matakuliah senam dan atletik yang artinya ada kendala pada beberapa mahasiswa yang mengikuti perkuliahan praktikum secara daring. Kendala yang terjadi berupa fasilitas, jaringan internet dan mahasiswa tersebut kurang berminat atau tidak memiliki keterampilan teknik dasar dengan matakuliah yang ditempuh. Pembelajaran daring terdapat beberapa masalah seperti penguasaan teknologi yang masih rendah, keterbatasan sarana dan prasarana, jaringan internet, biaya, dan motivasi pendidik serta peserta didik yang menurun karena bosan menggunakan teknologi tersebut (Fitria & Suminah, 2020). Suatu aktivitas ataupun kegiatan bisa berjalan dengan baik jika didukung oleh perasaan senang. Perasaan senang adalah gejala psikis yang bersifat subjektif yang umumnya berhubungan dengan gejala-gejala mengenali, dan dialami dalam kualitas

senang atau tidak senang dalam berbagai taraf (Husdarta, 2016).

Anxiety dengan kategori sangat rendah memiliki persentase sebesar 8% pada matakuliah bolavoli dan atletik, sebesar 10% pada matakuliah senam. Artinya beberapa mahasiswa menyatakan tidak ada permasalahan melaksanakan atau mengikuti proses perkuliahan praktikum secara daring. Hal ini dikarenakan adanya kelengkapan fasilitas dan minat pada mahasiswa tersebut. Bahwa dalam melaksanakan proses pembelajaran daring mahasiswa tidak mengalami *anxiety* yang berlebihan (mayoritas dalam kategori sedang dan rendah), Sehingga mahasiswa memiliki rasa percaya diri pada saat mengikuti pembelajaran daring. Hal ini sesuai dengan pendapat (Febryanti & Dkk, 2020) yang menyatakan bahwa ketika peserta didik memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka ketika melakukan suatu apapun akan berjalan dengan lancar. Hal serupa juga dikemukakan oleh (Maia & Dias, 2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan *Anxiety* mahasiswa pada perkuliahan praktikum masuk dalam kategori sedang. sehingga metode pembelajaran *daring* dapat digunakan pada pembelajaran praktikum. Kami sarankan menggunakan metode pembelajaran daring pada matakuliah praktikum dapat dilakukan dengan menggunakan rekaman video atau aplikasi berbasis *audio visual*

dengan memperhatikan jenis dan ketersediaan fasilitas yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angélica Neumann da Rosa. (2016). Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara. (Vol. 23, Issue 45). Universitas Negeri Semarang
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99
- Ayun. (2019). *Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Artistik Kelas X SMK 3 YPKK Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Daima Ulfa, Z., & Mikdar, Z. (2020). JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Interaksi Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *Journal of Sport Science and Education* |, 5(2), 124–138
- Febryanti, & Dkk. (2020). Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Lompat harimau. *Altius*, 9(2), 92–99
- Fitria, H., & Suminah. (2020). Role of Teachers in Digital Instructional Era. *Journal of Social Work and Science Education*, 1(1), 70–77
- Hakiman. (2020). *Pembelajaran Daring*. Institut Agama Islam Surakarta. <https://iain-surakarta.ac.id/pembelajaran-daring>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi

- Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306
- Husdarta, H. J. S. (2016). *Sejarah dan Filsafat olahraga*. Alfabeta
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19 Achmad. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37
- Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19), Pusdiklat Pegawai Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 300 (2020)
- Slameto. (2010). *Belajar & faktor-faktor yang mempengaruhi*. Rineka Cipta.
- Sudjana. (2009). *Metode Statistika*. Tarsito
- Sugiono. (2011). metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif,kuwalitatif,R&D). In *Alfabeta Pres*. Alfa beta
- Suratmi, Abdullah, R., & Taufik, M. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), 1,11,15
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. cakrawala cendekia
- Tejamukti, A. G. (2016). Permainan Dalam Ranah Afektif (Kerjasama dan Tanggung Jawab) Dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Um*, 203–212
- Toby, M. P. (2018). Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Penggunaan Defense Mechanism pada Mahasiswa [Universitas Sananta Dharma]. In *Universitas Sananta Dharma*. <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/186602/PPAU0156-D.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/rae/v45n1/v45n1a08%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j>
- Yusuf, S. (2009). Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas. In *Bandung: Maestro*. maestro