

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Ancaman global yang sedang berlangsung berasal dari Coronavirus (CoV) yang baru muncul yang disebut sebagai *severe acute respiratory syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV) (Gorbalenya *et al.*, 2020). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sudah 223 negara terkonfirmasi Covid-19 terhitung 15 Maret 2021 kasus Covid-19 di dunia sudah mencapai 119.603.761 kasus terkonfirmasi dengan total kematian sebanyak 2.649.722 kasus (WHO, 2021). Kasus Covid-19 di Indonesia mengalami peningkatan setiap harinya. Berdasarkan laporan Satuan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 dalam laman resminya mencatat sampai 15 Maret 2021 sebanyak 1.425.044 kasus positif Covid-19 yang terkonfirmasi di seluruh Indonesia dan angka kematian mencapai 38.573 kasus. (Gugus Tugas Covid-19 RI, 2021). Meningkatnya angka kematian dan kasus telah menyebabkan perubahan dalam setiap aspek kehidupan seperti pekerjaan, sekolah, rekreasi, perjalanan, kesejahteraan ekonomi, dan interaksi dengan teman dan keluarga (Morens *et al.*, 2020).

Pada akhir Maret 2020, pemerintah Indonesia akhirnya membuat keputusan dengan diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di kota dan provinsi. Salah satu langkah yang dilakukan pemerintah dalam menurunkan kasus lainnya yaitu gerakan *Social Distancing*. Hal ini menjelaskan bahwa seseorang harus menjaga jarak setidaknya 2 meter dan tidak bersentuhan secara langsung dengan orang lain serta hindari kerumunan untuk memutus mata rantai Covid-19 (Buana, 2020). Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu sektor yang memengaruhi pandemi secara signifikan. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran No 4 Tahun 2020 pada tanggal 24 Maret 2020 (Pusdiklat, 2020) yang berkaitan dengan kebijakan pendidikan perguruan tinggi pada masa darurat (termasuk anak usia dini) ketika Covid-19 telah menyebar ke semua departemen pendidikan.

Konsekuensinya, pemerintah dan instansi terkait harus mengadakan proses pembelajaran alternatif untuk menggantikan interaksi tatap muka. Pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan belajar dari rumah untuk sekolah dan perguruan tinggi, dalam waktu singkat semua pembelajaran tatap muka beralih ke pembelajaran *online* (Putri *et al.*, 2020).

PSBB yang diberlakukan dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental seseorang. Seorang individu lebih mungkin mengalami rasa takut sakit atau sekarat, merasa tidak berdaya dan distereotipkan oleh orang lain. Gangguan ini tidak hanya dirasakan oleh pekerja medis tetapi pada setiap warga negara dan perubahan psikologis itu dipicu oleh ketakutan, kecemasan, depresi atau ketidakamanan (Salari *et al.*, 2020). Menurut penelitian (Cao *et al.*, 2020) terdapat 24,9% mahasiswa merasa cemas akibat wabah Covid-19. Tinggal di perkotaan, tinggal bersama orang tua, memiliki pendapatan keluarga yang stabil merupakan faktor pelindung bagi mahasiswa selama wabah ini. Namun, memiliki kerabat yang terinfeksi Covid-19 menjadi salah satu faktor yang mendorong rasa cemas. Mahasiswa juga mengalami stres akibat perekonomian, kehidupan sehari-hari di masa pandemi dan hubungan akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020), 70% mahasiswa stres akibat tugas pembelajaran, 57,8% mahasiswa mengalami stres akibat rasa bosan saat berada dirumah, 40,2% akibat tidak dapat bertemu dengan teman perkuliahan, 55,8% akibat proses pembelajaran daring yang dinilai kurang efektif dan 35% akibat tidak dapat melakukan pembelajaran praktik laboratorium. Berdasarkan usia mahasiswa dewasa muda (18-24 tahun) skor-nya secara signifikan lebih tinggi daripada mahasiswa dewasa (≥ 25 tahun) dalam hal bunuh diri ($p < 0,001$, Cohen $d = 0,25$), depresi ($p < 0,001$, Cohen $d = 0,19$), dan kecemasan ($p < 0,001$, Cohen $d = 0,15$) yang menegaskan bahwa mahasiswa dewasa muda yang sedang dalam proses mencapai tonggak perkembangan penting dan pada saat yang sama menghadapi stres terkait dengan studi akademis sangat rentan terhadap tekanan psikologis (Debowska *et al.*, 2020).

