

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep kecemasan**

##### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah respons alami terhadap situasi yang dianggap mengancam, dan hal ini wajar dialami seiring dengan proses pertumbuhan, perubahan, pengalaman pertama, maupun dalam pencarian jati diri serta makna hidup. Siapa pun bisa mengalami kecemasan. Namun, jika kecemasan tersebut muncul secara berlebihan dan berkembang menjadi gangguan, hal itu bisa menghambat seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-harinya. (Syarkawi, 2019)

##### 2. Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan umumnya berkembang secara perlahan dari waktu ke waktu dan sangat dipengaruhi oleh keseluruhan pengalaman hidup seseorang. Beberapa situasi atau peristiwa tertentu dapat bertindak sebagai pemicu yang mempercepat timbulnya rasa cemas. Menurut Sari (2023), terdapat sejumlah faktor yang dapat menjadi indikator munculnya reaksi kecemasan, antara lain:

- a. Lingkungan tempat tinggal memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir individu terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Pengalaman negatif yang dialami bersama keluarga, teman, atau rekan kerja dapat menyebabkan individu merasa tidak nyaman dan tidak aman di lingkungan sekitarnya.
- b. Kecemasan dapat muncul ketika seseorang tidak mampu mengungkapkan atau menyalurkan emosinya dalam hubungan personal, khususnya apabila ia menahan perasaan marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang panjang.

- c. Terdapat hubungan timbal balik antara pikiran dan tubuh yang dapat memicu munculnya kecemasan. Hal ini tampak dalam situasi tertentu seperti kehamilan pada usia remaja atau saat mengalami penyakit tertentu. Dalam kondisi-kondisi tersebut, perubahan emosional sering terjadi, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan.

### 3. Tingkat Kecemasan

Menurut Silalahi Lenny et al. (2021), kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan, yaitu :

- a) Merupakan respons terhadap tekanan hidup sehari-hari yang membuat individu menjadi lebih waspada dan memperluas persepsi terhadap lingkungan sekitarnya. Pada tingkat ini, kecemasan justru dapat mendorong proses belajar dan merangsang perkembangan kreativitas.
- b) Pada tingkat ini, individu cenderung memusatkan perhatian hanya pada hal-hal yang dianggap penting dan mengesampingkan informasi lain di sekitarnya. Meskipun mengalami perhatian yang selektif, individu masih mampu menyelesaikan tugas dengan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi
- c) Tingkat kecemasan ini ditandai dengan penyempitan persepsi secara drastis. Individu hanya mampu memusatkan perhatian pada satu hal tertentu dan cenderung mengabaikan hal-hal lainnya. Segala bentuk perilaku biasanya ditujukan untuk meredakan ketegangan yang dirasakan

Adapun klasifikasi skor kecemasan adalah sebagai berikut :

Skor 1 = Sangat tidak cemas

Skor 2 = Tidak cemas

Skor 3 = Cemas

Skor 4 = Sangat cemas

Interpretasi total skor:

Skor < 14 : Sangat tidak cemas

Skor 15–20 : Tidak cemas

Skor 21–27 : Cemas

Skor 28–41 : Sangat cemas

## **B. Media Ular Tangga**

### **1. Pengertian Ular Tangga**

Permainan ular tangga adalah salah satu jenis permainan papan yang ditujukan untuk anak-anak dan dapat dimainkan oleh dua orang atau lebih. Papan permainan ini terdiri atas sejumlah kotak kecil, di mana beberapa kotak dihubungkan oleh ilustrasi tangga atau ular. Permainan ini pertama kali dikembangkan pada tahun 1870, dan karena tidak memiliki format standar, siapa pun dapat membuat versi ular tangganya sendiri dengan jumlah kotak, tangga, dan ular yang bervariasi sesuai preferensi masing-masing (Kurniasih, 2018). Ular tangga menjadi permainan yang digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Selain sebagai hiburan, permainan ini juga terbukti bermanfaat dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ular tangga sebagai media belajar mampu meningkatkan pemahaman dan daya serap siswa terhadap materi (Amilia Pramita & Rudiana Agustini, 2016). Dalam praktik permainannya,

