

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pandemi COVID-19 saat ini mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dengan system perkuliahan online/daring, di karenakan perkuliahan tatap muka atau offline saat ini masih belum memungkinkan. Ada berbagai reaksi psikologis dalam wabah pandemi. Beberapa bisa mengalami stres, insomnia atau hipersomnia, perubahan pola makan, atau penyalahgunaan zat. Salah satu contoh yang paling sering terjadi selama situasi ini adalah kepanikan massal. Penelitian dari Kocavska et al mengatakan efek COVID -19 pada kualitas tidur sangat berbeda di setiap orang, dan bergantung pada kualitas tidur sebelum pandemi. Menariknya, seperempat orang dengan insomnia pra-pandemi (klinis) mengalami peningkatan kualitas tidur yang berarti, sedangkan 20% orang yang tidur nyenyak sebelum pandemi mengalami tidur yang lebih buruk selama pandemi. (Kocavska, *et al.*, 2020)

Tidur merupakan urutan siklus yang berulang dengan aktivitas yang minim, dan juga tidur memiliki peran penting seperti nutrisi dan olahraga bagi kesehatan manusia. Banyak faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Faktor-faktor tersebut yaitu kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Menurut National Sleep Foundation 3,59% orang ber usia 18 sampai 29 tahun tidur terlalu larut, dan tidak bisa bangun awal di pagi harinya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Marelli et al di University Vita-Salute San Raffaele, Milan (mahasiswa dan staff administrasi) menemukan bahwa peningkatan jam waktu tidur antara sebelum dan selama pandemi COVID-19 serta memburuknya kualitas tidur dan gejala insomnia. 27,8%

menunjukkan gejala depresi, sedangkan 34,3% menunjukkan gejala cemas, khususnya pada siswa. (Marelli et al., 2020).

Pengukuran untuk kualitas tidur bisa menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Pittsburgh Sleep Quality Index dikembangkan dengan beberapa tujuan: (1) memberikan ukuran kualitas tidur yang andal, valid, dan standar; (2) membedakan antara orang yang tidur "baik" dan "buruk"; (3) memberikan indeks yang mudah untuk subjek yang akan digunakan dan untuk ditafsirkan oleh dokter dan peneliti; dan (4) menyediakan penilaian singkat yang berguna secara klinis dari berbagai gangguan tidur yang mungkin mempengaruhi kualitas tidur. (Buysse et al., 1989). Untuk pengukuran depresi, anxietas, dan stres bisa menggunakan DASS-42 (*Depression Anxiety and Stress Scales*). *Depression Anxiety and Stress Scales* (DASS) adalah alat skrining yang banyak digunakan untuk menilai gejala depresi, kecemasan, dan stres lingkungan komunitas. Instrumen ini terdiri dari tiga sub skala: (1) sub skala depresi yang mengukur keputusan, tidak percaya diri, dan emosi negatif seperti sedih dan suka myalahkan diri sendiri; (2) skala kecemasan yang menilai gairah otonom, gejala muskulo-skeletal, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif dari kecemasan; dan (3) skala stres yang menilai ketegangan, agitasi, dan pengaruh negatif. Ada dua bentuk DASS, versi lengkap 42 item dan versi pendek 21 item. Keduanya menilai domain yang sama. (Tran, et al., 2013)

Penelitian ini akan dilakukan dengan metode survey yang di targetkan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga dengan harapan dapat mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah hubungan antara stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19?

## **1.3. Tujuan**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Membuktikan adanya hubungan antara stres dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga di masa pandemi COVID-19.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
2. Mengetahui tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
3. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Airlangga

## **1.4. Manfaat**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Memberi informasi mengenai hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19.

**1.4.2. Manfaat Praktis**

1. Dapat menjadi data sekunder untuk penelitian tentang kualitas tidur
2. Dapat menjadi informasi mengenai antara hubungan kualitas tidur dan tingkat stres
3. Akan memberi *feedback* dari hasil penelitian ini ke subyek penelitian dengan memperhatikan kondisi psikologisnya
4. Hasil dari penelitian dapat dimanfaatkan bagi pihak kampus sebagai data mengenai gambaran tingkat stres dan hubungan stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa sehingga dapat mencegah terjadinya stres atau melakukan promosi kesehatan mengenai manajemen stres bagi mahasiswa.