

PENDAHULUAN

Pada saat ini, informasi tentang virus mematikan itu mengejutkan dunia, dan virus tersebut dengan cepat meruap ke seluruh dunia saat ini. Virus tersebut dinamakan Covid-19, persoalan tersebut merupakan virus yang dengan mudah menular dikarenakan virus corona yang baru saja ditemukan, lalu muncul pertama kali di Wuhan, China pada Desember 2019. (Rohita, 2021). Coronavirus adalah virus yang menyebar pertama kali di Wuhan, Tiongkok. Virus ini sangatlah berbahaya karena menyerang sistem pernafasan yang menyebabkan angka kematian di seluruh dunia terus meningkat. Hal ini pun sudah di cetuskan juga oleh *World Health Organization (2019)* virus ini menyebar melalui sentuhan fisik yang berlangsung dengan orang yang terkena penyakit Covid-19 terlebih dahulu melalui pernafasan, bersin, batuk, dan sentuhan fisik langsung dengan benda yang pernah kontak dengan orang yang terinfeksi penyakit Covid-19. Covid ini mulai datang ke Indonesia pada tanggal 02 Maret 2020 yang di cetuskan oleh Presiden Joko Widodo. Saat itu, sudah diberitahukan kepada semua masyarakat bahwa ada dua orang yang terinfeksi virus corona, hal ini disebabkan karena sentuhan fisik atau kontak langsung dengan warga Jepang yang terkena Covid19. Hal ini dilansir oleh detik.com. Menanggapi pandemi Covid-19 , penerapan pembatasan sudah mulai dilakukan oleh Presiden Jokowi yang mencetuskan pernyataan bahwa kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada 31 Maret 2020 memicu pernyataan tentang apa yang akan dilakukan oleh pemerintah. (W. S. Kusuma & Sutapa, 2020).

Harapan pada saat pandemi seperti ini tidur berkualitas menjadi hal yang paling utama bagi melindungi kesehatan tubuh baik fisik maupun mental hal itu dapat menambah sistem kekebalan tubuh seseorang agar terhindar dari serangan penyakit, termasuk infeksi virus corona namun kenyataannya efek isolasi yang dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, emosi yang tidak stabil, stress, depresi, dan gangguan tidur. Tekanan yang mulai muncul dari situasi tersebut akan

sangat mempengaruhi keadaan psikologis mahasiswa sehingga salah satunya akan mengakibatkan gangguan tidur. Bahkan kekurangan jam tidur sekecil apapun dapat memiliki akibat serius bagi moral, konsentrasi, kinerja, produktivitas, keterampilan komunikasi, dan kesehatan umum termasuk system pencernaan, kardiofaskuler, dan imun kekebalan dalam tubuh. Efek isolasi dapat mengakibatkan gangguan mental seperti adanya kecemasan, emosi yang tidak stabil, stres, depresi dan insomnia. (Hariyadi, 2018)

Selama musim pademi, orang diwajibkan untuk tetap sehat untuk meningkatkan kekebalan tubuh mereka. Cara untuk meningkatkan kekebalan tubuh ini dengan menjaga kebutuhan pokoknya sehari-hari contohnya dengan tidur. Keadaan yang terjadi selama covid ini berdampak buruk pada tidur karena banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari yang dijalani, sehingga memerlukan adaptasi, kehidupan yang tidak menentu, ketakutan akan kesehatan, kekhawatiran pada situasi-situasi tertentu, dan pandemic yang berkepanjangan. Akibatnya pandemic covid19 ini berdampak yang signifikan terhadap kualitas tidur seseorang, menimbulkan insomnia akut pada beberapa orang dan memperburuk keadaan mereka yang sudah terlanjur menderita insomnia (Sinha, 2016). Pernyataan gangguan stress pasca trauma menurut Brooks, kebingungan, kecemasan, depresi, ketakutan akan infeksi virus, gangguan tidur (insomnia) dan ketidakberdayaan, termasuk efek psikologis yang dialami selama pandemiCovid19. Hal ini diperkuat oleh penelitian Iskandar, Y., & Setyonegoro, (2019) yang terbukti menyebabkan peningkatan stress yang dialami mahasiswa.

