

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi penyakit coronavirus (*Covid-19*) sudah berakibat di seluruh dunia khususnya pada sektor populasi, ekonomi global, bahkan sistem perawatan kesehatan. Penyebaran virus menyebabkan konsekuensi yang begitu luas, salah satunya pada bidang akademik yaitu dengan perubahan inovatif dari sekolah hingga perguruan tinggi. Perubahan ini dilakukan agar siswa maupun mahasiswa dapat terus menerima pengajaran, walaupun prosedur modalitas yang berbeda dari sebelum-sebelumnya (Sandhu & de Wolf, 2020).

Pandemi *Covid-19* ini juga memposisikan orang pada risiko yang mengancam jiwa dan menimbulkan tantangan besar khususnya bagi mahasiswa Kedokteran karena instruktur harus menyampaikan kuliah dengan aman sekaligus menjaga integritas dalam proses pembelajarannya. Aturan yang berlaku mengharuskan orang untuk tetap tinggal di rumah dan menjaga jarak, sehingga menghambat dalam kelancaran proses pembelajaran mahasiswa Kedokteran (Alsoufi dkk., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di *Texas University* didapatkan hasil dari 195 mahasiswa terbukti 138 (71%) menunjukkan peningkatan stres dan kecemasan akibat pandemi *Covid-19*. Stres ini

diidentifikasi dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan serta depresi di kalangan mahasiswa serta juga termasuk ketakutan dan kekhawatiran tentang kesehatan diri dan orang yang dicintai (177/195, 91%), sulit berkonsentrasi (173/195, 89%), pola tidur yang terganggu (168/195, 86%), penurunan interaksi sosial akibat jaga jarak (167/195, 86%) dan peningkatan kekhawatiran akan akademik (159/195, 82%). Mengatasi stres dan kecemasan tersebut, para mahasiswa mencari dukungan dari orang lain dan membantu diri sendiri dengan mengadopsi mekanisme koping negatif atau positif (Son *et al.*, 2020).

Studi penelitian dari berbagai negara yang dikategorikan sebagai negara maju dan negara berkembang dengan kurikulum pendidikan yang berbeda didapatkan bahwa mahasiswa Kedokteran mengalami tekanan psikologis yang lebih banyak daripada mahasiswa non medis serta populasi pada umumnya (Fawzy and Hamed, 2017).

Mayoritas mahasiswa Kedokteran beranggapan tidur bukan merupakan prioritas utama karena lebih mengutamakan kepentingan akademik, sehingga banyak sekali mahasiswa Kedokteran yang memiliki kebiasaan tidur yang kurang baik (Almojali *et al.*, 2017). Kualitas tidur yang kurang baik sangat berdampak pada keseimbangan psikologis dan fisiologis (Sutrisno, Faisal and Huda, 2017). Hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan antara tingkat stres mahasiswa Kedokteran dengan kualitas tidur (Alsaggaf dkk., 2016).

Penelitian membuktikan bahwa tingginya prevalensi stres psikologis sekitar 53% dan prevalensi buruk pada kualitas tidurnya sekitar 76%.

Persentase tersebut merupakan nilai yang cukup tinggi dan mengkhawatirkan. Penelitian ini juga mendapatkan hasil yang signifikan secara statistik ($p < 0,0001$) antara tingkat stres dengan kualitas tidur (Almojali et al., 2017).

Stres biasanya ditimbulkan akibat adanya masalah yang timbul. Firman Allah SWT telah memberikan penjelasan akan datangnya masalah dalam Kitab Suci Al-Qur'an yakni :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,” (Al-Baqarah ayat 155).

Ayat di atas mengandung makna bahwa kehidupan memang akan penuh cobaan dan cobaan tersebut bukan untuk memberatkan manusia. Cobaan tersebut merupakan ujian yang Allah SWT berikan untuk melihat kualitas keimanan hamba-Nya dan Allah SWT pun memberikan jawaban untuk kunci melewati cobaan tersebut adalah dengan kesabaran.

Allah SWT juga telah memberikan salah satu nikmat karunia-Nya yaitu tidur, maka sudah sepatutnya kita mensyukuri akan karunia tersebut seperti yang terdapat pada Al-Qur'an disebutkan bahwa :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ
نُشُورًا ﴿٤٧﴾

Artinya : “Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.” (Al Furqan ayat 47).

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT menjadikan malam yang gelap gulita untuk seluruh manusia dan menjadikan tidur untuk istirahatmu dari semua kegiatan, agar jika bangun di pagi hari, badanmu kembali segar bugar. Allah SWT menjadikan siang terang benderang untuk bangkit berusaha mencari rezeki untuk kehidupanmu.

Berdasarkan uraian di atas, penting dilakukannya penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran FKIK UMY selama pandemi *Covid-19*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dapat disusun permasalahan yaitu “Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur dan pada mahasiswa Kedokteran FKIK UMY selama pandemi *Covid-19*?”

C. Tujuan penelitian

Adapun tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Mengetahui ada tidaknya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran FKIK UMY selama pandemi *Covid-19*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stres mahasiswa Kedokteran FKIK UMY selama Pandemi *Covid-19*.
- b. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa Kedokteran FKIK UMY selama Pandemi *Covid-19*.
- c. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Kedokteran FKIK UMY selama Pandemi *Covid-19*.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

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

2. Manfaat Praktis

Diharapkan ada peningkatan kepedulian akan pentingnya menjaga kualitas tidur dalam mengelola stres kepada mahasiswa Kedokteran selama pandemi *Covid-19*.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

| No. | Judul, Penulis, Tahun | Variabel | Jenis Penelitian | Perbedaan | Persamaan |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1. | <i>Relationships Among Nightly Sleep Quality, Daily Stres and Daily Affect</i> (Blaxton, J.M, et al 2015) | Dependen: kualitas tidur malam Independen: stres harian | <i>Cohort</i> | Menggunakan metode penelitian <i>Cohort</i> . | Membahas tentang kualitas tidur dan tingkat stres. |
| 2. | <i>Stres and quality of sleep in undergraduate nursing students</i> (Silva, K., et al 2020) | Dependen : kualitas tidur mahasiswa keperawatan Independen: tingkat stres | <i>Descriptive dan Cross-sectional</i> | Menggunakan variable mahasiswa keperawatan. | Menggunakan metode dengan desain <i>cross sectional</i> . |
| 3. | <i>Sleep quality and occupational stres relationship analysis of field gas recovery workers</i> (Guizhen, Gu et al 2020) | Dependen: Kualitas tidur pekerja gas lapangan Independen: Tingkat stres pekerjaan | <i>Cross-sectional</i> | Menggunakan variable pekerja gas lapangan. | Menggunakan metode dengan desain <i>cross sectional</i> . |