

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah siklus tubuh yang terjadi secara berulang-ulang, yang merupakan suatu kebutuhan dasar bagi individu dan ditandai dengan menurunnya status kesadaran yang berproses untuk pemulihan fisiologis dan psikologis manusia (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2013). Tidur dapat dipengaruhi beberapa kondisi, seperti keadaan stres, aktivitas fisik, keadaan lingkungan, dan penggunaan obat yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur manusia (Vaughans, 2013). Menurut teori Maslow kebutuhan tidur merupakan suatu kebutuhan fisiologi yang wajib untuk dipenuhi, apabila tidak dipenuhi maka terganggunya proses untuk pemenuhan kebutuhan manusia selanjutnya seperti, nutrisi, oksigenasi, dan eliminasi (Perry, Patil, & Presley, 2013). Menurut *Sleep Medicine Institute and Department of Psyciatry*, tidur dapat meningkatkan kesehatan individu dan dapat menormalkan kembali untuk mekanisme fisiologi dan psikologi individu (Buisse, 2014).

Kebutuhan tidur manusia ditentukan oleh kualitas tidur (Ohayon et al., 2017). Dari kualitas tidur didapatkan kedalaman tidur individu, sehingga individu dapat merasakan kesegaran dan kebugaran saat individu dapat terbangun dari tidurnya (Setiawati, Wulandari, & Mayestika, 2016). Kualitas tidur yang cukup dapat membuat kondisi menjadi lebih baik dari kondisi sebelumnya (Perry, Patil, & Presley, 2013). Penurunan kualitas tidur berdampak pada keadaan sulit untuk

konsentrasi, gelisah, lesu, mata hitam, mata bengkak, kepala sakit, mudah mengantuk, gangguan mood, serta penurunan status kesehatan (Ohayon et al., 2017).

Metode pembelajar yang berubah pada pola kehidupan mahasiswa secara psikologis maupun fisik (Almarzooq, Lopes, & Kochar, 2020). Pandemi *Covid-19* dapat memberikan dampak negatif dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, dari banyaknya perubahan yang terjadi di dalam rutinitas kegiatan sehari-hari, rasa takut terhadap kesehatan, khawatir yang dirasakan akan situasi pandemi yang berkepanjangan, kehilangan pekerjaan, isolasi mandiri di rumah, hilangnya tempat hiburan dan berkurangnya interaksi yang dilakukan antar individu (Altena et al., 2020). Kualitas tidur dipengaruhi oleh stres, aktivitas fisik, keadaan lingkungan, dan penggunaan obat-obatan. Pada dasarnya tidur merupakan suatu kebutuhan dasar yang wajib untuk dipenuhi karena memiliki suatu peranan yang sangat penting bagi kesehatan individu (Vaughans, 2013).

Pada penelitian Mahasiswa di Negara Spanyol selama pandemi COVID-19 mahasiswa mengalami perubahan pola tidur sebanyak 7% dan sebagian dari 58% mahasiswa mengalami gangguan tidur. Pada mahasiswa di Italia sebanyak 57,1% mengalami kualitas tidur yang buruk, begitu juga di China hampir 40% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, 29,8% mahasiswa mengalami kesulitan memulai tidur, hampir 30% mahasiswa mengalami insomnia, dan 29,1% mahasiswa memiliki durasi tidur yang lebih singkat, sedangkan sebagian kecil dari mahasiswa mengalami keterlambatan bangun tidur 12-45 menit dari waktu biasanya sebelum ada pandemi (Casagrande et al., 2020; Cellini et al., 2020;

