

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masyarakat Indonesia dan dunia selama pekan terakhir ini digemparkan dengan wabah corona virus jenis baru “*Novel Corona Virus atau nCoV*”, atau disebut sebagai COVID-19 yang merupakan kepanjangan dari “*coronavirus disease that was discovered in 2019*” (*World Health Organization (WHO)*, 2020). Penyebaran virus corona yang sedang menjadi pandemik saat ini membuat sebagian besar orang harus bekerja dari rumah. Kebijakan ini diharapkan pemerintah bisa mengurangi mobilitas pelajar dan mahasiswa sehingga dapat meminimalisir penyebaran virus corona (Firman, 2020).

Perkembangan teknologi yang begitu pesat memberikan kemudahan bagi para siswa untuk belajar secara mandiri, bisa menggunakan “*computer, smartphone*” dan internet, belajar seperti ini dikenal dengan istilah “*e-learning*”. Pembelajaran “*e-learning*” sekarang menjadi pilihan utama karena adanya pandemik ini. Pembelajaran jarak jauh adalah suatu pendekatan pembelajaran yang pada pelaksanaannya tidak bertatap muka langsung di kelas (Elvarita, Iriani, & Handoyo, 2020).

“*E-Learning*” merupakan suatu sistem atau konsep Pendidikan yang memanfaatkan teknologi informasi dalam proses belajar mengajar. Mengaplikasikan “*e-learning*” di tengah situasi virus corona bermanfaat untuk melindungi para siswa dari penyebaran virus corona, melainkan menerapkan “*e-learning*” juga bisa membangun rasa percaya diri dan kemandirian dari para siswa. Selain itu, keunggulan sistem “*e-learning*” lainnya yaitu menghemat waktu proses belajar mengajar, mengurangi biaya perjalanan, dan menghemat biaya pendidikan (Suartama, 2014).

Pendidikan jarak jauh diterapkan oleh lembaga-lembaga pendidikan tinggi yang telah memiliki teknologi informasi dan komunikasi. Fasilitas perkuliahan dalam jaringan (*daring*) merupakan bagian penting dalam pembelajaran saat ini, karena perkuliahan daring bisa menggantikan pembelajaran tatap muka saat dosen berhalangan hadir, sehingga hal ini menjadi alasan pengembangan perkuliahan secara *daring*. Bahkan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan telah mengatur lembaga pengelola Pendidikan jarak jauh dengan ketentuan yang sudah diatur secara resmi sejak tahun 2012, dengan dikeluarkannya Permendikbud Nomor 24 tahun 2012 dan diperbaharui dengan Permendikbud Nomor 109 tahun 2013 (Permendikbud, 2013).

Pembelajaran jarak jauh secara online (*e-learning*) juga mampu menumbuhkan kemandirian belajar mahasiswa. Belajar tanpa bimbingan

langsung dari dosen membuat mahasiswa secara mandiri mencari informasi mengenai materi kuliah dan tugas-tugas yang diberikan kepada mereka. Beberapa aktivitas yang dilakukan adalah membaca buku referensi, artikel *online*, jurnal-jurnal ilmiah, atau berdiskusi dengan teman sebaya melalui aplikasi-aplikasi pesan instan (Kuo et al, 2014).

Pembelajaran secara *online* lebih bersifat “*student centered*” sehingga mampu memunculkan tanggung jawab mahasiswa dalam belajar. Lokasi dosen dan mahasiswa yang terpisah saat melaksanakan pembelajaran membuat dosen tidak bisa memantau secara langsung aktivitas mahasiswa selama proses perkuliahan. Tidak ada jaminan bahwa mahasiswa benar-benar memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh dosen. Moulton, dkk, (2013) menyatakan bahwa mahasiswa lebih sering kehilangan konsentrasi pada perkuliahan *online* dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka.

