

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keadaan dunia saat ini digemparkan oleh informasi virus mematikan ke 7 di dunia yang menyebar secara pesat ke beberapa wilayah belahan dunia. Virus tersebut di kenal dengan nama Virus Corona (Covid-19). Virus Corona adalah virus jenis baru yang menular ke manusia yang menyerang gangguan pada sistem pernapasan, sampai berujung pada kematian (Thalia, 2020). Pada manusia, virus corona begitu gampang meluas dengan percikan batuk ataupun bersin. Virus corona menyebabkan infeksi saluran pernafasan yang dapat berkisar dari ringan hingga mematikan (Sabrina, 2021). Prevalensi Covid-19 di dunia dari pertama kali ada sampai bulan Juli 2021 sebanyak 225.680.357 kasus dengan 4.644.740 kematian (CFR 2,1%) di 204 Negara Terjangkit dan 151 Negara Transmisi Komunitas. Di Indonesia Covid-19 dari bulan Maret hingga tanggal 09 November 2020 telah dilaporkan terdapat 437.716 kasus terkonfirmasi, 14.614 kasus meninggal, 368.298 kasus sembuh. Kasus Covid-19 mengalami penurunan tanggal 17 Oktober 2021 sejumlah 6.826 kasus dan saat ini mengalami peningkatan kembali mencapai 12.422 orang pada tanggal 30 Januari 2022 (Sawitri & Maulina, 2021).

Pemerintah Indonesia memberikan instruksi kepada masyarakat berbentuk keputusan Presiden untuk melaksanakan Protokol Kesehatan 3 M, yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menghindari kerumunan atau keramaian untuk mencegah semakin meningkatnya kasus Covid-19. Dampak yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 berpengaruh pada berbagai sektor termasuk sektor Pendidikan. Berdasarkan keputusan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud)

melalui Surat Edaran nomor 36962/MPK.A/HK2020, yang salah satu isinya adalah untuk melakukan pembelajaran secara daring dirumah bagi siswa dan mahasiswa. Metode pembelajaran yang selama ini dilakukan secara tatap muka atau luring dirubahmenjadi metode daring atau online menggunakan media Zoom, Google Meet,WhatsApp (Yuliyanti & Tampubolon, 2020).

Pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, *local area network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa dkk., 2019). Proses pembelajaran daring memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif adalah mahasiswa mendapatkan materi dengan mudah dan belajar mengevaluasi pembelajaran sendiri dimanapun berada, baik dirumah maupun di tempat umum lainnya, sedangkan dampak negatifnya adalah mahasiswa tidak bisa secara optimal mengikuti pembelajaran karena adanya kendala sinyal, tidak ada kuota karena tidak semua mahasiswa mampu membeli kuota. Mahasiswa merasa bosan dan jenuh karena kurangnya komunikasi atau interaksi dengan teman sebaya atau teman sepergaulan. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentu dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa (Putra, 2020 dalam Andiarna & Kusumawati, 2020).

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Stres juga bisa dikatakan suatu reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan atau situasi yang baru apalagi ditambah dengan tugas yang harus dikumpulkan tepat waktu mengharuskan mahasiswa untuk mengerjakan sampai larut malam yang mengakibatkan pola tidur mahasiswa tidak teratur atau insomnia. Stres yang terjadi pada mahasiswa akan

menyebabkan sulit tidur di malam hari, tubuh gemetar, kaki terasa dingin, gelisah atau cemas, kurangnya konsentrasi, sikap apatis, sikap pesimis, hilang rasa humor, diam, malas, sering melamun, dan sering marah-marah atau bersikap agresif sehinggakan mempengaruhi kualitas tidur (Ambarwati dkk., 2019)

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif tidur, seperti latensi tidur, efisiensi tidur, dan fragmentasi tidur, serta aspek yang lebih subyektif, seperti kedalaman atau ketenangan tidur (Perumal, Narasimhan & Kramer, 2016 dalam Maisa dkk., 2021).

Berdasarkan judul penelitian diatas yang mengangkat bagaimana hubungan pembelajaran daring pada saat pandemi Covid-19 dengan tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa. Yang dimana fenomena pembelajaran daring ini sudah terjadi di kampus Universitas Al-Irsyad Cilacap dari tahun 2019 sampai sekarang. Akibat dari proses pembelajaran daring ini mahasiswa mengeluhkan stres dan pola tidurnya tidak teratur karena harus belajar sendiri, tugas menumpuk dan tidak bisa berdiskusi dengan teman-teman. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres dan kualitas tidur saat pendemi Covid-19 pada mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara pembelajaran daring dengan tingkat stres dan kualitas tidur saat pandemi Covid-19 pada mahasiswa di Universitas Al- Irsyad Cilacap?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran pembelajaran daring pada mahasiswa saat pandemic Covid -19 di Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa saat pandemi Covid -19 di Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa saat pandemi Covid-19 di Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Menganalisis hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stress pada mahasiswa saat pandemi Covid-19 di Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Menganalisis hubungan pembelajaran daring dengan kualitas tidur pada mahasiswa saat pandemi Covid-19 di Universitas Al-Irsyad Cilacap

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
Memberikan sumbangsih keilmuan, khususnya Ilmu kesehatan mengenai hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres dan kualitas tidur saat pandemi covid-19 pada mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap.
2. Secara Praktis
Sebagai bahan informasi untuk penelitian lain dalam mengembangkan dan menelaah serta mendalami tentang hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres dan kualitas tidur saat pandemi covid-19 pada mahasiswa di

Universitas Al-Irsyad Cilacap.

E. Urgensi Penelitian

Dampak pembelajaran daring adalah mahasiswa mendapat tugas dari hampir semua dosen dan mahasiswa mengerjakan sendiri tanpa berkelompok, hal ini membuat mahasiswa mengalami stres dan terjadi penurunan kualitas tidur sehingga akan mengakibatkan kesulitan berkonsentrasi, kesulitan berinteraksi dengan teman-teman, kesehatan mental dan fisik terganggu. sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana hubungan pembelajaran daring dengan tingkat stres dan kualitas tidur saat pandemi Covid-19 pada mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

F. Temuan yang ditargetkan

Diketahui hubungan antara pembelajaran daring dengan tingkat stres dan kualitas tidur saat pandemi Covid-19 pada Mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

G. Kontribusi Riset

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan atau sumber data untuk penanganan stres dan kualitas tidur yang terganggu akibat pembelajaran daring.

H. Luaran

1. Publikasi Ilmiah : Jurnal Kesehatan Al-Irsyad Sinta 3
2. Dimuat dalam jurnal ilmiah nasional ber ISSN atau jurnal online dikti.