

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada 31 Januari 2020, kasus virus Corona ditetapkan sebagai *Global Health Emergency* oleh *World Health Organization* (WHO) karena penyebarannya yang cepat ke berbagai negara dan jumlah korban jiwa yang terus meningkat. *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) ini pun ditetapkan sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Haryanti, 2020). Berdasarkan data WHO tanggal 24 Maret 2021, terdapat 124.215.843 kasus COVID-19, termasuk 2.734.374 angka kematian di seluruh dunia. Terdapat total 1.476.452 kasus COVID-19 dengan total kematian sebanyak 39.983 kasus di Indonesia (WHO, 2021). Berdasarkan penelitian Wang et al (2020), terdapat beberapa gejala klinis pasien COVID-19, yaitu demam (98,6%), batuk kering (59,4%), dispnea (31,2%), kelelahan (69,6%), mialgia (34,8%) dan gejala lainnya, seperti mual, muntah, diare, pusing, sakit kepala, sakit tenggorokan, ekspetorasi, dan nyeri perut. Komplikasi COVID-19 yang dapat terjadi adalah aritmia (16,7%), penyakit ginjal akut (3,6%), syok (8,7%), sindrom gangguan pernapasan akut (19,6%), dan penyakit jantung akut (7,2%).

Selain gangguan fisik, pandemi COVID-19 juga dapat mempengaruhi mental dan psikologi masyarakat umum. Dalam mencegah penyebaran lebih lanjut, pemerintah mengeluarkan protokol kesehatan agar masyarakat dapat menjaga jarak, mengurangi kontak dengan orang lain, mencuci tangan, dan memakai masker. Hal ini menyebabkan perubahan gaya hidup yang terjadi pada hampir seluruh sektor kehidupan. Perubahan gaya hidup dan kekhawatiran masyarakat akibat masa pandemi ini dapat menyebabkan permasalahan mental dan psikologis. Hal ini ditandai dengan peningkatan kasus gangguan psikiatri selama masa pandemi. Gangguan mental dan psikologis yang dapat terjadi pada populasi umum maupun pasien COVID-19, diantaranya adalah depresi, anxietas, gangguan obsesif-kompulsif, dan insomnia. Penelitian pada 1674 orang dewasa di masa pandemi COVID-19 menunjukkan seseorang lebih berisiko 4,5 kali lipat mengalami depresi, 2,92 kali lipat mengalami anxietas, dan 2,4 kali lipat mengalami insomnia (Wang,

2021). Berdasarkan penelitian Li (2020), prevalensi insomnia pada 3.637 responden orang dewasa meningkat selama pandemi dibanding sebelum pandemi, yaitu dari 26,2% menjadi 33,7%. Pandemi COVID-19 berdampak pada kualitas tidur karena dapat menyebabkan insomnia dan memperburuk gejala orang dengan insomnia (Haryanti, 2020). Berdasarkan penelitian Alharbi et al (2021) pada 790 orang dewasa di Saudi Arabia, prevalensi insomnia dan kualitas tidur yang buruk selama pandemi COVID-19 adalah 54,4% dan 55,5%. Selain itu, penelitian lain menunjukkan terjadinya peningkatan tingkat adiksi internet selama masa pandemi yang memperburuk kualitas tidur pada populasi di Indonesia (Siste et al., 2020).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisik yang penting bagi manusia. Secara umum, tidur berperan dalam berbagai fungsi, seperti pertumbuhan, perbaikan, dan konsolidasi ingatan yang terjadi di otak (Permatasari, 2019). Tidur termasuk dalam tiga pilar utama dalam kesehatan, selain diet dan olahraga. Oleh karena itu, kualitas tidur yang buruk tentu saja dapat menyebabkan efek negatif pada kesehatan fisik maupun psikis. Kualitas tidur dapat ditentukan melalui berbagai pengukuran, seperti durasi, latensi, efisiensi, penggunaan obat, dan gangguan tidur. Dengan terganggunya kualitas tidur, kualitas hidup terkait kesehatan pun akan terganggu (Clement-Carbonell et al., 2021). Kualitas tidur yang terganggu dapat mempengaruhi proses metabolik, kesehatan fisik, mental, kemampuan kognitif, dan kecerdasan emosional (Permatasari, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kontrol amigdala terhadap suatu rangsangan dan mengganggu kinerja atensi dan memori yang merupakan komponen penting dalam tugas penilaian ulang. Penilaian ulang merupakan salah satu komponen penting dalam regulasi emosi untuk beradaptasi terhadap suatu perubahan situasi (Klumpp, 2017). Permasalahan tidur kronis dapat mempengaruhi *mood* dan emosi yang menjadi lebih labil, mudah tersinggung, dan lebih sensitif terhadap disforia (Saghir et al., 2018).