Tekanan yang dirasakan mahasiswa tidak hanya menyebabkan stress juga mudah mengalami insomnia. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian terhadap 1254 subjek yang mengalami stres dan gangguan tidur, ada tiga bentuk insomnia yang paling sering muncul dikalangan masyarakat yakni insomnia, sindrome henti napas saat tidur, dan sindrome kegelisahan saat tidur. (Kushida, 2000). Kemudian Shi et al (2020) menjalankan survey terhadap 56.679 orang Tiongkok berusia usia 18-39 tahun yang menderita insomnia hingga 69,6%

selama pandemi COVID-19. Hasil dari penelitian ini 29,2% (16.564) penduduk menderita insomnia, 23,5% (13.308) menderita subthreshold insomnia dan 5,7% (3256) menderita insomnia sedang hingga berat. Kemudian sebuah studi yang dikerjakan oleh Voitsidis et al tahun 2020 terdapat 37,6% (2.472) contoh di Yunani ditemukan mengalami konflik insomnia selama pandemi, terutama di kalangan perempuan dan masyarakat perkotaan (Voitsidis et al., 2020). Dalam 4.444 penelitian terhadap 400 responden yang terdiri dari 307 pelajar, dan 93 pekerja, prevalensi insomnia sebelum pandemic adalah 24% hingga 40%. Namun, kesulitan pekerja untuk tertidur meningkat dari 15% menjadi 42%. Lockdown selama pandemic ini lebih mempengaruhi siswa daripada pekerja dan wanita lebih banyak dari pria, kemudian hasil rata-rata insomnia selama pandemic covid-19 ditemukan sebanyak 33,7% (Bartoszek et al., 2020). Kemudian, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stress yang sedang yaitu terdeteksi 31 (62%), dikarenakan adanya pengaruh stress dengan insomnia selama pandemic covid19 dikalangan mahasiswa kedokteran UMSU. Sejak saat itu, sebagian besar dari 4.444 siswa menderita insomnia hingga 28(56%). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang menyebabkan perubahan gaya hidup dan hubungan social itu dapat meningkatkan kecemasan pada orang yang terinfeksi virus. (Rafknowledge, 2004). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang menyebabkan perubahan gaya hidup dan hubungan social itu dapat meningkatkan kecemasan pada orang yang terinfeksi virus, dan kemudian ditemukan hasil penelitian menunjukkan sebesar 48,1% mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Surakarta semester 3 dimasa pandemi mengalami kualitas tidur yang buruk dimasa pandemi yang dikarenakan kebijakan lockdown selama pandemi dan pembatasan perjalanan yang menyebabkan siswa menghadapi penurunan fisik aktivitas, kurangnya jadwal, kondisi kehidupan yang berubah, peningkatan waktu di media sosial, dan mengubah jadwal tidur termasuk peningkatan durasi tidur siang hari (Fauziyah & Aretha, 2021)

Munculnya pertama kali teori stress ini dicetuskan oleh penelitian Canon pada tahun 1929 setelah itu diadopsi oleh Mayer pada tahun 1951, digunakan untuk melatih dokter memanfaatkan riwayat hidup pasien sebagai alat diagnostik karena pada saat itu sudah banyak ditemukan situasi yang mengalami trauma pada pasien yang menyebabkan penyakit (Khayat, 2007). Menurut konsep yang dicetuskan oleh Cannon “the fight-or-flight response”, stres adalah respon tubuh kepada suatu hal. Cannon mengemukakan bahwa stres merupakan gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan keseimbangan fisiologis akibat rangsangan terhadap fisik dan psikologis (Dewe O’Driscoll & Cooper, 2012). Meskipun teori stres akan terus berkembang, teori ini pada dasarnya hanya dapat diklarifikasikan menjadi tiga pendekatan. Tiga pendekatan teori stress adalah satu model stimulus stres (arousal), kedua model respon stres (respon), dan ketiga stres model transactional (transaksional) (Lyon, 2012).

