

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar belakang

Menurut data dari Worldmeters.info, per 30 Juli 2020, jumlah kasus *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) di Indonesia mencapai 106.336 jiwa. *World Health Organization* (WHO) maupun pemerintah Indonesia sendiri telah menyampaikan berbagai himbauan kepada seluruh masyarakat dan mensosialisasikan berbagai program untuk melawan virus corona. Diantaranya dengan menjaga diri seperti menggunakan masker, menggunakan *face shield*, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir ataupun dengan *hand sanitizer*, meminimalisir untuk bepergian keluar rumah, menjaga kebersihan lingkungan dengan menyemprotkan disinfektan di tempat-tempat berisiko tinggi penularan virus, pembatasan kegiatan dan interaksi sosial (*Social / Physical Distancing*) dengan menjaga jarak dan menghindari kerumunan, bekerja dan belajar dari rumah (*Work From Home*), sampai memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar di berbagai daerah di seluruh Indonesia.<sup>1</sup>

Pembatasan Sosial Berskala Besar atau yang biasa disingkat dengan istilah PSBB ini merupakan salah satu bentuk pencegahan penyebaran COVID-19. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020, PSBB sendiri memiliki arti pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19 yang telah diatur sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan terjadinya perluasan dan penyebaran COVID-19.<sup>2</sup>

Pelaksanaan kegiatan Pembatasan Sosial Berskala Besar ini meliputi peliburan kegiatan di sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan di tempat umum atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan di rumah ibadah dan kegiatan keagamaan lainnya, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan moda transportasi, serta pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan. PSBB ini dirancang sedemikian rupa demi mencegah terjadinya perluasan penularan virus corona.<sup>2</sup>

Kehadiran COVID-19 inipun telah merusak tatanan kehidupan seluruh manusia di seluruh dunia. Berbagai bidang kehidupan seperti bidang kesehatan, pendidikan, pekerjaan, ekonomi, agama, sosial, dan budaya menjadi terdampak akibat virus corona ini.<sup>3</sup>

Selain merusak tatanan kehidupan, pandemi COVID-19 juga menyebabkan gangguan pada setiap manusia. Gangguan yang muncul pada setiap manusia salah satunya berupa gangguan psikologis yang berwujud stress dalam bentuk ketegangan, kekhawatiran, dan kegelisahan. Hal ini pada akhirnya akan menghadirkan kecemasan. Kecemasan ini merupakan reaksi normal dari stress.<sup>3</sup>

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung juga mengalami serangan panik dan ketakutan. Umumnya serangan panik ini muncul karena reaksi kecemasan yang berlebihan. Selama serangan panik, seseorang pasti merasakan bahwa akan ada sesuatu yang menakutkan dan tidak diinginkan akan terjadi. Gejala tersebut biasanya terjadi akibat aksitasi cabang simpatik dari sistem saraf otonomik dan merupakan reaksi seperti dialami oleh orang lain disaat seseorang merasa sangat ketakutan.<sup>3,4</sup>

Kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan tanda-tanda fisik dan tingkah laku. Perubahan fisik seperti jantung berdebar-debar, sesak napas, berkeringat, menjadi lesu, dan pingsan. Perubahan tingkah laku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit untuk berpikir dengan jernih, kehilangan fokus, menurunnya kualitas dalam beraktivitas, kehilangan nafsu makan, mudah merasa tersinggung, rendahnya pengendalian emosi dan amarah, menjadi sensitif, dan susah tidur.<sup>4</sup>

Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan berbagai dampak pada fisik maupun psikologis. Seperti rasa kantuk yang berlebihan, menurunnya fokus dan tingkat konsentrasi, rentan terhadap penyakit, dan lain-lain.<sup>5</sup>

Berdasarkan hal ini, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang tingkat kecemasan dan hubungannya dengan tingkat kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran selama masa pandemi COVID-19.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan yang menjadi rumusan masalah adalah :

- 1.2.1. Kehadiran COVID-19 telah merusak tatanan kehidupan manusia di seluruh dunia.
- 1.2.2. Adanya kecemasan yang timbul karena pandemi COVID-19.
- 1.2.3. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan berbagai dampak pada fisik maupun dampak pada psikologis.

### 1.3.Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018, 2019, dan 2020 selama masa pandemi COVID-19 ?

### 1.4.Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah :

#### 1.4.1. Tujuan Umum :

Mengetahui pengaruh pandemi COVID-19 terhadap efek psikologis mahasiswa.

#### 1.4.2. Tujuan Khusus :

Mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018, 2019, dan 2020 selama masa Pandemi COVID-19.

### 1.5.Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

#### 1.5.1. Manfaat Akademik :

1) Menambah referensi tentang faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kecemasan dan apa hubungannya dengan kualitas tidur.

#### 1.5.2. Manfaat Praktis :

- 1.) Mendapat pengetahuan tentang kualitas tidur yang baik.
- 2.) Mendapat pengetahuan tentang kecemasan.

3.) Mencari solusi tentang bagaimana cara menurunkan kecemasan sehingga kualitas tidur tidak terganggu.

