

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa Fakultas Kedokteran sering kali dihadapkan beban yang berat. Hal ini dikarenakan pekerjaan sebagai dokter berkaitan erat dengan nyawa manusia. Karenanya, mahasiswa kedokteran memiliki tuntutan untuk mampu menguasai keterampilan dan ilmu di bidang kedokteran dengan baik. Tuntutan yang besar ini kerap menimbulkan tekanan pikiran dan mental pada mahasiswa kedokteran.

Faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa kedokteran antara lain akibat domisili mahasiswa (jauh dari keluarga), perekonomian, tuntutan akademik dari orang tua maupun diri sendiri, ujian, tugas, kehidupan sosial, dan sebagainya.¹

Respons stres dibagi menjadi dua, yaitu eustress dan distress. Eustress merupakan respons yang positif akibat stres, sementara distress merupakan respons yang negatif akibat stres. Contoh respons positif dari stres adalah mahasiswa menjadi lebih produktif dan meningkatkan motivasi untuk belajar. Namun jika stres mencapai tingkat maksimal dan tidak dikelola dengan baik, maka stres dapat memberikan respons yang negatif.²

Kualitas tidur sering dikaitkan dengan stres. Stres dapat mengganggu kualitas tidur karena adanya peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang meningkatkan kerja sistem saraf simpatis, sehingga mengganggu kualitas tidur³. Padahal, kualitas tidur yang baik sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi dan produktivitas mahasiswa.

Stres pada mahasiswa kedokteran tidak lepas dari terjadinya penyebaran virus corona 2019 (Covid-19). Sejak pertama kali masuk ke Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 lalu, pemerintah Indonesia membuat banyak peraturan baru guna mencegah terjadinya penyebaran wabah. Sektor Pendidikan pun tak

lepas dari aturan-aturan tersebut. Salah satu aturan pemerintah adalah diadakannya pembelajaran jarak jauh atau disebut juga pembelajaran daring.⁴

Pembelajaran secara daring ini dapat mempengaruhi mahasiswa yang belum terbiasa dengan proses pembelajaran dengan cara tersebut. Dengan diadakannya pembelajaran dari rumah masing-masing, mahasiswa harus melakukan beberapa penyesuaian, misalnya terkait motivasi belajar, internet, dan tempat melakukan perkuliahan di rumah, yang dapat meningkatkan stres.

Selain itu, sekarang, dengan keadaan yang semakin membaik dan masyarakat yang sudah mulai terbiasa dengan Covid-19, proses pembelajaran sudah mulai kembali seperti semula, sedikit demi sedikit. Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia sendiri, pembelajaran berupa Skills Lab dan Praktikum sudah berjalan secara tatap muka, sementara sebagian besar kuliah pakar dan tutorial masih berjalan secara daring. Keadaan ini dapat menimbulkan stres pada mahasiswa yang sudah terbiasa kuliah secara daring, ataupun pada mahasiswa yang menganggap bahwa pembelajaran secara tatap muka sepenuhnya lebih efektif.

Melalui penelitian ini, diharapkan mampu mendapatkan gambaran hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Indonesia Angkatan 2019-2021 di era pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Indonesia Angkatan 2019-2021 di era pandemi Covid-19.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019-2021 di era pandemi Covid-19.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui data demografi mengenai karakteristik usia dan jenis kelamin mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019-2021.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019-2021 di era pandemi Covid-19.
- c. Untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019-2021 di era pandemi Covid-19.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019-2021 di era pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keterampilan di bidang penelitian dan meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur di era pandemi Covid-19.
- b. Bagi universitas
Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa/i.
- c. Bagi mahasiswa
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber wawasan mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur di era pandemi Covid-19