setiap pemain memulai dari kotak pertama dan secara bergantian melempar dadu. Bidak digerakkan sesuai angka yang muncul pada dadu. Bila seorang pemain berhenti di bagian bawah tangga, ia dapat langsung naik ke bagian atas tangga. Sebaliknya, jika berhenti di kotak dengan ekor ular, ia harus turun ke kotak tempat kepala ular berada (Hidayati, 2016).

## 2. Manfaat Permainan Ular Tangga

- a. Permainan ini dapat membantu melatih siswa untuk memiliki sikap tertib, khususnya dalam hal menunggu giliran saat memulai pengocokan atau permainan
- b. Melatih kerjasama
- c. Menghilangkan stress dalam lingkungan belajar
- d. Membangun kreativitas diri
- e. Mendorong siswa untuk tetap semangat belajar dengan menanamkan bahwa proses belajar adalah kegiatan yang menyenangkan dan penuh keseruan
- f. Media ular tangga ini terbukti sangat efektif sebagai sarana untuk mengulang kembali materi pelajaran yang telah diajarkan
- g. Media ini sangat efisien, hemat biaya, dan mudah digunakan dalam permainan

## 3. Kekurangan Media Ular Tangga

- a. Memerlukan persiapan yang teliti agar sesuai dengan konsep materi dan aktivitas pembelajaran
- b. Siswa yang mudah merasa bosan cenderung kehilangan ketertarikan untuk terus bermain
- c. Saat siswa turun tangga, ada kemungkinan mereka akan menghadapi jenis soal yang serupa
- d. Anak-anak yang kurang menguasai materi cenderung menghadapi kesulitan

1. Setiap media atau metode pembelajaran, termasuk permainan Ular Tangga, memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam proses bermain (Harwini & Khaerudin, 2020)

2. Langkah-Langkah Penerapan Strategi Permainan Ular Tangga

Untuk mengurangi kelemahan dalam penerapan strategi permainan Ular Tangga pada proses pembelajaran, penulis melakukan modifikasi terhadap langkah-langkah pelaksanaannya dengan memperhatikan karakteristik siswa sebagai objek penelitian serta tujuan penelitian, guna menciptakan suasana belajar yang lebih menarik.

Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa.
- b. Membagi siswa di kelas menjadi beberapa kelompok kecil yang masing-masing terdiri dari 4 hingga 5 orang, dengan pembagian kelompok dilakukan secara acak
- c. Menyampaikan aturan permainan Ular Tangga sambil membagikan papan permainan beserta empat pion berwarna merah, kuning, hijau, dan biru kepada setiap kelompok .
- d. Setiap kelompok menunjuk satu anggota sebagai juri yang bertugas mencatat skor dan membacakan pertanyaan yang sudah disiapkan kepada rekan-rekannya yang sedang bermain.
- e. Setiap kelompok memainkan permainan seperti biasa dengan menggunakan dadu, di mana pemain hanya dapat maju sesuai jumlah angka pada dadu setelah berhasil menjawab pertanyaan kategori mudah dengan benar. Setiap jawaban benar mendapatkan poin +10.