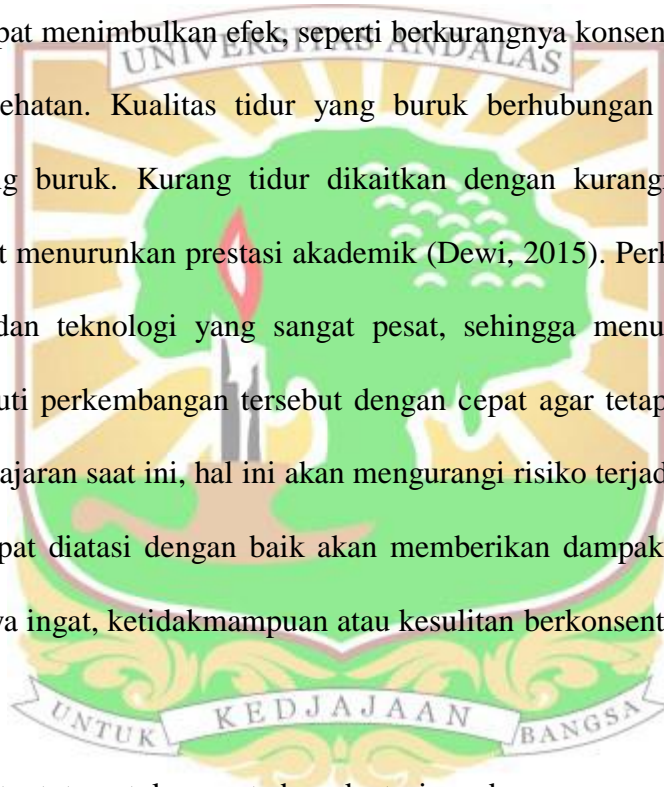
Sañudo et al., 2020). Perhatian yang sangat serius perlu untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi pada proses pembelajaran, gangguan pada memori, gangguan kognitif, gangguan pada psikologis, dan *exsecutive function* (Brownlow, Miller, & Gehrman, 2020).

Stres adalah suatu respon psikologis individu yang dihadapkan oleh stimulus yang melampaui batas, kondisi sulit untuk di kontrol, atau ketidak mampuan individu untuk memenuhinya (Prabowo, 2014). Stres adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang digambarkan sebagai suatu ancaman atau tantangan yang memerlukan penyesuaian untuk menghadapi kondisi tersebut (Azizah, Zainuri & Akbar, 2016). Akumulasi stres dari beberapa sumber seperti akademik, masalah pada keuangan, hubungan yang tidak baik, dan ketidakseimbangan pada kerja, belajar, dan keluarga yang mengakibatkan mahasiswa lebih rentan mengalami penurunan kualitas tidur (Zhang, Chernaik & Hallet, 2017). Stres akademik merupakan suatu fenomena yang tersebar di berbagai tahapan sistem pendidikan yang berdampak buruk terhadap kepribadian, emosi, dan kesejahteraan individu (García-Ros, Pérez-González, & Tomás, 2018).

Individu yang mengalami stres akademik secara biologis akan mengalami peningkatan detak jantung, pada psikososial stres dapat memberikan dampak kognitif, emosi dan perilaku sosial (Safaria & Saputra, 2012). Dampak kognitif yang dirasakan mengalami kebingungan, mudah lupa, rasa khawatir yang berlebihan, dan mengalami kepanikan. Dampak emosi yaitu mudah sensitif, mudah marah, frustrasi dan merasakan tidak berdaya. Pada dampak perilaku sosial yaitu merasakantidak ingin ikut dalam kegiatan berorganisasi, rasa ingin

menyendiri, keinginan untuk menjauh dari orang lain, munculnya rasa malas (Bressert, 2016).

Pada masa pandemi *Covid-19* saat ini, mahasiswa dituntut untuk lebih cepat beradaptasi dengan sistem perkuliahan *online*, hal ini akan menyebabkan perubahan pada kondisi mahasiswa tersebut, perubahan seperti gangguan pola tidur dan tingkat stres. Kondisi kurang tidur banyak ditemui, terutama pada mahasiswa dapat menimbulkan efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kinerja akademik yang buruk. Kurang tidur dikaitkan dengan kurangnya konsentrasi sehingga dapat menurunkan prestasi akademik (Dewi, 2015). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, sehingga menuntut mahasiswa untuk mengikuti perkembangan tersebut dengan cepat agar tetap bisa mengikuti proses pembelajaran saat ini, hal ini akan mengurangi risiko terjadinya stres. Stres yang tidak dapat diatasi dengan baik akan memberikan dampak negatif, seperti penurunan daya ingat, ketidakmampuan atau kesulitan berkonsentrasi (Fatmawati, 2018).



