

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Coronavirus Disease 2019 atau *Covid-19* diumumkan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 12 Maret 2020, Hal ini berimbas pada dunia pendidikan untuk mengubah cara pembelajaran menjadi daring untuk menyesuaikan kondisi di masa pandemi *Covid-19* seperti yang telah dianjurkan oleh Kemenkes.

Pandemi *Covid-19* ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik serta psikologis individu (Banerjee., 2020). Berbagai macam perasaan seperti rasa panik, ketegangan, ketakutan serta kegelisahan dapat timbul pada mahasiswa (Subhan, 2021). Salah satu akibat dari *Covid-19* yaitu *ruminatio*n yang juga dapat menjadi stimulus stres (Ye et al., 2020).

*Ruminatio*n memiliki respon maladaptif dan adaptif terhadap stresor yang memberikan pengaruh negatif (Nolen-Hoeksema and Morrow 1991; Eisma et al., 2014) atau memberikan pengaruh positif (Feldman et al., 2008) atau keduanya (Yang et al., 2020). Dampak positif dari *ruminatio*n misalnya, pulih dari peristiwa traumatis, pulih dari depresi, preparasi adaptif dan merencanakan masa depan (Watkins & Roberts, 2020). Orang yang mengalami *ruminatio*n, memiliki tendensi untuk berpikir secara terus menerus sehingga menghabiskan waktunya (Sofia et al, 2020) bahkan sampai tidak dapat mengendalikannya (Papageorgiou & Wells, 2003).

Jika *ruminatio*n dilakukan secara terus-menerus maka stresor akan semakin lama untuk menghilang (Hosseinchimeh et al., 2018). Selain itu, memperpanjang dan memperbesar suasana hati yang buruk serta menghubungkannya dengan pikiran negatif akan menghasilkan dampak negatif. Beberapa diantaranya, memperburuk psikopatologi pada berbagai diagnosis *mental health*, termasuk ansietas dan depresi, psikosis, tindakan impulsif serta insomnia dan kualitas tidur yang buruk (Watkins & Roberts, 2020).

Menjaga kualitas tidur juga kesehatan mental merupakan hal yang esensial bagi kesuksesan seorang mahasiswa (Hagedorn et al 2021). *National Sleep Foundation* merekomendasikan waktu tidur untuk dewasa muda berkisar antara 7 sampai 9 jam. Penelitian yang dilakukan oleh Hagedorn et al (2021) pada mahasiswa mengungkapkan bahwa nilai rata-rata *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah 7,2 yang diartikan memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran juga dilaporkan dari 222 responden, sebanyak 145 (65,32%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian yang dilakukan dengan sampel *non-clinical* melaporkan hubungan antara *ruminatio*n dan kualitas tidur yang buruk (Cropley et al., 2015; Clancy et al., 2020).

Seseorang yang sering *ruminatio*n dikaitkan memberikan efek secara tidak langsung terhadap kualitas tidur (Tousignant et al., 2019). Penelitian

yang dilakukan oleh Thomsen et al (2003) menunjukkan adanya korelasi yang signifikan terhadap *ruminatio*n dan kualitas tidur.

Berbagai kejadian tidak terduga dapat terjadi kapan saja. Bagi beberapa orang mungkin masih dapat mengendalikannya tetapi untuk sebagian orang bisa saja merasa tertekan oleh hal tersebut dan justru tanpa disadari menjadi ruminasi, maka dibutuhkannya ketenangan dalam hati supaya tidak berlarut-larut memusatkan pikiran terhadap peristiwa yang sudah berlalu secara berlebihan seperti yang tercantum dalam firman Allah S.W.T pada QS Al-Baqarah ayat 277

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٢٧٧

“*Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*”

Berdasarkan uraian di atas, penting dilakukannya penelitian mengenai hubungan *ruminatio*n terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Kedokteran FKIK UMY.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *ruminatio*n akibat pandemi Covid-19 terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Kedokteran FKIK UMY?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *ruminatio*n akibat pandemi *Covid-19* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa prodi kedokteran FKIK UMY.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkatan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Kedokteran FKIK UMY.
- b. Mengetahui dimensi dan angka *ruminatio*n akibat pandemi *Covid-19* pada mahasiswa Prodi Kedokteran FKIK UMY.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan data serta berkontribusi pada penelitian mendatang.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran untuk pencegahan terhadap *ruminatio*n.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	<i>Rumination and Sleep Quality Among Older Adults: Examining the Role of Social Support</i> , Marini, C. M., Wilson, S. J., Nah, S., Martire, L. M., & Sliwinski, M. J. (2020).	Rumination, Kualitas Tidur dan Pandangan terhadap dukungan sosial pasangan, keluarga/ teman	Longitudinal	Populasi penelitian pada lansia Meneliti pandangan terhadap dukungan sosial	Membahas <i>rumination</i> dan kualitas tidur.
2	<i>Effects of Rumination and Worry on Sleep</i> , Tousignant, O. H., Taylor, N. D., Suvak, M. K., & Fireman, G. D. (2019).	Tidur, Rumination dan Worry (khawatir)	Cross Sectional	Meneliti <i>worry</i> (khawatir) serta <i>pre-sleep arousal</i> (PSA)	Membahas <i>rumination</i> dan metode desain <i>cross sectional</i>
3	<i>Rumination in Cross Relation to Sectional Suicide Risk, Ideation and Attempts: Exacerbation by Poor Sleep Quality?</i> , Holdaway, A. S., Luebbe, A. M., & Becker, S. P. (2018)	Risiko, ide, percobaan bunuh diri, <i>rumination</i> dan kualitas tidur	Cross Sectional	Meneliti depresi dan risiko bunuh diri	Membahas <i>rumination</i> dan kualitas tidur serta metode desain <i>cross sectional</i>