Pengertian stres bermula dari bahasa Inggris *Stress*. Berdasarkan Kamus Oxford stress diartikan sebagai *pressure or worry caused by the problems in somebody’s life*, dan terjemahannya adalah tekanan atau kecemasan yang dikarenakan oleh konflik dalam kehidupan. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia stress sebagai gangguan mental dan emosional atau gangguan yang dikarenakan oleh beberapa faktor eksternal menekankan. Cohen mendefinisikan stress sebagai a process through which environmental events are interpreted by people in relation to their own values and resources and responded to psuchologically, behaviourally, and biologycall, yang diterjemahkan proses dimana peristiwa di lingkungan diinterpretasikan oleh orang-orang yang berkaitan dengan nilai yang mereka pegang dan sumber pengetahuan (kognitif) dan bagaimana cara mereka merespon suatu perubahan. (Cohen et al., 1983). Menurut Lazarus suatu interaksi antara manusia dengan lingkungan yang dirasakan setiap manusia sebagai sesuatu yang menurut individu merasa kesulitan atau melebihi kapasitasnya lalu merasa terancam kesejahteraan orang tersebut (Christyanti, 2010). Stress menurut (Luthans, 2011) stres adalah respon seseorang terhadap adaptasi diri yang dipengaruhi oleh perbedaan

seseorang dan proses psikologis, sebagai hasil dari tindakan, situasi atau situasi lingkungan yang mungkin terjadi sesuai dengan kebutuhan psikologis dan fisik seseorang. Stress diartikan sebagai suatu keadaan semasa individu yang diarahkan pada suatu kesempatan, desakan, atau sumber daya yang berhubungan dengan apa yang selalu dinanti dan dipandang paling utama oleh individu tersebut, tetapi peristiwa ini juga dihadapkan dengan peristiwa yang hasilnya tidak pasti, peristiwa ini akan berganti dan tidak tetap. (Suharsono & Anwar, 2020). Lalu menurut (Donsu, 2017) Stres adalah hubungan individu dengan lingkungannya, yang saling memengaruhi. Berdasarkan sudut pandang tersebut, dapat disimpulkan bahwa stress adalah keadaan tertekan fisik dan psikologis, yang dimanifestasikan sebagai kecemasan dan kekhawatiran karena perbedaan harapan dan hasil yang tidak pasti.

Menurut Lazarus, (dalam Christyanti, 2010)Stres dapat dikategorikan menjadi 2 bentuk, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* ialah stress positif yang berarti stress yang tidak mengganggu dan memberikan semangat. *Distress* ialah stress yang negative. Individu tidak mampu mengatasi keadaan emosinya. Faktor yang menyebabkan stres disebut stressor . menurut buku Kesehatan Mental ciptaan Prof Dr. Zakiah Daradjat (2003) dijelaskan ada 3 macam yang mengakibatkan seseorang stress, yaitu: frustrasi, konflik dan kecemasan. Frustrasi adalah kenyataan yang tidak sesuai harapan yang diinginkan. Konflik adalah adanya perlawanan antara dua orang atau lebih dapat menghasilkan seseorang merasa cemas. Lalu kecemasan adalah ada hubungan antara frustrasi dan konflik, contohnya seperti adanya tekanan pada tugas. Lalu ada pula berbagai faktor menurut The National Institute of Mental Health (NIMH) yang mencetuskan ke sebagian hal apa saja yang membuat stress di golongan pelajar atau mahasiswa yaitu pertama Meningkatnya tuntutan bimbingan akademik, lalu kedua beradaptasi sendiri di lingkungan baru, ketiga adanya Perubahan dalam interaksi keluarga, keempat adalah Tanggung jawab dalam masalah keuangan. Kelima adanya Perubahan dalam kehidupan sosialisasi. Keenam cara Menghadapi orang asing, ide-ide dan cobaan yang baru. Ketujuh Kesadaran akan

identitas dan orientasi seksual dan yang terakhir ke delapan Persiapan untuk kehidupan setelah wisuda. (Muslim, 2020).

