

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyatakan penyakit virus corona 2019 sebagai pandemi (COVID-19) pada maret 2020, menunjuk ke lebih dari 110 negara dan wilayah dengan penyakit virus corona di seluruh dunia. Pada 3 Maret 2020, 90.870 kasus yang dikonfirmasi telah dilaporkan di 72 negara / wilayah di seluruh dunia. Di antara mereka, 3.112 meninggal CFR 3,4% (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Pada Indonesia masalah Covid-19 mencapai 76.981 dengan angka kematian sebanyak 2.535 kasus pada 14 Juli 2020 (Gugus Covid-19, 2020). Wabah penyakit menular seperti COVID-19 dan peristiwa kesehatan masyarakat lainnya dapat menyebabkan tekanan emosional dan kecemasan. Perasaan stres dan kecemasan ini terjadi bahkan pada orang yang tidak berisiko tinggi sakit (WHO, 2020).

Pandemi COVID-19 berdampak besar pada kehidupan masyarakat. Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga kondisi psikologis pribadi dan sosial akan terpengaruh. Efek psikologis yang dirasakan oleh epidemi dan masyarakat adalah gangguan stres pasca trauma, kebingungan, kecemasan, depresi, ketakutan perasaan, insomnia, dan perasaan tidak berdaya. Untuk memprediksi penyebaran virus, pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan jarak sosial dan fisik. Untuk mengantisipasi penyebaran virus, pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan sosial dan physical distancing hingga pembatasan sosial

berskala besar (PSBB). Kebijakan ini menuntut keluarga untuk melakukan aktivitas dari rumah, mulai dari belajar, beribadah hingga bekerja. Situasi ini membuat setiap anggota keluarga lebih banyak menghabiskan waktu di rumah (Siregar, H. S., 2020).

Aktivitas yang dilakukan mahasiswa dirumah dengan belajar, berdiskusi, mengerjakan tugas yang diberikan dosen, dan melakukan ujian melalui daring secara online. Tugas pembelajaran yang banyak dengan waktu mengerjakan yang singkat membuat mahasiswa stres (Ph et al., 2020) (Angraini, 2018). Dampak dari adanya virus *Covid-19* juga dirasakan pada mahasiswa. Kegiatan perkuliahan dilakukan secara daring atau online, secara jarak jauh melalui aplikasi yang mendukung perkuliahan tersebut. Untuk membantu mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan berbagai banyak platform bisa digunakan mahasiswa untuk membantu dalam mengerjakan tugas yang diberikan, dan melaporkan aktifitas secara daring.

Akibatnya mahasiswa beresiko mengalami stres. Tidak hanya rentan stres mahasiswa juga rentan mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian terhadap 1.254 responden yang pernah mengalami stres dan gangguan tidur semakin membuktikan hal ini. Tiga gangguan tidur yang paling umum adalah insomnia, sindrom apnea tidur dan sindroma tidur gelisah (Barseli, M., & Ildil, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan Wang, C., (2019) menyatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, pada mahasiswa di China juga menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi

selama adanya pandemi covid-19. Stres akademik disebabkan adanya pergantian kurikulum, kondisi lingkungan yang berubah, dan iklim pembelajaran yang baru. Selama pandemi *COVID-19* mahasiswa mengalami hambatan antara lain tidak adanya internet, paket internet yang habis, menyelesaikan pekerjaan rumah dengan baik, dan banyaknya pekerjaan. Membuat mahasiswa berada di bawah tekanan stres akademik dengan adanya berbagai persyaratan akademik yang harus dipenuhi. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan situasi ini membuat mereka tertekan. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang secara terus menerus menimbulkan penurunan daya tahan tubuh (Oon, 2007).

Hasil penelitian Siregar, I. K., & Putri, (2020) menjelaskan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh Self-Efficacy dengan korelasi negative. Hasil penelitian Liu, Y., & Lu, (2011) mendapatkan hasil bahwa 90% subjek penelitian mengalami stres akademik yang disebabkan oleh ujian, kurangnya prestasi, penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim sekolah yang kurang mendukung, serta keyakinan dan kemauan belajar. Sagita, (2017) mengungkapkan bahwa kemampuan dalam mengatur waktu antara belajar dan kegiatan lainnya mempengaruhi mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Gangguan tidur atau insomnia mengacu pada ketidakmampuan untuk memenuhi kualitas dan kuantitas kebutuhan tidur (Qimy A., 2009). Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia, termasuk efeknya pada gangguan mood, perhatian dan memori (Benca, 2005).

