

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan perintah tentang kegiatan belajar mengajar pada kampus perguruan tinggi menggunakan metode daring (*online*) sebagai sebuah upaya preventif dalam menangani penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) melalui Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka mencegah adanya penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Pandemi COVID-19 mengakibatkan adanya pembatasan jarak fisik (*physical distancing*) yang menyebabkan adanya larangan pada beberapa kawasan umum.

Banyak studi telah menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik secara negatif dapat memengaruhi psikologi individu selama wabah COVID-19 (Rodriguez-Seijas *et al.*, 2020). Studi berskala besar yang dilakukan di Indonesia dengan populasi sampel berusia 15-55 tahun dan jumlah sampel sebanyak 913 orang menunjukkan terdapat 43,5% partisipan penelitian yang mengalami depresi, 43,3% mengalami ansietas, dan 25,2% mengalami stress selama pandemi COVID-19 (Argo *et al.*, 2021). Selain itu, tingginya tingkat depresi, stres, dan kecemasan dikaitkan dengan buruknya kualitas tidur individu. Stres dapat secara langsung dan tidak langsung memengaruhi kesehatan melalui dukungan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan seperti, durasi tidur yang singkat, kualitas tidur yang buruk, atau insomnia (Kim *et al.*, 2019).

Blume *et al.* (2020) dalam desain eksperimental kuasi skala besarnya melakukan penelitian terhadap ritme sosial dan biologis serta tidur selama periode 6 minggu (Maret-April 2020) di Austria, Jerman, dan Swiss, serta Italia dan menemukan bahwa pembatasan COVID-19 mengurangi *jetlag* sosial,

dengan peningkatan durasi tidur secara keseluruhan, namun juga menurunkan kualitas tidur dan waktu tidur menjadi lebih tertunda. Kualitas tidur juga dapat menentukan kesehatan mental pada populasi klinis maupun non-klinis (Baglioni *et al.*, 2016).

Mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi tingkat stres yang tinggi dan kejadian tingkat stres lebih banyak ditemukan pada perempuan (Abdulghani *et al.*, 2011). Situasi pandemi dapat menambah perasaan negatif tersebut (Husky *et al.*, 2020). Sebuah studi yang dilakukan di Saudi Arabia yang mengeksplorasi stres mahasiswa kedokteran selama waktu karantina, menemukan bahwa seperempat dari mahasiswa kedokteran yang berpartisipasi dalam studi tersebut merasa sedih selama masa karantina COVID-19 (Meo *et al.*, 2020). Kumar *et al.* (2019) dalam studinya menunjukkan adanya insidensi gangguan psikologis, termasuk ansietas dan stres tinggi pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan Dagistani *et al.* (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi yang disebabkan oleh beberapa hal seperti, kekurangan waktu untuk melakukan hal lain, kekhawatiran terhadap finansial, dan kesiapsiagaan terhadap profesi di masa depan. Sebuah eksplorasi yang dilakukan oleh Almojali *et al.* (2017) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran tidak menganggap tidur sebagai prioritas utama dalam konteks akademik karena mereka mengurangi waktu tidur mereka agar dapat memiliki jam tambahan untuk belajar dan beban akademik lainnya. Studi tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres yang dilakukan oleh Proborini (2018) pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 77,8% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 74,1% mahasiswa menderita stres sebelum terdampak pembelajaran dengan metode daring akibat pandemi COVID-19.

Bukti-bukti yang telah tertera mendorong untuk dilakukannya eksplorasi terhadap tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran

terutama pada semester akhir selama pembelajaran daring saat pandemi COVID-19 yang dilakukan secara menyeluruh di hampir seluruh universitas di Jakarta dan sekitarnya. Hasil dari eksplorasi ini diharapkan dapat meningkatkan perhatian berbagai institusi untuk melakukan upaya preventif jangka panjang dalam menurunkan prevalensi tingginya tingkat stres dan buruknya kualitas tidur agar dapat menghasilkan dokter-dokter yang berkualitas dan sehat secara fisik dan psikologis di Indonesia.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan perkuliahan berbasis daring terhadap kualitas tidur mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran pada beberapa universitas di Jakarta selama pandemi COVID-19.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat stres dengan perkuliahan berbasis daring terhadap kualitas tidur mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran pada beberapa universitas di Jakarta selama pandemi COVID-19.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui prevalensi tingkat stres dengan perkuliahan berbasis daring pada mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran pada beberapa universitas di Jakarta.
- b. Mengetahui prevalensi kualitas tidur mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran pada beberapa universitas di Jakarta.
- c. Melakukan penilaian (*assessment*) dan pengukuran tentang hubungan tingkat stres dengan perkuliahan berbasis daring terhadap

kualitas tidur mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran pada beberapa universitas di Jakarta.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah informasi dan data mengenai hubungan tingkat stres dengan perkuliahan berbasis daring yang terjadi selama pandemi COVID-19 terhadap kualitas tidur mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi responden

Mengetahui terdapatnya asosiasi antara tingkat stres terhadap kualitas tidur sehingga kelak dapat digunakan sebagai bentuk evaluasi terhadap diri sendiri agar dapat dilakukan upaya preventif untuk manajemen tingkat stres dan mencegah gangguan kualitas tidur.

b. Manfaat bagi institusi pendidikan

Mengupayakan tindakan preventif dan yang dapat mencegah mahasiswa mengalami gangguan kualitas tidur akibat tingkat stres yang dialaminya selama perkuliahan, seperti konseling, terapi, dan lain-lain.

c. Manfaat bagi peneliti

Mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur mahasiswa sehingga dapat beradaptasi dan mengatasi permasalahan tersebut jika terjadi saat ini dan masa mendatang.