Ada pula dampak-dampak stress menurut Rini, (2016) yaitu munculnya gejala-gejala yang berkaitan dengan kesehatan, psikologis, dan hubungan interpersonal. Untuk kesehatan ini sendiri adalah system kekebalan tubuh manusia ini melindungi keselarasan tubuh baik fisik maupun mental yang fungsinya disusun oleh otak, lalu untuk psikologis ini berdampak stress berkelanjutan yang dapat menghasilkan ketegangan yang berulang kali, berakibat orang akan merasa terpaksa lalu musnahnya harapan. Kemudian, hubungan interpersonal ini stress melibatkan segala sesuatu dengan dirinya. Taraf stress yang berat, individu menjadi depresi, musnahnya rasa percaya diri dan harga diri yang mengakibatkan dirinya menjadi makin besar untuk menolak dirinya dari lingkungan, sudah tidak mengikuti aktivitas yang biasanya dikerjakan, mudah marah, tersinggung, dan mudah emosi. Menurut (Priyoto, 2014) stress dibedakan menjadi 3 kategori yang pertama adalah dampak fisiologik, dampak pada organ tubuh dalam system tubuh tertentu, contohnya mensturasi terhambat, bisa otot tertentu akan menegang atau melemah, lalu tekanan darah naik, dan yang terakhir system pencernaan yang terganggu yaitu mag/diare. Yang kedua adalah dampak psikologi yang berarti emosi yang tidak stabil, bosan. Lalu yang ketiga adalah dampak perilaku yaitu contohnya bisa menyebabkan perilaku yang tidak diterima dimasyarakat dikarenakan emosi yang tidak stabil, lalu bisa pula menyebabkan memenunda kegiatan dan dampaknya tidak terselesaikan, prestasi belajar bisa menurun, sering bolos. Stresor yang dirasakan oleh mahasiswa tidak semata-mata mengakibatkan mahasiswa rentan merasakan stres tetapi juga rentan merasakan insomnia. (Wulandari & Hadiati, 2017). Kemudian, ada 3 jenis klasifikasi stress yaitu stress ringan yang biasa di sebut dengan stress yang tidak merusak aspek fisiologis seseorang, dan keadaan stress ringan seperti ini biasanya terjadi selama beberapa menit atau jam. Stress medium yaitu stress ini terjadi selama beberapa jam hingga hari, contohnya seperti kesepakatan yang belum selesai, tugas belum selesai.

Terakhir adalah stress berat ini biasa disebut dengan stress kronis, ini bisa terjadi selama berminggu-minggu hingga tahunan yang disebabkan beberapa factor contohnya seperti finansial, atau mempunyai penyakit (Rasmund, 2004). Beberapa faktor yang telah disebutkan ini, pada akhirnya dapat membebani kesehatan mental dan emosional para mahasiswa sehingga akan mempengaruhi pola tidurnya seperti kurang tidur atau bisa disebut dengan insomnia

Insomnia yang dicetuskan oleh Morin (2018) ialah kelainan tidur yang dialami oleh manusia yang tidak kuasa mengawali dan menjaga tidur, insomnia yang dicetuskan dalam jangka waktu yang sering. Kemudian menurut Rafknowledge (2004) mengartikan kesulitan tidur ini sebagai suatu hambatan seperti masalah kesulitan tidur, ketidak nyamanan saat tidur, kesulitan untuk menjaga agar tertidur, sering terjaga hingga larut malam, dan bangun lebih awal dari biasanya. Menurut PPDGJ III (dalam Nasution, 2017) insomnia yaitu kondisi seringnya tidur yang tidak memadai secara kualitas dan kuantitas. Kemudian, Insomnia secara luas didefinisikan sebagai kurang tidur secara kualitatif dan kuantitatif. Biasanya berhubungan dengan kesulitan tidur, sulit mempertahankan tidur, sering bangun atau tertidur lagi setelah bangun, dan bangun lebih awal karena tidak mampu untuk tidur. (Patel et al., 2018). Sehingga dapat disimpulkan bahwa insomnia adalah kondisi tidur yang kurang karena merasa tidak tenang.

