

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Cara seseorang belajar sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi saat ini. Sehari-harinya, hingga 93,9% penduduk menggunakan ponselnya untuk mengakses internet. Masyarakat Indonesia yang berusia antara 18 dan 25 tahun merupakan mayoritas pengguna internet (80%) (APJII, 2019). Mahasiswa sarjana dan pascasarjana merupakan sebagian dari basis pengguna. Hal ini disebabkan jadwal siswa yang padat dan komitmen lainnya memerlukan internet untuk penelitian dan keperluan lainnya, yang pada gilirannya memaksa mereka untuk mencari materi tambahan secara online (Purnamasari et al., 2021).

Perkembangan metode pembelajaran masa kini dirasakan oleh mahasiswa dimana pada masa kini yaitu menggunakan metode pembelajaran *blended learning* atau *hybrid learning*. Pada metode *blended learning* adapun kelebihan yang dapat dirasakan, yaitu berkurangnya tingkat kebosanan pada mahasiswa dimana sebelumnya hanya menekankan pada pembelajaran *online* (Puspitarini, 2022).

Pembelajaran campuran adalah pendekatan pendidikan yang memadukan pengajaran kelas tradisional dengan sumber daya digital. Guru dan siswa menggunakan model hybrid dimana mereka bertemu secara tatap muka maupun melalui media internet yang tersedia (Yunizha, 2021).

Namun terlepas dari kelebihan tersebut adapun kekurangan dalam metode *blended learning* yang muncul salah satunya ialah kendala terhadap jaringan yang dimana jaringan sangat berpengaruh terhadap suatu media pembelajaran berbasis teknologi. (Destari et al., 2022). Diadakanya pembelajaran dengan metode *blended learning* dirasa masih adanya kendala dalam pembelajaran ketika *online*, dimana sebagian besar mahasiswa mengeluhkan koneksi internet, dan kurangnya pemahaman materi. Koneksi yang lambat mengakibatkan mahasiswa terkendala dalam pengerjaan serta pengumpulan tugas menjadi terlambat, adapun kesulitan pemahaman materi dikarenakan kondisi lingkungan yang tidak kondusif (Widodo & Nursaptini, 2020).

Terdapat sedikit perubahan dalam rutinitas sehari-hari di Indonesia saat negara ini memasuki fase normal baru. Pembelajaran adalah salah satu bidang yang telah diubah dan pengaruhnya terhadap kehidupan kita sehari-hari. Pembelajaran pada perguruan tinggi akan dimulai pada semester ganjil tahun ajaran 2021/2022 dengan pembelajaran tatap muka terbatas dengan tetap menerapkan protokol kesehatan dan/atau pembelajaran daring. Keputusan ini berdasarkan keputusan bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia, sebagaimana tercantum dalam Nomor 03/KB/2021, Nomor 384 Tahun 2021, Nomor HK.01.08/MENKES/4242/2021, dan Nomor 440-717 Tahun 2021. (Kemendikbud Ristek, 2021). Tidak hanya diterapkan pada siswa, metode pembelajaran *blended learning* pun diterapkan juga pada mahasiswa (Puspitarini, 2022).

Setiap individu yang terdaftar dalam program pendidikan tinggi, baik politeknik, sekolah menengah atas, institut, atau universitas, dianggap sebagai pelajar. Dalam menjalani proses perkuliahan tentu saja ada kewajiban yang harus di selesaikan oleh mahasiswa yaitu berupa tugas akademik (Angelica & Tambunan, 2021).

Kewajiban yang ditanggung oleh mahasiswa salah satunya berupa tugas yang harus diselesaikan. Dikarenakan salah satu kendala dalam pembelajaran *blended learning*, yaitu dikarenakan jaringan yang dimana tidak semua memiliki jaringan yang baik, maka akan menyebabkan mahasiswa terkendala dalam pengerjaan atau pengumpulan tugas dan kendala tersebut menyebabkan tugas menumpuk sehingga mengharuskan mahasiswa untuk menunda waktu tidurnya untuk meluangkan waktu lebih dalam menyelesaikan tugas tersebut (Widodo & Nursaptini, 2020).

Setiap orang membutuhkan tidur; itu mempengaruhi tubuh, pikiran, dan kemampuan kita untuk mengatasi tantangan hidup. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh perubahan aktivitas, kenyamanan lingkungan, dan pikiran (Hutagalung et al., 2022). Tidur dan istirahat penting untuk mempertahankan kesehatan. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu aktifitas (Rosdahl & Kowalski, 2014).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Peltzer & Pengpid (2016), Para peneliti di 26 negara di Amerika Selatan, Afrika Sub-Sahara, Afrika Utara, Asia Tengah, Asia Selatan, dan Asia Tenggara menemukan bahwa banyak siswa di negara-negara tersebut tidur kurang dari jumlah yang disarankan. siswa dari Nigeria, Filipina, Jamaika, Kamerun, Kyrgyzstan, Indonesia, dan Barbados merupakan lebih dari separuh siswa

dengan durasi tidur 6 jam atau kurang. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi kesehatan siswa, perilaku berisiko kesehatan, dan faktor sosio-demografis. Masalah kontinuitas tidur dan rasa lelah di pagi hari merupakan ciri utama kualitas tidur yang buruk, selain hilangnya waktu tidur (Wang & B  r  , 2021).