Emosi merupakan suatu respon atau ekspresi terhadap stimulus eksternal dengan komponen kognisi, perasaan, perilaku, dan perubahan fisiologi (Kalat, 2017). Pusat pengontrolan emosi ini terjadi di sistem limbik. Regulasi emosi bertujuan untuk beradaptasi atau menyesuaikan perilaku dengan situasi tertentu.

Handro Steve Natanael, 2022

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

Regulasi ini dimulai dari pengenalan emosi, pemahaman emosi, dan pengendalian perilaku atau ekspresi yang sesuai dengan keadaan untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan regulasi emosi seseorang disebut kecerdasan emosional (*emotional intelligence/ emotional quotient*). Kecerdasan emosional ini dapat terganggu karena berbagai hal, salah satunya kualitas tidur yang buruk. Selain itu, stres kronis, depresi, anxietas, disfungsi sosial, dan trauma psikologis juga dapat menyebabkan disregulasi emosi atau ketidakstabilan emosi yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang (Cheung et al., 2020). Penelitian yang dilakukan Dhamayanti et al (2019) juga menunjukkan adanya korelasi bermakna antara kualitas tidur dengan masalah mental emosional pada remaja sekolah menengah yang disebabkan kualitas tidur dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya.

Berdasarkan penelitian Bianca et al (2021), angka kejadian kualitas tidur yang buruk pada 206 mahasiswa fakultas kedokteran pre-klinik dan klinik cukup tinggi, yaitu 66%. Selama masa pandemi ini, kualitas tidur pada mahasiswa dapat menjadi lebih buruk akibat perubahan jadwal dan perilaku (Smit, 2021). Gangguan tidur lebih banyak dialami pada mahasiswa fakultas kedokteran dibandingkan mahasiswa fakultas lain. Terdapat 52,9% dari 293 mahasiswa kedokteran yang mengalami gangguan tidur, sedangkan hanya 39,2% dari 186 mahasiswa fakultas lain yang mengalami gangguan tidur (Perotta et al., 2021). Oleh karena itu, mahasiswa fakultas kedokteran memiliki risiko tinggi untuk terjadinya kualitas tidur yang buruk sehingga dapat mempengaruhi kecerdasan emosionalnya. Kecerdasan emosional merupakan suatu hal yang penting karena dapat mempengaruhi beberapa hal seperti prestasi dan kesuksesan (Harianja et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kecerdasan emosional selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- c. Mengetahui kekuatan hubungan antara kualitas tidur selama masa pandemi COVID-19 dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta secara ilmiah. Dengan informasi tersebut, diharapkan

mahasiswa fakultas kedokteran maupun masyarakat umum lebih dapat menjaga kualitas tidurnya agar kecerdasan emosionalnya tetap baik.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat Umum

Menambah pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama masa pandemi.

b. Bagi Responden

Menambah pengetahuan tentang kualitas tidur dan kecerdasan emosional yang baik.

c. Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

Menambah data dan sumber kepustakaan yang sudah ada dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang kualitas tidur dan kecerdasan emosional, terutama dalam sisi neurosains.