Menurut Morin dan Espie (2004) Insomnia dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu primer dan sekunder. Insomnia Primer yakni Gangguan tidur hanya terjadi pada kasus gangguan penyalahgunaan obat-obatan, psikosis atau penyalahgunaan zat. Insomnia Sekunder ialah Gangguan tidur secara etimologis yang berhubungan dengan keadaan yang mendasari, termasuk penyakit mental, pengobatan, penyalahgunaan obat, dan gangguan tidur lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan insomnia (Rafknowledge, 2004) yaitu : pertama stres atau kecemasan yang dapat menyebabkan insomnia, stres

dan kecemasan ini dapat disebabkan karena terlalu banyak memikirkan sesuatu atau memikirkan ketakutan individu terhadap masalah yang dihadapi. Kedua ada depresi, Depresi dengan mudah bisa mengakibatkan insomnia begitu juga sebaliknya, insomnia juga dengan mudah mengakibatkan depresi. Ketiga adanya gangguan seperti *sleep apnea*, penyakit serius, diabetes, penyakit yang mendadak atau tiba-tiba dan *arthritis* sering menyebabkan insomnia. Kemudian keempat adanya efek samping penggunaan zat karena penyakit sering menimbulkan gangguan tidur pada yang bersangkutan. Kelimaa adalah kebiasaan makan yang buruk, itu akan membuat sulit tidur terutama jika anda makan makanan berat sebelum tidur. Keenam adanya overdosis pada kafein, nikotin, alkohol, dan stimulant merupakan salah satu pemicu gangguan perilaku tidur manusia. Ketujuh adanya gaya hidup yang kurang gerak dapat menyebabkan sulit tidur. Bersamaan dengan masalah tersebut, Moh (2020) menunjukkan pandemi COVID-19 membuat masyarakat menganggap dirinya cemas dan gelisah sehingga individu mengalami sulit tidur.

Menurut PPDGJ III (1993), ada macam-macam jenis insomnia, yaitu: hambatan sulit untuk memulai tidur, menjaga tidur atau mempunyai tingkat tidur yang buruk, insomnia berlangsung setidaknya 3 kali seminggu selama setidaknya satu bulan, kemudian insomnia dan kecemasan memiliki prasyarat yang melebihi batas, efeknya pada malam hari dan sepanjang hari, kemudian yang terakhir individu yang tidak puas dengan kuantitas dan kualitas tidur yang keduanya ini memiliki penyebab yang berbeda-beda. (Nasution, 2017)

Berdasarkan (Morin et al., 2018) insomnia terbentuk dari berbagai macam komponen, yaitu : pertama adalah *Difficulties Initiating Sleep* (DIS) atau sulit tidur yang dimunculkan dengan waktu yang diinginkan untuk tertidur dan waktu yang diinginkan untuk bangun setelah tertidur (30 menit atau lebih). Kedua adalah *Difficulties Maintaining Sleep* (DMS) atau insomnia adalah seringnya terjadi gangguan tidur yang terjadi seminggu dan berlangsung lebih dari 3 malam. Ini termasuk orang-orang yang sedang mengalami kesulitan untuk tetap tidur. Misalnya, gangguan tidur terjadi 4-5 malam dalam waktu seminggu, diikuti dengan tidur

nyenyak 1 - 2 malam. Ketiga adalah *Early Morning Awakening* (EMA) atau disebut bangun lebih awal (>30 menit sebelum waktu diinginkan), tidak dapat kembali tidur, dan bangun sebelum total waktu tidur mencapai 6,5 jam. Keempat adalah *Non-Restorative Sleep* (NRS) adalah hasil dari tidak dapat melakukan zona waktu atau aktivitas sehari-hari. Gejala ini terjadi tiga kali seminggu dalam 3 bulan berturut-turut.