Sejalan juga dengan penelitian Cheng et al (2012), Berdasarkan temuan studi National Cheng Kung University di Taiwan, 2.360 mahasiswa sarjana (54,7%) dikategorikan memiliki kualitas tidur buruk, sebagaimana dibuktikan dengan skor PSQI 6 atau lebih. Untuk mengukur kualitas tidur seseorang, seseorang dapat menggunakan Indeks Kualitas Tidur Pittsbrugh (PSQI). Kualitas tidur siswa sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kecanduan internet, kurangnya dukungan sosial, neurotisme yang berlebihan, dan penyakit mental, serta kebiasaan mereka melewatkan sarapan. Belajar sebagai pelajar tentunya menyita banyak waktu sehingga berdampak pada jam tidur siswa. Banyak hal yang mempengaruhi lamanya waktu tidur siswa, termasuk akademik, kehidupan sosial, dan pengaruh teknologi (Sarfriyanda et al., 2015).

Sejalan dengan penelitian yang dikemukakan dalam penelitian oleh Pitaloka et al (2015), karena sebagian besar mahasiswa keperawatan di Universitas Riau tidur kurang dari 8 jam setiap malam dan sering begadang untuk menyelesaikan tugas, 72 persen di antaranya melaporkan kualitas tidur yang buruk. Berkurangnya aktivitas sehari-hari, lemas, tanda-tanda vital yang tidak stabil, kondisi neuromuskular yang buruk, penyembuhan luka yang lambat, dan penurunan kekebalan tubuh merupakan dampak dari kualitas tidur yang buruk. Selain dampak fisik, kesehatan mental masyarakat

mungkin dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk, yang menyebabkan masalah termasuk kecemasan, kesedihan, stres, dan mekanisme penanggulangan yang tidak efisien (Budyawati et al., 2019).

Berdasarkan hasil dari studi banding terhadap 10 orang mahasiswa masing-masing program studi, hasil wawancara pada mahasiswa program studi S1 Farmasi berupa wawancara yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil 5 orang memiliki kebiasaan tidur  $\leq 7$  jam, 3 orang mengatakan terbangun di tengah malam untuk buang air kecil ke kamar mandi, 2 orang mengatakan sering terbangun di malam hari, namun tidak ada permasalahan dalam aktivitas sehari-hari.

Berikut ini adalah temuan studi eksploratif yang terdiri dari wawancara terhadap sepuluh orang perwakilan mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana tahun ajaran 2019–2020 dan 2021: Sedangkan tujuh orang mahasiswa dilaporkan mengalami masa studi yang panjang. tidur, tiga orang dilaporkan mengalami kesulitan tidur saat berbaring di tempat tidur. 6 orang melaporkan kebiasaan menyelesaikan tugas kuliah sebelum tidur, yang menyebabkan mereka tidur lebih dari jam 9 malam. 3 orang melaporkan sering terbangun di malam hari, mimpi buruk, dan kedinginan. 7 orang melaporkan merasa mengantuk di siang hari dan sulit berkonsentrasi pada aktivitas perkuliahan. Dampak negatif dari kurang tidur antara lain mata bengkak, lingkaran hitam di bawah mata, kesulitan fokus, bahkan rasa khawatir dan kelelahan.

Penelitian mengenai aspek-aspek kualitas tidur berikut—kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi, efisiensi, gangguan tidur, disfungsi siang hari, dan penggunaan obat-

obatan—diperlukan mengingat data penelitian yang disebutkan di atas dan dampak kualitas tidur yang buruk pada siswa. kedokteran bagi mahasiswa Program Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Pada Masa Penerapan *Blended Learning* Di Universitas Bhakti Kencana Bandung”?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkarakterisasi kualitas tidur yang dialami mahasiswa keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung saat menggunakan blended learning.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Teoritis**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dampak blended learning terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

### **1.4.2. Praktis**

#### **1. Bagi Universitas Bhakti Kencana**

Peneliti berharap bahwa temuan mereka dapat menjelaskan bagaimana kinerja mahasiswa keperawatan di Universitas Bhakti Kencana, Bandung, ketika dihadapkan pada blended learning dan seberapa baik mereka tidur.

#### **2. Bagi Mahasiswa Keperawatan**

Penelitian selanjutnya mengenai topik kualitas tidur mahasiswa keperawatan diyakini dapat menggunakan penelitian ini sebagai landasan atau referensi.