- f. Jika pemain tidak berhasil menjawab pertanyaan kategori mudah, maka ia harus mundur satu langkah dan mendapatkan pengurangan poin sebesar 5.
- g. Ketika pemain menemukan ‘tangga’ atau ‘ular’, mereka diwajibkan menjawab pertanyaan kategori sulit yang tercantum pada kartu agar dapat maju atau mempertahankan posisinya.
- h. Jika siswa berhenti pada kotak ‘ular’ yang mengharuskan turun, mereka dapat menjawab pertanyaan kategori sulit pada kartu. Jika jawabannya benar, siswa tidak perlu turun dan berhak maju satu langkah.
- i. Apabila siswa menjawab salah, maka siswa yang berada di ‘tangga’ tidak bisa naik dan harus mundur satu langkah, sedangkan siswa yang berada di ‘ular’ harus turun sesuai aturan.
- j. Permainan berlangsung selama satu jam pelajaran dan terdiri dari dua ronde. Pemain dengan skor terendah di ronde pertama akan menjadi juri di ronde kedua, sedangkan juri pada ronde pertama diperbolehkan ikut bermain di ronde kedua.
- k. Pemain yang meraih skor tertinggi dinyatakan sebagai pemenang dan berhak mendapatkan penghargaan..

Adapun dengan mematuhi langkah-langkah penerapan strategi permainan Ular Tangga yang telah dirancang peneliti sebelum diterapkan dikelas, diharapkan siswa dapat belajar tanpa merasa jenuh maupun tegang didalam kelas, siswa secara tidak langsung belajar sambil bermain, memunculkan rasa senang, perhatian, keterlibatan dan keaktifan dalam pembelajaran sehingga dapat menghasilkan suasana belajar yang kondusif dan pada akhirnya siswa mampu memperoleh hasil belajar yang baik.

### 3. Penggunaan Ular Tangga Terhadap Tingkat Kecemasan Anak

a) Sebelum di beri permainan ular tangga

Suliswati (2015) mengungkapkan bahwa anak-anak yang mengalami kecemasan selama dirawat di rumah sakit menunjukkan reaksi seperti menolak makan, sering bertanya, menangis pelan, dan tidak bersikap kooperatif terhadap tenaga medis. Sementara itu, Green (2010) dalam Gunarsa (2017) membagi faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan terapi di rumah sakit menjadi tiga kategori, yaitu: faktor predisposisi yang mencakup pengetahuan dan sikap perawat terhadap permainan, serta faktor pendukung seperti fasilitas dan perlengkapan yang tersedia. Wong (2016) menambahkan bahwa diperlukan prosedur tetap (protap) sebagai pedoman pelaksanaan aktivitas bermain oleh perawat, serta kebijakan yang mengatur pelaksanaan kegiatan bermain secara resmi. Dari hasil analisis, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar anak usia prasekolah mengalami kecemasan saat dirawat di rumah sakit. Hal ini disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan, seperti rasa takut terhadap tindakan medis yang dianggap menyakitkan. Selama perawatan, anak juga merasa tertekan karena kehilangan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan menganggap rumah sakit sebagai tempat yang membatasi kebebasan mereka. Kecemasan tersebut diperparah oleh perasaan putus asa akibat keterbatasan gerak, seperti tidak diizinkan keluar dari ruang rawat, serta ketakutan terhadap tindakan medis seperti suntikan atau infus, yang membuat mereka memberontak saat didatangi petugas kesehatan. Berdasarkan observasi, sebelum diberikan terapi bermain ular tangga, anak-anak tampak mudah menangis dan gelisah, sering kali meminta pulang, dan berusaha agar orang tua tetap di dekat mereka—misalnya dengan terus memeluk ibunya.

