

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penelitian *pre-post design* yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Bielefeld berumur $24,24 \pm 3,57$ tahun didapatkan 60% dari seluruh mahasiswa menderita kualitas tidur yang buruk dan 7,7% memenuhi semua kriteria gangguan insomnia, 74% persen peserta melaporkan gejala gangguan insomnia dan 51,9% memenuhi semua kriteria gangguan insomnia berdasarkan kategori *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (edisi kelima), para mahasiswa juga menderita masalah tidur yang relevan secara klinis menurut PSQI (Schlarb, Friedrich, *et al.*, 2017).

Mahasiswa mungkin tidak menganggap tidur sebagai prioritas utama dalam konteks akademik salah satunya mahasiswa kedokteran. Mahasiswa mengurangi waktu tidur untuk memiliki jam tambahan untuk belajar dan beban kerja, akibatnya, mahasiswa memiliki kebiasaan tidur yang buruk terutama pada minggu-minggu sebelum ujian (Ahrberg *et al.*, 2012a). Berbagai variabel juga dapat berkontribusi pada tingginya frekuensi masalah tidur di kalangan mahasiswa.

Menurut Alsaggaf *et al.* (2016) beban kerja akademik, kebiasaan tidur yang buruk dan kurangnya kesadaran untuk tidur membuat mahasiswa rentan terhadap gangguan tidur. Hal itu dikarenakan beban akademik yang luar biasa pada mahasiswa dan meningkatnya kemajuan teknologi, *gadget* telah

berkembang menjadi barang elektronik dengan tingkat penggunaan yang relatif tinggi di kalangan mahasiswa. Sebuah penelitian pada fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara yang diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) didapatkan 84% dari 100 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Bangun, 2021). Dilaporkan bahwa 51% dan 59% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk di Amerika Serikat (Brick *et al.*, 2010) dan Lithuania (Preišegolavičiute *et al.*, 2010).

Kinerja akademik yang buruk juga telah dilaporkan pada mahasiswa kedokteran yang menderita gangguan tidur (Abdulghani *et al.*, 2012). Para peneliti telah mengkonfirmasi bahwa kualitas tidur berhubungan negatif dengan prestasi akademik mahasiswa (Gomes *et al.*, 2011). Penelitian juga menunjukkan bahwa kurang tidur meningkatkan risiko kesalahan medis pada petugas kesehatan (Kramer, 2010; Yazdi *et al.*, 2016).

Spesialis tidur merekomendasikan bahwa orang sehat umumnya membutuhkan sekitar tujuh jam tidur per hari. Namun survei terbaru di berbagai negara menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur sangat kurang dari jumlah tersebut (Anderson & Horne, 2008; Augner, 2011; Ferrara & De Gennaro, 2001; Smolensky *et al.*, 2011). Kurang tidur menyebabkan gangguan, seperti: *mood*, penilaian, belajar dan informasi (Dewald *et al.*, 2010; Vidyashree *et al.*, 2013). Selain itu, ini terkait dengan berbagai masalah kesehatan termasuk penyakit kardiovaskular, obesitas, diabetes, sindrom metabolik, dan peningkatan kematian (Eller *et al.*, 2006; Owens, 2001).

Tidur merupakan salah satu aktivitas manusia yang sepenuhnya dibahas dalam Al-Qur'an, yaitu dalam Surat Ar-Rum ayat 23:

وَمِنْ آيَاتِنَا مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِنَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya: “Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan. Allah menciptakan pergantian siang dan malam sebagai bukti kekuasaan dan rahmat-Nya.”

Ayat ini menerangkan bahwa Allah menciptakan pergantian siang dan malam sebagai bukti kekuasaan dan rahmat-Nya. Tanda-tanda kebesaran-Nya yang lain ialah tidurmu untuk istirahat pada waktu malam setelah kamu beraktivitas pada siang hari dan pada siang hari kamu beraktivitas kembali dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya berupa rezeki yang telah diatur oleh-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda kebesaran dan keesaan-Nya bagi kaum yang mendengarkan dengan saksama agar dapat menumbuhkan sifat kanaah (menerima dengan ikhlas segala karunia-Nya) dan kemantapan jiwa serta kesadaran penuh atas kemahakuasaan-Nya.

Sebuah penelitian mempelajari bahwa adanya keterkaitan efek kualitas tidur yang buruk dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Lewis, 2017). Penggunaan teknologi dalam pekerjaan semakin meningkat, tidak terbatas pada

komputer tetapi juga gadget seperti *smartphone* (iPhone, Blackberry, dll), tablet (*iPad*, *Galaxy tab* dan sebagainya), laptop, dan Internet. Selain itu, teknologi saat ini dapat digunakan untuk menginstal *operating system* (OS) seperti *personal computer* (PC) dengan berbagai aplikasi program terapan dan juga dapat digunakan untuk menjelajahi internet dan membuat hidup pengguna nyaman dan membuat pekerjaan lebih mudah (Choi *et al.*, 2011).

Pengguna teknologi juga akan memiliki perasaan cemas terhadap rekan-rekan dengan pemahaman yang lebih baik tentang teknologi (Brillhart, 2004). Pengguna teknologi juga khawatir bahwa orang lain akan menggantikannya jika tidak dapat beradaptasi dengan tren teknologi baru yang terus berubah dan menjadi lebih kompleks dari hari ke hari. Pengguna teknologi juga akan merasa bahwa keterampilannya tidak cukup baik dan akan menghabiskan waktu dan tenaga untuk mempelajari teknologi yang baik untuk organisasi. Akibatnya, ketidakpastian pengguna teknologi terhadap kesehatan psikologis dan kesehatan fisik akan meningkat (Tu *et al.*, 2005).

