

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Coronavirus baru (SARS-CoV-2/COVID-19) pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019 (Zhou *et al.*, dalam Triyanto & Kusumawardani, 2020). Pada tanggal 11 Maret COVID-19 menyebar dengan cepat di dunia, WHO mengumumkan wabah tersebut sebagai pandemi Global. Setelah wabah besar pertama di Wuhan, Cina pada Januari, Korea Selatan, Iran dan Italia pada akhir Februari dan awal Maret 2020 terlibat dalam pandemi ini (Barakat and Kasemy, 2020). Begitu pula dengan Indonesia, pada tanggal 2 Maret 2020 kasus COVID-19 pertama kali dilaporkan sejumlah 2 kasus (Susilo *et al.*, 2020). Per tanggal 12 Oktober 2020, terdapat 37.423.660 kasus dan 1.074.817 kematian di dunia; 7.996.431 kasus dan 128.038 kematian di Asia Tenggara; 333.439 kasus dan 11.844 kematian di Indonesia (WHO, 2020).

Banyak negara di dunia saat ini sedang berjuang untuk mencegah penyebaran COVID-19 dan mengurangi peningkatan morbiditas dan mortalitas (Barakat and Kasemy, 2020). Pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) serta anjuran untuk menerapkan *physical distancing* (Putri *et al.*, 2020). Upaya yang dilakukan oleh bidang pendidikan untuk menghindari penyebarluasan COVID-19 salah satunya adalah mengubah metode pembelajaran, yaitu dari pembelajaran secara tatap muka berubah menjadi metode *online* atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) (Herliandry *et al.*, 2020; Livana *et al.*, 2020).

Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) berkaitan dengan tingkat stres mahasiswa (Putri *et al.*, 2020). Dalam bukunya Surya (2014) menyampaikan bahwa stres merupakan keadaan tegang yang dialami oleh seseorang karena adanya situasi yang memengaruhi dirinya. Terdapat dampak positif dan negatif dari stres. Misra & McKean (dalam Aafreen *et al.*, 2018) menyampaikan bahwa stres yang berlebihan dapat menyebabkan masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan. Ketika stres dirasakan negatif atau menjadi berlebihan, maka siswa dapat mengalami gangguan fisik dan psikologis. Yikealo *et al.*, (2018) menambahkan

Sara Aliah Rachman, 2021

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA SELAMA PJJ DI ERA COVID-19 TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

bahwa dampak positif dari stres bagi siswa adalah memotivasi siswa untuk menyelesaikan tugas akademisnya serta dapat meningkatkan prestasi dan kreativitas akademisnya.

Nevitasari (2020) melaporkan bahwa mahasiswa Unindra berdasarkan hasil kuesioner mengalami stres selama Pembelajaran Jarak Jauh, salah satu akibatnya adalah banyaknya tugas yang mereka terima. Menurut Sulistiyani (2012) beban tugas mengharuskan mereka untuk terjaga hingga larut malam, bahkan pagi hari, karena harus menyelesaikan tugasnya. Penyelesaian tugas menyebabkan mahasiswa menunda tidurnya (Dewantri, 2016).

Kegiatan menunda tidur menyebabkan waktu tidur yang dimiliki berkurang (Malahayati, 2018). Kualitas tidur ditunjukkan salah satunya dengan jumlah istirahat yang diperoleh sesuai dengan kebutuhannya (Sulistiyani, 2012). Waktu tidur yang kurang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Malahayati, 2018). Dalam penelitian Saptaputra *et al.*, (2020) menunjukkan mahasiswa dominan memiliki kualitas tidur buruk selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh di era COVID-19. Alotaibi *et al.* (2020) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres. Apabila tingkat stres tinggi terjadi maka fungsi kognitif, tingkat konsentrasi, dan kinerja akademik akan terpengaruh (Dahlin dalam Almojali *et al.*, 2017).

Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan tingkat stresnya (Azizah, 2016). Dukungan sosial merupakan dukungan atau pertolongan yang didapatkan dari berinteraksi dengan orang lain. Dukungan sosial bisa bersumber dari keluarga, teman, guru, komunitas, kelompok sosial. Adanya dukungan sosial dapat membantu mengatasi stresor kehidupan mahasiswa, meringankan beban kerja akademik, dan memberikan pengaruh motivasi bagi kinerja mahasiswa (Yasin and Dzulkifli, 2010; Umayyah, 2018).

Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama penyusunan skripsi (Astuti and Hartati, 2013). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosa (2020) dibuktikan bahwa dukungan sosial dapat memotivasi mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran secara *online* selama pandemi COVID-19. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan yang seseorang dapatkan dari orang lain (Sarafino dalam Umayyah, 2018). Maka

dari itu dapat dikatakan bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan sosial untuk bisa menghadapi beban akademik yang sedang mereka hadapi. Dukungan tersebut dapat memotivasi mahasiswa, mengurangi beban kerja akademiknya, serta mengatasi stresor kehidupan mahasiswa. Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres ditemukan dalam penelitian Hapsari et al. (2019), dimana semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat stres akan semakin rendah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki tuntutan akademik yang harus dilakukan dan tuntutan tersebut akan memengaruhi waktu tidur mereka untuk menyelesaikan beban tugas yang mereka hadapi, waktu tidur yang berkurang akan memengaruhi kualitas tidur mahasiswa dan jika berkelanjutan bisa menyebabkan stres. Untuk menghadapi tuntutan akademik tersebut, mahasiswa juga memerlukan dukungan sosial untuk meringankan beban kerja akademiknya. Jika tidak mendapatkan dukungan sosial, maka bisa menyebabkan stres.

Saat ini mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta sedang melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) sesuai dengan arahan pemerintah. Berdasarkan hasil wawancara kepada 20 mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta, 15 orang diantaranya menyatakan bahwa pelaksanaan PJJ menimbulkan keluhan. Keluhan tersebut salah satunya adalah banyaknya tugas yang mereka terima. Hal tersebut juga dikatakan oleh Hamzah and Hamzah (2020) bahwa selama pembelajaran dilakukan secara *online* mahasiswa STIKES Graha Medika mendapatkan tugas lebih banyak, baik itu kuis, tugas mandiri, maupun tugas kelompok. Banyaknya tugas mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta menyebabkan waktu yang mereka miliki banyak digunakan untuk mengerjakan tugas. Selain itu, mahasiswa juga menyatakan betapa pentingnya dukungan sosial untuk memotivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas. Maka penting untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta serta pengaruh kualitas tidur tersebut dengan tingkat stres yang ditimbulkan. Selain itu juga penting untuk mengetahui dukungan sosial yang mereka dapatkan dan pengaruhnya dengan tingkat stres yang ditimbulkan. Jika masalah kualitas tidur dan dukungan sosial mahasiswa tidak diteliti, maka akan berakibat pada psikologi mereka khususnya stres. Lalu apabila tingkatan stres yang

tinggi tidak diatasi, maka dapat memengaruhi kinerja akademis mahasiswa. Berdasarkan uraian di atas, penting untuk mengetahui hubungan Dukungan Sosial dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020 serta mengetahui perbedaan tingkat stres, dukungan sosial, dan kualitas tidur dari mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020.

I.2 Rumusan Masalah

Kualitas tidur ditunjukkan salah satunya dengan jumlah istirahat yang diperoleh sesuai dengan kebutuhannya. Namun selama menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di era pandemi COVID-19 mahasiswa mengalami keluhan yaitu banyaknya tugas yang mereka terima sehingga mengharuskan mereka untuk terjaga hingga larut malam, bahkan pagi hari, karena harus menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa menunda tidurnya. Maka dengan waktu tidur yang kurang, menunjukkan kualitas tidur yang buruk dan kualitas tidur yang buruk akan memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan tingkat stresnya. Dukungan sosial untuk bisa menghadapi beban akademik yang sedang mereka hadapi. Dukungan tersebut diperlukan untuk meringankan beban kerja akademik dan memberikan pengaruh bagi motivasi kerjanya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah berupa: “Adakah Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020?”.

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama PJJ di era COVID-19 tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020 selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020.
- b. Mengetahui gambaran dukungan sosial mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020 selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020.
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020 selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020.
- d. Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020 selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020.
- e. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020 selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

- a. Jika sudah terbukti bahwa kualitas tidur berhubungan dengan tingkat stres, maka hasil penelitian dapat menambah informasi dan meningkatkan kualitas hidup dengan menjaga kualitas tidur dan menghindari stres.
- b. Jika sudah terbukti bahwa dukungan sosial berhubungan dengan tingkat stres, maka hasil penelitian dapat menambah informasi mengenai pentingnya dukungan sosial untuk menghindari stres.

I.4.2 Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana UPN Veteran Jakarta

Memberikan informasi dan referensi untuk penelitian lebih lanjut khususnya mengenai gambaran dukungan sosial, kualitas tidur dan tingkat stres mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta.

I.4.3 Bagi Peneliti

Mendapat pengalaman, wawasan, dan pengetahuan yang bermanfaat serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama PJJ di era COVID-19 tahun 2020 dengan populasi studi adalah mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu Oktober hingga Januari 2021. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *Cross-Sectional*. Data dikumpulkan secara *online* menggunakan instrumen DASS 42 (*Depression, Anxietas, Stress Scale 42*) sub skala stres, PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), serta MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) melalui *google form*.