Menurut data *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara, dan 7,3% insomnia terjadi di kalangan mahasiswa. Di Indonesia prevalensi insomnia kurang lebih 67%. Sementara itu, 55,8% orang dengan insomnia ringan dan 23,3% orang dengan insomnia sedang (Suastari., 2018). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh I Ketut Warja dkk, bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu menunjukkan bahwa dari 48 responden yang mengalami stres ringan dan mengalami insomnia sebanyak 9 responden (75,0 %), sedangkan responden yang mengalami stres sedang dan mengalami insomnia sebanyak 3 responden (75,0 %), dan responden yang tidak mengalami stres dan mengalami insomnia sebanyak 9 responden (28,1 %).

Dampak pandemi tersebut telah menyebabkan insomnia (terutama remaja dan dewasa) yang mengalami situasi yang kompleks seperti pembelajaran online di rumah dan berkurangnya aktivitas luar ruangan selama COVID-19. Menyebabkan stres dan gangguan tidur adalah reaksi psikologis umum selama pandemi COVID-19 (Alkhawaja, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, munculah pertanyaan peneliti, Apakah Stres Akademik berhubungan dengan Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah ini yaitu “Apakah ada Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Pada Mahasiswa?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Menjelaskan Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui Stres Akademik Dimasa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa
- b. Mengetahui gangguan Insomnia Dimasa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa
- c. Mengetahui Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Mahasiswa di Samarinda sebagai tambahan pengetahuan agar dapat mengetahui gangguan stress akademik terhadap insomnia.

2. Bagi Institut Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Penelitian dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada mahasiswa khususnya mahasiswa yang ada di UMKT tentang stress akademik terhadap insomnia.

3. Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan dapat memberikan motivasi dan dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan penelitian stres akademik terhadap insomnia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Desain	Subyek	Lokasi
1	(Hararap, Dkk, 2020)	Mengetahui Analisis Tingkat Stres Akademik dan pembelajaran jarak jauh	Tingkat stress akademik dan pembelajaran jauh jarak jauh	Kuantitatif dengan Cross Sectional	Mahasiswa S1 di pulau jawa	Surabaya
2	(Rosyidah Dkk., 2020)	Mengetahui gambaran tingkat stres akademik	Gambaran tingkat stress akademik	Kuantitatif dengan Metode penelitian deskriptif	Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UNHAS	Makassar
3	(Wulandari, Hadiati and Sarjana, 2017)	Mengetahui tingkat stress dengan tingkat insomnia	Tingkat stress dan tingkat insomnia	Kuantitatif dengan Cross Sectional	Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro	Diponegoro
4	(Saswati and Maulani, 2020)	Mengetahui Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia	Tingkat stress dan kejadian insomnia	Kuantitatif dengan Cross Sectional	Mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2015/2016	Jambi

5	(Fernando <i>et al.</i> , 2020)	Mengetahui Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia	Penggunaan Media Sosial Dan Kejadian Insomnia	Kuantitatif dengan Cross Sectional	Mahasiswa Ilmu Kesehatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	Riau
6	(Elkholy <i>et al.</i> , 2020)	Mengetahui Mental health of frontline healthcare workers exposed to COVID-19	Mental health and COVID-19	Kuantitatif dengan Cross Sectional	Healthcare workers	Egypt
7	(Abdulah and Musa, 2020)	mengetahui Insomnia and stress of physicians during COVID-19 outbreak	Insomnia and stress	Kuantitatif dengan Cross Sectional	physicians	Iraq
8	(Benham, 2020)	Mengetahui Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic	Stres and sleep	Kuantitatif dengan Cross Sectional	Collage student	United States
9	(McCall <i>et al.</i> , 2021)	Mengetahui Short-term insomnia disorder in health care workers in an academic medical center	Short-term insomnia disorder	Kuantitatif dengan Cross Sectional	2,300 health care workers	Georgia

		before and during COVID-19				
10	(Zhou <i>et al.</i> , 2020)	Mengetahui Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic	Sleep problems	Cross sectional	Junior and senior high school students, and college students in China 12-29 years of age	China

Mengamati berbagai penelitian diatas, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel stress akademik dengan gangguan tidur atau insomnia. Subjek yang digunakan ialah Mahasiswa. Dengan demikian penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya sehingga keaslian penelitian dapat dipertanggung jawabkan.