Pemerintah merekomendasikan untuk tidak berkumpul dan tetap tinggal dirumah demi memutus penyebaran covid-19. Penerapan pembelajaran *online* memungkinkan mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan dari rumah masing-masing. Mereka dapat mengakses bahan ajar dan mengirimkan tugas yang diberikan oleh dosen tanpa harus datang ke kampus. Kebijakan ini sudah berlaku hampir tiga bulan lebih, mahasiswa mulai jenuh bahkan mengeluh dengan banyaknya tugas dari dosen, sehingga mereka rata-rata

meminta waktu mundur untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Beberapa kendala yang dihadapi antara lain listrik mati, kendala internet, paket habis, jadi sebagai dosen sering berpihak dengan kondisi sulit seperti ini. Sementara mahasiswa kurang fokus dirumah sudah bosan karena berjam-jam duduk didepan komputer atau handphonenya (Irawati, 2020).

Kendala-kendala ini yang membuat mahasiswa mengalami perubahan pola hidup. Hal ini juga mempengaruhi pola istirahat atau tidur mahasiswa. Pola tidur yang berubah mengakibatkan banyak dari kita yang merasa tetap lelah dan mengalami kesulitan tidur. Tidur atau istirahat merupakan kebutuhan mendasar semua orang agar tubuh bisa berfungsi normal setelah aktivitas hariannya. Saat keadaan istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan dan pengembalian energi hingga berada dalam kondisi optimal. Pola tidur yang baik akan membantu menjaga kesehatan (Pitaloka, 2015).

Manusia menghabiskan sepertiga dari waktu hidupnya dengan tidur. Tidur bukan karena kelelahan tetapi juga karena kebiasaan dan pola hidup. Tidur normal biasanya fungsi saraf motorik juga saraf sensorik untuk kegiatan yang memerlukan koordinasi dengan sistem saraf pusat akan diblokade, sehingga pada saat tidur cenderung tidak bergerak dan daya tanggap pun berkurang. Kekurangan tidur dapat menyebabkan gangguan mood, kurang konsentrasi, emosi dan menimbulkan malas. Sebanyak 27% dari 1.845

mahasiswa mengalami sedikitnya salah satu dari gangguan tidur yang ada (Gunanthi, 2016).

Remaja dan dewasa muda telah diidentifikasi sebagai populasi yang beresiko tinggi mengalami masalah tidur dan ngantuk di siang hari oleh *theNational Institute of Health* (NIH). Dewasa muda dan mahasiswa juga dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap kualitas tidur yang buruk. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, secara administrasi mereka terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Rahma Dewantri (2016) tentang kualitas tidur mahasiswa menyatakan bahwa 94,6% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 53,4% mahasiswa memiliki durasi tidur <5 jam.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Juli 2020 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan berjumlah 450 mahasiswa. Hasil wawancara dengan tujuh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan semester II dan semester IV, tiga mahasiswa mengatakan kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi akibat mengerjakan tugas hingga larut malam, badan terasa lelah dan susah untuk memusatkan perhatian pada saat melakukan pembelajaran *online* “*e-learning*”, waktu tidur hanya 3-5 jam/hari. Dua mahasiswa mengatakan mereka menunda tidur karena lebih memilih menyelesaikan

tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dan mempersiapkan diri dengan belajar sebelum menghadapi ujian tengah semester. Dua mahasiswa lagi, mengatakan waktu tidurnya sekitar 6 jam/hari sehingga badan merasa segar pada saat bangun pagi, merasa bersemangat dan tidak merasakan kantuk sehingga pada saat *e-learning* bisa optimal.

Sesuai latar belakang yang peneliti uraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Studi Deskriptif Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III selama *e-learning* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021.

B. Rumusan Masalah

Sesuai uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimanakah Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III selama *e-Learning* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021 ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan tingkat II dan III selama *e-learning* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui karakteristik responden mahasiswa berdasarkan nama (inisial), jenis kelamin dan usia di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan maksud agar mempunyai manfaat bagi pihak antara lain :

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Memberikan studi deskriptif kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III selama *e-learning* serta dapat dijadikan bahan evaluasi bagi institusi pendidikan untuk membuat kebijakan yang tepat.

