

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Wabah COVID-19 merupakan salah satu masalah kesehatan diberbagai negara. Pertama kali ditemukan tahun 2019 di Wuhan, China dan pertama kali ditemukan di Indonesia awal tahun 2020. Transmisi virus COVID-19 termasuk sangat cepat sehingga menimbulkan kebijakan lockdown di berbagai negara. Indonesia sendiri menetapkan kebijakan dengan dikeluarkan Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang berisi himbauan pada bidang pendidikan agar kegiatan belajar mengajar dialihkan menjadi metode pembelajaran dalam jaringan (daring) untuk mengurangi transmisi virus COVID-19 dan mencegah peningkatan kasus positif COVID-19.<sup>1,2</sup> Kemendikbud menghimbau untuk dilakukan dalam jaringan dengan menggunakan berbagai platform yang tersedia.<sup>2</sup>

Perubahan sistem pembelajaran menjadi melalui daring memiliki berbagai tantangan dalam pelaksanaannya. Misalnya, kendala pada sinyal internet, kurangnya interaksi antara dosen dengan mahasiswa selama perkuliahan menyebabkan mahasiswa kurang fokus, materi perkuliahan yang disampaikan sulit dipahami, jadwal perkuliahan terlalu padat, pemberian tugas yang berlebihan serta mahasiswa yang menyusun tugas akhir yaitu skripsi mengalami kendala dalam melakukan bimbingan dan penelitian di masa pandemi.<sup>1,3</sup> Pandemi COVID-19 menuntut mahasiswa agar mampu menyesuaikan perubahan sistem pembelajaran meskipun dengan segala keterbatasan, serta selama dilakukan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) sampai waktu yang tidak ditentukan menyebabkan interaksi sosial secara fisik dibatasi sehingga dapat memicu stres.<sup>1</sup> Perubahan metode pembelajaran memberikan dampak dan berisiko mengalami masalah kesehatan mental seperti stres yang berasal dari akademik.<sup>1,3</sup> Stres akademik adalah tekanan emosional yang dirasakan mahasiswa akibat kegagalan dalam memenuhi tuntutan akademik dan berbagai hambatan yang menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental.<sup>2</sup>

Hal tersebut mampu memengaruhi tingkat stres akademik selama pandemi COVID-19.<sup>2</sup> Habeeb (2015) menyatakan bahwa mahasiswa di seluruh dunia yang mengalami stres sebesar 38-71%. Ramadhany (2021) menyatakan bahwa sebesar 55,1% mahasiswa di Indonesia mengalami stres selama perkuliahan daring. Sebesar 66,3% mahasiswa diluar Indonesia mengalami stres selama pembelajaran daring.<sup>4</sup> Mahasiswa kedokteran lebih sering mengalami stres dibanding dengan mahasiswa non kedokteran. Dampak stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.<sup>5</sup>

Tidur merupakan keadaan tidak sadar dan hanya dapat terbangun bila diberi rangsangan sensorik. Terjadi pemulihan stamina tubuh, mengurangi stres, depresi, kecemasan serta mampu meningkatkan konsentrasi dan memori saat beraktivitas. Hal ini menyebabkan tidur menjadi hal yang penting bagi seseorang.<sup>5,6</sup> Setiap orang memiliki durasi tidur yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan tidurnya.<sup>1,7</sup> Menurut penelitian yang dilakukan Fernando di dalam Jurnal Choir (2021) menyatakan faktor risiko ter sering yang menimbulkan kualitas tidur yang buruk adalah stres.<sup>8,9</sup> Dampak dari kualitas tidur yang buruk mampu mempengaruhi fungsi kognitif seperti penurunan konsentrasi dan memori, mempengaruhi fisik dan psikis seperti mudah kelelahan, mengantuk, mudah emosi, sulit konsentrasi serta memengaruhi prestasi akademik mahasiswa.<sup>9</sup> Oleh karena itu, penulis berinisiatif untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada angkatan 2018-2021 selama pandemi COVID-19.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK UKI angkatan 2018-2021 selama masa pandemi COVID-19.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018 sampai dengan 2021 selama masa pandemi COVID-19.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018 sampai dengan 2021 dengan menggunakan alat ukur *Perception of Academic Stres Scale (PASS)*.
2. Menilai kualitas tidur pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018 sampai dengan 2021 menggunakan alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
3. Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018 sampai dengan 2021 selama pandemi COVID-19.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain:

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sarana menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai topik penelitian terkait hubungan tingkat stres akademik terhadap kualitas tidur

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan menambah referensi yang digunakan untuk penelitian selanjutnya mengenai tingkat stres dan kualitas tidur

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat bahwa tingkat stres akademik dapat mempengaruhi kualitas tidur