Insomnia biasanya ditandai dengan kesulitan tidur atau ketidakmampuan seseorang untuk tidur dengan nyenyak yang berlangsung selama sehari-hari atau berbulan-bulan sepanjang malam hari. Hal ini menyebabkan konsentrasi yang buruk, ketidakstabilan emosi, mata merah, dan kantuk di siang hari ketika individu bangun atau merasa tidak enak badan setelah tidur, nantinya, insomnia dapat menurunkan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi saat belajar dan mengemudi motor. Insomnia juga dapat memperburuk kondisi tubuh, meningkatkan stress, menjadikan kulit tidak segar, serta mempengaruhi daya ingat (lupa) dan dapat menyebabkan obesitas (Rafknowledge, 2004)

Berdasarkan KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang melaksanakan Sekolah di jenjang perguruan tinggi, dalam bentuk pendidikan Indonesia, mahasiswa ini memiliki derajat pendidikan yang paling tinggi. Mahasiswa ini sebagai salah satu bagian dari masyarakat berakademik pada institute paling tinggi sehingga akan menjadi calon pemimpin bangsa dimasa yang akan datang, untuk itu mahasiswa diharuskan untuk mempunyai cara pandang yang baik dan personalitas yang sehat. Menurut Monks, Knoers, dan Haditono (2014) mahasiswa fakultas psikologi digolongkan menjadi dua kelompok, yakni masa remaja akhir yang berusia 18-20 tahun dan dewasa berusia 21-24 tahun.

Penelitian ini mempunyai persamaan pada penelitian sebelumnya adalah dikemukakan oleh Wulandari tahun 2017 yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Progam Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro” tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif sedang. Lalu ada pula penelitian Nofrida Saswati

dan Maulani yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Prodi Keperawatan” yang menyatakan bahwa terdapat 42,4% yang mengalami insomnia yang berat dan tingkat stress 72,3%. Terdapat perbedaan yaitu pada situasi covid dimana sistem pendidikan yg awalnya daring akan diubah menjadi luring. Bagi mahasiswa ini merupakan suatu hal yg baru, dikarenakan mereka yang sudah terbiasa dengan system online akan dikembalikan lagi dengan system offline dan subjek yang diambil dan subjek penelitian yang diambil yakni mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penelitian ini dibuat dengan adanya dampak dari pandemi covid-19 yang mengganggu gangguan tidur mahasiswa. Kondisi ini menyebabkan aktivitas kehidupan yang tidak stabil seperti kurangnya tidur, dan stress. Berdasarkan persoalan diatas yang akan dianalisis dalam penelitian ini ialah bagaimana hubungan antara stress dan insomnia pada mahasiswa pada fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara insomnia dengan stress pada masa pandemi. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara stress dengan insomnia pada mahasiswa pada fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Surakarta.

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah (a) menjadi tumpuan tentang keadaan insomnia yang menyebabkan stress dimasa pandemi pada mahasiswa baru di fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Surakarta, (b) sebagai nilai tambah rekomendasi wawasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stress dan insomnia pada mahasiswa kedokteran dan menjadi bahan kajian lebih lanjut. Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah (a) diharapkan untuk penelitian ini menambah pengetahuan dan wawasan untuk peneliti terkait insomnia dimasa pandemi, (b) bagi mahasiswa kedokteran universitas Muhammadiyah Surakarta dapat memberikan gambaran dampak terkait dengan insomnia dimasa pandemi sangat mempengaruhi imunitas tubuh sehingga diharapkan dapat mempertahankan pola tidurnya dengan cukup. (c) bagi Lembaga

dan institusi Pendidikan bisa menjadikan materi evaluasi penyusunan program pembelajaran daring dan WFH yang sesuai untuk diterapkan.