Selain dituntut untuk cepat beradaptasi pada masa pandemi *Covid-19* mahasiswa juga mengalami stres yang dipengaruhi oleh munculnya rasa takut akan tertular virus, kekhawatiran mahasiswa saat berkegiatan diluar, dan kesulitan yang dialami mahasiswa saat memahami materi pada perkuliahan daring (Casagrande et al., 2020). Pandemi mengharuskan mahasiswa beradaptasi pada pembelajaran *online* yang berdampak terhadap stres akademik pada mahasiswa (Mandelkorn et al., 2021). Kondisi stres disebabkan adanya tekanan untuk

menunjukkan prestasi dan adanya persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga semakin terbebani dengan adanya pembelajaran *online* (Muslim, 2020). Kendala- kendala yang dihadapi mahasiswa saat pembelajaran *online* seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang cepat habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, tugas perkuliahan yang menumpuk.

Studi pendahuluan yang penulis lakukan pada 10 orang mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada bulan Februari 2021 dengan teknik wawancara secara *online*, Wawancara awal yang dilakukan dengan mahasiswa menyatakan bahwa ia merasa bahwa kuliah tatap muka lebih menyenangkan, dari pada kuliah daring karena kuliah daring banyak dosen hanya memberikan tugas-tugas saja dengan waktu pengumpulan yang hampir berdekatan. Akhir-akhir ini mahasiswa sering sulit tidur karena memikirkan tugas yang belum selesai, ditambah lagi kondisi yang tidak memungkinkan ia mengerjakan tugas bersama teman-temannya dan hanya bisa bekerja sama melalui *whatsapp* yang terkadang saling tidak memahami tugas, hal ini membuat merasa semakin sulit menyelesaikan tugasnya. Hal yang sama juga diungkapkan dari mahasiswa lainya menyatakan sejak diberlakukannya kuliah online ia merasa tugas-tugas yang diberikan semakin banyak, hal ini membuatnya semakin stres. Gejala stress yang di rasakan yaitu sering merasa cemas jika tugasnya tidak bisa terselesaikan, pusing dan ia merasa sulit berkonsentrasi. Mahasiswa merasa lebih sulit harus mengerjakan tugas sendirian, biasanya ia akan mengerjakan bersama dengan teman-temannya jika ada tugas yang dirasa sulit. Namun karena pemberlakuan jarak sosial, maka hal ini sulit untuk dilakukan sehingga semakin

tidak termotivasi untuk mengerjakan tugasnya. Beberapa mahasiswa juga mengatakan saat bangun pagi mahasiswa masih merasakan kantuk mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka merasakan stres selama proses pembelajaran daring dan kesulitan dalam mempelajari dan memahami materi selama masa perkuliahan daring,

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa mahasiswa-mahasiswa tersebut mengalami stress akademik. Stress akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Barseli et al., 2017). Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas untuk mengetahui apakah ada masalah terhadap kualitas tidur mahasiswa selama

pembelajaran daring dimasa pandemi *Covid-19* yang berhubungan dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditetapkan masalah yaitu “bagaimana hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Unand selama pembelajaran daring di masa pandemi”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Unand selama pembelajaran daring di masa pandemi

2. Tujuan khusus

- a). Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa pada pembelajaran daring dimasa pandemi *Covid-19*
- b). Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa dimasa pandemi *Covid-19*
- c). Mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa dimasa pandemi *Covid-19*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti dan responden



Untuk meningkatkan pengetahuan terkait hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Unand selama pembelajaran daring dimasa pandemi, sehingga mahasiswa mampu melakukan upaya untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini menjadi informasi bagi institusi pendidikan Fakultas Keperawatan Unand tentang seberapa tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengakibatkan kualitas tidur mahasiswa mengalami penurunan selama pembelajaran daring, agar institusi membuat program yang dapat meningkatkan kembali kualitas tidur mahasiswa dan mengurangi tingkat stres akademik

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai data awal untuk penelitian berikutnya terkait stres akademik yang berakibatkan pada kualitas tidur mahasiswa, sehingga peneliti selanjutnya dapat mencari solusi seperti manajemen stres untuk mengurangi stres akademik dan peningkatan kualitas tidur mahasiswa pada pembelajaran daring.