2. Bagi Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Memberikan wawasan dan informasi tentang studi deskriptif kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III selama *e-learning* sehingga mahasiswa dapat memanajemen waktu untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur.

3. Bagi Peneliti

Mendapatkan kesempatan dan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian keperawatan serta dapat mengetahui kebutuhan dasar

istirahat dan tidur khususnya kualitas tidur dan kebutuhan tidur secara langsung pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Penelitian/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Fenny (2018)	Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan penelitian analitik 2. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran 3. Teknik sampling menggunakan <i>simple random sampling</i> 4. Analisis data menggunakan program komputer SPSS 	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa FK USU.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif. 2. Persamaan yang kedua terletak pada variabel penelitian yaitu kualitas tidur mahasiswa 3. Persamaan teknik pengambilan sample menggunakan <i>simple random sampling</i> (pengambilan sampel secara acak sederhana) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Perbedaan 2) Waktu 3) Tempat
Hestiani Windari Ginting (2013)	Gambaran Kualitas Tidur mahasiswa Program Sarjana Universitas Indonesia tahun (2013)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> 2. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana 3. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan <i>purposive</i> 4. Analisis data menggunakan 	Mayoritas mahasiswa sebanyak 83,75% (n=109) memiliki kualitas tidur yang kurang baik (PSQI > 5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persamaan dalam penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif 1. Persamaan terletak pada analisis data yaitu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbedaan 2. Tujuan 3. Waktu 4. Tempat

Penelitian/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Pe
		analisis univariat		analisis univariat 2. Persamaan dalam penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada subjek penelitian yaitu semua mahasiswa program sarjana	
Ni Made Widi Mas Gunanthy (2015)	Prevalensi dan Gambaran Gangguan Tidur berdasarkan karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2015	1. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> 2. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester I program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran 3. Teknik sampling menggunakan <i>cosequtive sampling</i> 4. Analisis data yaitu analisis bivariat	Hasil penelitian ini menunjukkan angka kejadian gangguan tidur pada responden menunjukkan angka yang lebih kecil dibandingkan penelitian lain tentang kesulitan tidur pada mahasiswa kedokteran hanya masih diatas rata-rata dibandingkan populasi umum pada dewasa	1. Persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif 2. Persamaan yang kedua terletak pada analisis data yaitu analisis univariat	1. Per Te per sar co. sar me ber pro sar 2. var per gar 3. Te per 4. Wa per
Firman (2020)	Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19 Prodi Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Sulawesi Barat.	1. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran pembelajaran online yang dilaksanakan di Prodi Pendidikan Biologi FKIP Unsulbar sebagai usaha untuk menekan penyebaran Covid-19 di lingkungan kampus.	1. Mahasiswa telah memiliki fasilitas dasar yang dibutuhkan untuk mengikuti pembelajaran online. 2. Pembelajaran online memiliki fleksibilitas dalam pelaksanaannya dan mampu mendorong munculnya kemandirian belajar dan motivasi untuk lebih aktif dalam belajar 3. Pembelajaran jarak jauh mendorong munculnya perilaku <i>social distancing</i> dan meminimalisir munculnya	1. Persamaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu mahasiswa 2. Persamaan yang kedua terletak pada cara penelietian menggunakan <i>google form</i> yang tautannya disebarakan melalui aplikasi <i>Whatsapp</i>	1. Per ya ter ana yai ana int & 2. Per der per aka lak ter jen yai ku 3. var per per on

Penelitian/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Pe
			keramaian mahasiswa sehingga dianggap dapat mengurangi potensi penyebaran Covid-19 di lingkungan kampus.		19 Di 4. Te per 5. Wa per

STIKES BETHESDA YAKKUM