

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Ira Sri Budiarti dan Eliwarti tahun 2021, mengenai Hubungan pembelajaran sistem daring selama pandemi Covid-19 terhadap tingkat stres mahasiswa di STIKes YPAK Padang. Desain penelitian menggunakan metode penelitian Deskriptif Analitik dengan desain *cross sectional* dan instrument menggunakan kuisioner. Analisis data menggunakan uji *chi square* dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pembelajaran daring tidak efektif lebih banyak mengalami stress sedang (48%) dibandingkan dengan stress ringan (36%) dan stress berat (16%). Nilai *p value* 0,021 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pembelajaran sistem daring masa pandemi covid-19 dengan tingkat stres mahasiswa di STIKes YPAK Padang tahun 2021.
2. Penelitian Dela Kusumaningsih, Shafira Nur Rahmawati, Regita Azzahra Prasetyowati, dan Anggi Putri Aria Gita tahun 2021, mengenai Hubungan efektivitas pembelajaran online dengan tingkat stres mahasiswa semester enam kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta. Desain penelitian menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional* dan teknik pengambilan sampel dengan metode total sampling. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian

menunjukkan p-value 0,023 ($<0,05$) sehingga H_0 ditolak, menunjukkan bahwa ada hubungan antara efektivitas pembelajaran online dengan tingkat stres mahasiswa semester enam Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3. Penelitian Esthika Ariany Maisa, Andrial, Dewi Murni, Sidaria, mengenai Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. Desain penelitian menggunakan metode penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Student Academic Stress Scale*. Uji analisis bivariat menggunakan uji korelasi rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan p-value $< 0,05$ artinya terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syaiah Kuala.

B. Landasan Teori

1. Covid-19

Coronavirus (Covid-19) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, dengan gejala pilek, batuk, demam, sesak nafas yang sangat menular sehingga menyebabkan angka kematian dan kesakitan meningkat setiap harinya (Sawitri & Maulina, 2021). Seseorang dapat terinfeksi Covid-19 melalui kontak langsung atau tidak langsung melalui

droplet atau percikan saluran napas orang yang terinfeksi. Droplet yang keluar saat batuk, bersin, atau berbicara dari orang yang terinfeksi dapat menyebabkan penularan secara langsung. Virus dapat masuk melalui mulut, hidung, dan mata seseorang yang berada dalam jarak yang dekat dan melakukan kontak erat dengan orang yang terinfeksi. Untuk mencegah penularan maka pemerintah melalui Instruksi Presiden kepada masyarakat untuk melaksanakan Protokol Kesehatan 3M, yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menghindari kerumunan atau keramaian (Yuliyanti & Tampubolon, 2020).

2. Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring adalah proses pembelajaran dengan menggunakan jaringan internet maupun rangkaian elektronik lainnya sebagai metode dalam penyampaian isi pembelajaran, interaksi, serta fasilitas yang didukung dengan berbagai bentuk layanan belajar yang lainnya (Mustofa dalam Lubis., 2021). Sistem pembelajaran daring ini dilakukan bertujuan untuk mencapai hasrat motivasi belajar dari mahasiswa dan bertujuan untuk memunculkan kemandirian serta tanggungjawab dalam proses pembelajaran menggunakan media Zoom, Google Meet, WhatsApp. (Yuliyanti & Tampubolon, 2020).

Dampak positif dari pembelajaran daring 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 temanseperguruan. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentu dapat menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa dan kualitas tidurnya terganggu (Andiarna & Kusumawati, 2020).

3. Definisi Stres

Stres adalah suatu reaksi tubuh terhadap sesuatu yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. Stres juga dapat dikatakan suatu kondisi dimana terdapat tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Stres dapat terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya, peristiwa tersebut bisa dinamakan dengan stressor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon (Afdila, 2016).

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 sehingga akan mempengaruhi kualitas tidur. Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat (Wulandari, 2014).

4. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang tentang pengalaman tidur, mengintegrasikan aspek inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas atau lamanya tidur, dan penyegaran saat bangun. Menurut WHO, kualitas tidur adalah suatu yang sangat kompleks dalam masalah kesehatan yang melibatkan faktor individu, faktor genetik, karakteristik fisiologis, kesehatan fisik, emosional dan faktor psikologis dan faktor sosial. Dari beberapa literatur durasi tidur yang berkualitas itu sesuai umur, ada durasi tidur yang baik bagi yaitu 6 sampai 7 jam sehari. (Putri, 2016).

Menurut (A Buchari ·2018), fungsi dan tujuan tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endokrin, danlain-lainnya. Secara umum dapat dua efek fisiologis dari tidur yaitu pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf dan efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran danfungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan. Dimensi kualitas tidur adalah sebagai berikut : kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi, gangguan tidur, penggunaan obat, disfungsi di siang hari (Thanthirige et all,2016).