Teknostres dianggap berhubungan negatif dengan kesejahteraan dan kinerja individu (Brod, 1984; Nimrod, 2017; Upadhyaya & Vrinda, 2020). Penelitian yang ada tentang teknostres terutama difokuskan pada karyawan (Tarafdar *et al.*, 2007, 2011), guru (Dong *et al.*, 2019; Jena, 2015; Li & Wang, 2020), pustakawan (Ahmad & Amin, 2012) dan orang dewasa yang lebih tua (Nimrod, 2017). Hanya beberapa peneliti yang memperhatikan teknostres dari mahasiswa universitas kedokteran.

Penggunaan teknologi yang luas, generasi baru mungkin berisiko mengalami peningkatan teknostres. Penelitian ini penting untuk mengetahui hubungan *technostress* dengan kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah ada hubungan teknostres dengan kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan teknostres dengan kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat teknostres berdasarkan jenis kelamin, umur, dan tingkat angkatan pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Mengetahui tingkat kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin, umur, dan tingkat angkatan pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- c. Mengetahui kekuatan dan pola korelasi antara teknostres dan kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk berkontribusi dalam mengembangkan ilmu kedokteran serta menambah bukti ilmiah terhadap hubungan teknostres pada kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter UMY.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat

Masyarakat menjadi lebih mengerti mengenai hubungan teknostres pada kualitas tidur serta bisa untuk dijadikan introspeksi diri gaya hidupnya.

- b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta pengetahuan peneliti tentang hubungan *technostres* pada kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter UMY.

- c. Bagi IPTEK

Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi serta bahan untuk ilmu pengetahuan dan teknologi di kemudian hari.

- d. Bagi tenaga kesehatan/ medis

Manfaat yang diperoleh bagi tenaga kesehatan/ medis adalah dapat memahami keterkaitan teknostres pada kualitas tidur seseorang dan menerapkan dalam praktik sehari-hari dengan memberikan edukasi yang tepat bagi pasien.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

No	Nama Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Desain	Variabel	Hasil	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Qiong Wang, Yunhua Zhong, Guoqing Zhao, Ruijun Song, and Chengshi Zeng (2022)	<i>Relationship among content type of Smartphone Use, Technostress, and Sleep Difficulty: a study of University students in China</i>	<i>Cross-sectional</i>	Independen: penggunaan <i>smartphone</i> Dependen: teknostres dan kesulitan tidur	SNS dan penggunaan <i>game</i> secara positif terkait dengan teknostres	- Menggunakan data primer - Menggunakan <i>cross-sectional</i>	- Universitas di China sebagai lokasi - Mahasiswa dengan berbagai program studi sebagai sampel - Kesulitan tidur sebagai variabel dependent
2.	Aldo Alvarez-Risco, Shyla Del-Aguila-Arcntales, Jaime A. Yáñez, Marc A. Rosen,	<i>Influence of Technostress on Academic Performance of University Medicine Students in Peru</i>	<i>Cross-sectional</i>	Independen: Teknostres Dependen: Prestasi akademik	Komunikasi dan kelebihan sosial secara positif mempengaruhi perkembangan teknostres dan	- Teknostres sebagai variabel independen - Menggunakan data primer	- Lokasi di Peru - <i>Academic performance</i> sebagai variabel dependen

	and Christian R. Mejia (2021)	<i>during the COVID-19 Pandemic</i>			kelelahan dan kelelahan berdampak negatif pada kinerja akademik	- Menggunakan <i>cross-sectional</i> - Mahasiswa kedokteran sebagai sampel	
3.	Iqra Mushtaque, Muhammad Awais-E-Yazdan, and Hamid Waqas (2022)	<i>Technostress and medical students' intention to use online learning during the COVID-19 pandemic in Pakistan: The moderating effect of computer self-efficacy</i>	<i>Cross-sectional</i>	Independen: Teknostres dan niat mahasiswa Dependen: pembelajaran <i>online</i>	Hubungan negatif yang signifikan dengan stres teknologi dan niat untuk menggunakan pembelajaran <i>online</i>	- Teknostres sebagai variabel independen - Menggunakan data primer - Menggunakan <i>cross-sectional</i> - Mahasiswa kedokteran sebagai sampel	- Lokasi di Pakistan - Niat mahasiswa kedokteran sebagai variabel dependen.
4.	Katharina F. Pfaffinger, Julia A. M. Reif, and Erika Spieß (2020)	<i>When and why telepressure and technostress creators impair employee well-being</i>	<i>Cross-sectional</i>	Independen: <i>telepressure</i> dan teknostres Dependen: kesejahteraan karyawan	Menjelaskan stres dan kesejahteraan relevan dengan tuntutan pekerjaan dan memperluas	- Menggunakan data primer - Teknostres sebagai variabel independen	- Well-being sebagai variabel dependen - Karyawan sebagai sampel

					dukungan empiris yang ada untuk efek tuntutan TIK pada kesejahteraan	- Menggunakan <i>cross-sectional</i>	
5.	Christoph Golz, Karin Anne Peter, Thomas Jörg Müller, Jochen Mutschler, Sandra M G Zwakhalen, Sabine Hahn (2021)	<i>Technostress and Digital Competence Among Health Professionals in Swiss Psychiatric Hospitals: Cross-sectional Study</i>	<i>Cross-sectional</i>	Independen: Teknostres Dependen: Kompetensi Digital	Dokter dan perawat yang lebih banyak berinteraksi dengan teknologi digital menilai teknostres lebih tinggi dan kompetensi digital lebih rendah dibandingkan dengan profesi lain.	- Menggunakan data primer - Teknostres sebagai variable independen - Menggunakan <i>cross-sectional</i>	- <i>Health Professionals</i> sebagai sampel - Lokasi di Swiss <i>Psychiatric Hospitals</i>