

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sistem pembelajaran modern yang berbasis teknologi informasi memberikan kualitas luasnya jangkauan yang sangat cocok untuk masyarakat milenial yang tidak terbatas oleh tempat dan waktu. Salah satu pemanfaatan teknologi jaringan bagi pengembangan sistem pembelajaran di perguruan tinggi adalah sistem kuliah daring (dalam jaringan). Pada masa pandemi COVID-19 saat ini belum memungkinkan perkuliahan secara tatap muka di perguruan tinggi, maka sistem perkuliahan daring (dalam jaringan) menjadi pilihan untuk mengurangi risiko penularan penyakit (Mustofa, *et al.*, 2019).

Tidur merupakan proses fisiologis yang amat penting untuk manusia serta memberikan pengaruh besar terhadap psikologi dan kesehatan fisik terutama kepada siswa yang sedang dalam proses belajar. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Pola tidur normal pada dewasa muda sekitar 7-8 jam/hari, seseorang yang berada pada usia ini, beberapa akan mengalami penurunan pada tahap IV NREM (*Non-rapid Eye Movement*) (Alfi & Yuliwar, 2018). Prevalensi gangguan pola tidur di seluruh dunia sekitar 86%, prevalensi di Indonesia untuk gangguan tidur diperkirakan mencapai 10%. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur meliputi jenis kelamin perempuan, usia, status perkawinan, tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan (Olii, *et al.*, 2018)

Stres merupakan suatu perasaan emosional yang sering dialami manusia, hal ini dapat terjadi saat seseorang menghadapi tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat. Prevalensi stres pada usia dewasa muda di dunia sekitar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6%. Faktor-faktor yang meningkatkan stres yaitu stresor, individu, support lingkungan, dan support keluarga (Ambarwati, *et al.*, 2017)

Pada masa pandemi COVID-19 saat ini menuntut setiap mahasiswa untuk lebih cepat beradaptasi dengan sistem perkuliahan online, hal ini akan menyebabkan perubahan pada kondisi mahasiswa tersebut, perubahan itu seperti gangguan pola tidur dan tingkat stres. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa dapat menimbulkan efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kinerja akademik yang buruk. Kurang tidur dikaitkan dengan kurangnya konsentrasi sehingga dapat menurunkan prestasi akademik. Prestasi belajar juga dipengaruhi oleh *circadian rhythm* yaitu variasi dalam ritme fisiologis berdasarkan tempo 24 jam yang diatur oleh *suprachiasmatic nucleus* di hipotalamus (Sarfriyanda, *et al.*, 2015). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, sehingga menuntut mahasiswa untuk mengikuti perkembangan tersebut dengan cepat agar tetap bisa mengikuti proses pembelajaran saat ini, hal ini akan mengurangi risiko terjadinya stres. Stres yang tidak dapat diatasi dengan

baik akan memberikan dampak negatif, seperti penurunan daya ingat, ketidakmampuan atau kesulitan berkonsentrasi (Fatmawati, 2018)

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh Fenny (2016) dengan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari kuesioner PSQI, Maret-Desember 2015 di Kampus FK USU Medan terhadap 300 mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan siklus tidur-bangun yang tidak teratur dan mempunyai jam tidur yang kurang menunjukkan nilai akademik yang lebih rendah. Dan studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh Ananda, *et al* (2018) dengan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari kuesioner SVS, Januari-Maret 2018 di Kampus FK Universitas Andalas terhadap 98 mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan derajat kerentanan stres yang lebih tinggi memiliki prestasi akademik yang lebih rendah jika dibandingkan dengan mahasiswa dengan derajat kerentanan yang lebih rendah.

Berdasarkan beberapa hal di atas, terdapat indikasi bahwa pola tidur dan tingkat stres berhubungan dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* di masa pandemi Covid-19 sehingga mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola tidur dan tingkat stres dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* di masa pandemi Covid-19.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara pola tidur dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* di masa pandemi Covid-19?

2. Apakah ada hubungan antara tingkat stress dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* di masa pandemi Covid-19?
3. Apakah ada hubungan antara pola tidur dan tingkat stres dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* di masa pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pola tidur dan tingkat stres dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* pada masa pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa FK UMS.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan pola tidur dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* pada masa pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa FK UMS.
- b. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* pada masa pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa FK UMS.
- c. Mengetahui hubungan pola tidur dan tingkat stres terhadap tingkat prestasi selama perkuliahan *online* pada masa pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa FK UMS.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a. Mengenali lebih jauh tentang besarnya hubungan antara pola tidur dan tingkat stres dengan tingkat prestasi.

- b. Menambah wawasan hubungan antara pola tidur dan tingkat stres dengan tingkat prestasi.

2. Manfaat Praktis

- a. Mampu menjadikan bahan referensi dalam penelitian selanjutnya dan menambah referensi untuk penelitian-penelitian yang sudah ada.
- b. Dapat digunakan sebagai salah satu masukan dalam menentukan langkah dan kebijakan untuk proses pembelajaran pada institusi pendidikan.