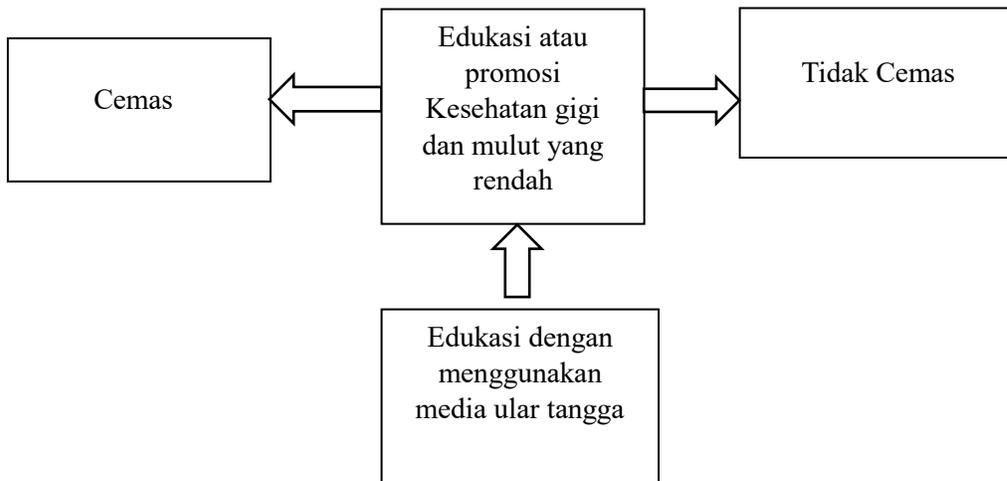
Anak juga mudah marah, terutama saat akan disuntik; mereka menolak tindakan medis, menarik tangannya sambil menangis karena takut dan merasa sakit. Selain itu, mereka cenderung menolak perhatian dari orang lain, seperti mengusir tenaga medis yang masuk ke ruangan. Anak juga tampak tegang dan tidak menunjukkan ekspresi senang, bahkan cenderung memasang wajah murung ketika melihat perawat. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk mengurangi kecemasan pada anak usia prasekolah, salah satunya melalui permainan. Harapannya, dengan kegiatan bermain, anak-anak dapat merasa lebih nyaman dan tetap bisa menikmati waktu bermain meskipun sedang dalam kondisi sakit. (Pratiwi, 2021)

b) Kecemasan sesudah diberi permainan ular tangga

Menurut Potter dan Perry (2016), salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan mengalihkan perhatian individu ke hal-hal lain, sehingga rasa cemas yang dirasakan dapat terlupakan. Rangsangan sensorik yang menyenangkan dapat memicu pelepasan endorfin, yang berperan dalam menghambat rangsangan penyebab kecemasan, sehingga jumlah sinyal kecemasan yang dikirim ke otak pun berkurang. Satya (2015) menyatakan bahwa ular tangga merupakan media visual berbasis permainan. Kurniasih (2014) menjelaskan bahwa permainan ini dapat mengubah suasana belajar yang pasif menjadi aktif, dari yang kaku menjadi lebih akrab, dan dari rasa bosan menjadi suasana yang menyenangkan. Yusuf (2017) juga menambahkan bahwa permainan ular tangga berguna untuk mengurangi ketegangan, menghilangkan rasa takut yang berlebihan, serta mengajak anak berpartisipasi secara aktif dalam permainan.

Berdasarkan hasil analisis, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah mengalami penurunan setelah bermain ular tangga. Hal ini terjadi karena permainan tersebut mampu mengalihkan perhatian anak dari rasa cemas, sehingga mereka lupa akan ketakutannya. Hal ini terlihat dari hasil observasi, di mana setelah anak bermain ular tangga, mereka tidak lagi merasa takut kepada perawat. Anak yang sebelumnya menolak tindakan medis, kini bersedia menerima perawatan, bahkan tersenyum dan menyapa perawat dengan sikap ramah, tidak lagi menganggap perawat sebagai sosok yang menakutkan, melainkan sebagai teman. Ketika hendak disuntik, anak dengan sukarela menyodorkan tangannya dan menyatakan kesiapannya. Menariknya, anak yang bermain ular tangga sering meminta permainan tersebut diulang kembali, yang menunjukkan bahwa aktivitas ini menyenangkan dan membuat mereka merasa nyaman. Permainan ini membantu anak memusatkan perhatian dan terlibat sepenuhnya dalam proses bermain, sehingga mengurangi kecemasan secara signifikan. (Pratiwi, 2021)

**C. Kerangka Konsep**



**Keterangan :**

**Variabel Terikat :**

**Variabel Bebas :**