Stres adalah suatu kondisi dinamika terpapar dalam konfrontasi antar peluang hambatan atau persyaratan yang diinginkan dan hasilnya dipertimbangkan tidak pasti dan penting (Sunyoto dalam (Sudarya et al., 2014)). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, stres adalah gangguan mental dan emosional atau gangguan yang disebabkan oleh faktor eksternal. Faktor-faktor yang memengaruhi stres dibedakan menjadi stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal itu berasal dari diri sendiri seperti kondisi fisik atau keadaan emosional yang dirasa sedangkan stresor eksternal berasal dari luar diri seperti perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Sudarya, Bagia and Suwendra, 2014). Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa internasional di Inggris dan Amerika pada saat pandemi Covid-19 menyatakan 84,7% memiliki stres sedang hingga tinggi, 12,1% memiliki gejala kecemasan sedang hingga depresi berat, dan 17,7% memiliki gejala insomnia sedang hingga berat. Peran keluarga berkorelasi secara signifikan dengan stress yang dirasakan ($P = 0,008$), keparahan kecemasan dan gejala depresi ($P = 0,0161$) dan keparahan gejala insomnia ($P = 0,02$) (Lai *et al.*, 2020).

Hal lain yang berdampak terhadap psikis ketika pandemi adalah rasa bentuk dari dukungan keluarga. Keluarga merupakan bagian kecil dalam masyarakat. Keluarga adalah lingkungan dimana seseorang menjalani proses sosialisasi selama pertumbuhan pribadinya. Fungsi keluarga disini memegang kendali terhadap anak untuk menunjukkan eksistensinya dan menyadari dirinya dalam masyarakat (Rahakbauw, 2018). Dukungan keluarga mengacu pada rasa dukungan yang dirasakan dari lingkungan keluarga. Ini merupakan elemen penting dari dukungan sosial (Tselebis *et al.*, 2020). Menurut Zimet (dalam Rahmat & Supriatna, 2018) dukungan keluarga terbagi menjadi dua aspek yaitu aspek emosional termasuk dukungan emosi yang terkait dengan ekspresi, keyakinan dan perasaan dan aspek instrumental berupa bantuan langsung, seperti memberi bantuan berupa uang, barang, dll. Hal tersebut menjelaskan bahwa stres dan dukungan keluarga dapat meningkatkan risiko insomnia terutama pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Insomnia lebih banyak memengaruhi seseorang selama pandemi Covid-19 ini. Tingkat stres meningkat selama wabah karena kekhawatiran tentang kesehatan, konsekuensi finansial, perubahan dalam kehidupan sosial dan rutinitas harian.

Mengurangi aktivitas fisik dan paparan sinar matahari, juga karena peningkatan penggunaan perangkat elektronik juga dapat memengaruhi homeostasis tidur (Voitsidis *et al.*, 2020). Studi menunjukkan bahwa *lockdown* di Italia berdampak signifikan terhadap tidur dan kesejahteraan psiko-emosional. Penelitian ini mengamati kualitas tidur yang buruk dan kebersihan tidur yang buruk selama *lockdown* Covid-19, seperti yang diamati dalam penelitian di populasi umum. Hasil penelitian menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI) menunjukkan bahwa pada mahasiswa masalah insomnia adalah yang paling umum terjadi sebelum dan selama Covid-19 (35% bertambah menjadi 55%). Ini merupakan hal yang menarik, karena waktu tidur dan bangun tidur, peningkatan waktu tertidur masih menjadi masalah di lebih dari setengah sampel mahasiswa (Marelli *et al.*, 2021).

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta mengeluarkan surat edaran Nomor 23/UN61.0/SE/2020 tentang Tindakan Pencegahan Penyebaran Virus Corona (Covid-19) di Lingkungan UPN Veteran Jakarta dengan mewajibkan seluruh mahasiswa melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Perkuliahan, praktikum hingga ujian dilakukan secara daring. Pemberlakuan perkuliahan daring ini menyebabkan banyak mahasiswa membutuhkan kuota internet tambahan. Namun, dapat diketahui bahwa pandemi ini juga berdampak pada perekonomian yang menyebabkan tak sedikit pula mahasiswa yang merasa kesulitan untuk melakukan perkuliahan secara daring.

Beban tugas selama PJJ juga dirasa bertambah dan memberatkan mahasiswa. Praktikum tidak dapat dilakukan secara tatap muka dan mahasiswa terkadang hanya menggunakan media seadanya untuk melakukan praktikum. Beban perkuliahan yang dirasakan selama pandemi ini membuat mahasiswa merasakan stres. Terlebih juga dukungan keluarga yang mahasiswa rasakan tak semuanya berdampak baik ketika pandemi ini. Tak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani oleh pandemi ini dan menyebabkan mereka mendapatkan dukungan keluarga yang kurang. Hal tersebut menyebabkan kebanyakan mahasiswa mengalami insomnia. Kurangnya manajemen waktu tidur dan beratnya beban tugas yang diperoleh serta kurangnya dukungan keluarga terhadap mahasiswa menjadi faktor terjadinya insomnia dikalangan mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh 30 mahasiswa secara daring mengenai risiko insomnia mahasiswa di era pandemi Covid-19 menggunakan 7 pertanyaan dari kuesioner ISI menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengalami insomnia sedang, 24 mahasiswa mengalami insomnia ringan dan 4 mahasiswa tidak memiliki indikasi insomnia. 80% mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta memiliki risiko terhadap kejadian insomnia. Maka, dari penjelasan tersebut peneliti perlu melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dan dukungan keluarga dengan risiko kejadian insomnia pada Mahasiswa Fikes UPNVJ di era pandemi Covid-19.

I.2 Rumusan Masalah

Pandemi Covid-19 berlangsung sejak Maret 2020 di Indonesia. Pemerintah terus melakukan perubahan sistem yang dapat menurunkan angka penularan Covid-19 di Indonesia melalui berbagai sektor terkait. Pendidikan merupakan salah satu sektor yang memengaruhi pandemi secara signifikan. Maka dari itu, pemerintah melakukan perubahan terhadap pembelajaran tatap muka menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), di mana perkuliahan dilaksanakan secara daring. Pandemi ini selain berdampak pada sistem pemerintah juga berdampak pada masing-masing individu, seperti kesehatan fisik dan kesehatan mental seseorang. Mahasiswa akan merasa cemas akan tertular Covid-19 dan juga merasa stres akibat beban tugas perkuliahan. Dukungan keluarga merupakan salah satu hal yang diperlukan mahasiswa pada saat pandemi Covid-19. Stres akibat perkuliahan dan kurangnya dukungan keluarga selama pandemi ini akan berdampak pada gangguan tidur seperti insomnia yang dapat meningkatkan risiko penyakit dan memburuknya fungsi fisik serta emosional seseorang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan antara stres dan dukungan keluarga dengan risiko kejadian insomnia pada mahasiswa FIKES UPNVJ di era pandemi Covid-19?”

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dan dukungan keluarga dengan risiko kejadian insomnia pada Mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta di era pandemi Covid-19.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres di era pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta
- b. Mengidentifikasi dukungan keluarga di era pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta
- c. Mengidentifikasi kejadian insomnia di era pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta
- d. Menganalisis hubungan stres dan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

I.4 Manfaat

1. Manfaat bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta: mengetahui risiko kejadian insomnia pada mahasiswa dan penelitian ini dapat menambah referensi kepustakaan sehingga menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.
2. Manfaat bagi Responden Penelitian: memberikan informasi mengenai tingkatan stres dan dukungan keluarga terhadap risiko kejadian insomnia.
3. Manfaat bagi Peneliti: dapat menerapkan ilmu selama perkuliahan, memenuhi persyaratan program sarjana serta dapat mempelajari tingkatan stres, dukungan keluarga dan hubungannya dengan risiko kejadian insomnia pada mahasiswa.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian dengan judul Hubungan Stres dan Dukungan Keluarga dengan Risiko Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIKES UPNVJ di Era Pandemi Covid-19 ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta yang

berlokasi di Jl. Limo, Depok (kampus 2). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dan insomnia dengan risiko kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta di era pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan metode analitik dengan desain studi *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Maret-Juni 2021. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified proportioned random sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan data primer yang diperoleh secara *online* melalui *google form*. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui frekuensi variabel dan analisis bivariat menggunakan *chi square* untuk mengetahui hubungan stres dan dukungan keluarga dengan risiko kejadian insomnia.