



**DAMPAK PEMBELAJARAN ONLINE DIMASA PANDEMI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI ANGKATAN 2020**

**Aditya Kharisma Alviodiva Amanda**  
Universitas Yarsi Jakarta Pusat, Indonesia  
Adityakharisma44@yahoo.com

---

**INFO ARTIKEL**

**ABSTRAK**

**Diterima** : 23-12-2022  
**Direvisi** : 26-12-2022  
**Disetujui** : 28-12-2022

---

**Kata kunci:** COVID-19, Kualitas tidur, Pembelajaran Online, Mahasiswa

Metode pembelajaran online merupakan suatu metode pembelajaran yang memanfaatkan teknologi jaringan internet yang dapat melakukan konektivitas dan interaksi pembelajaran melalui jarak jauh secara langsung tanpa harus bertatap muka. Metode pembelajaran online merupakan suatu solusi yang dilakukan oleh hampir seluruh instansi pendidikan dalam melakukan kegiatan pembelajaran pada saat masa pandemic COVID-19. Banyak riset yang telah dilakukan menjelaskan bahwa pembelajaran online dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. Sehingga penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh pembelajaran online pada masa pandemic terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020. Dari 207 populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dengan menggunakan metode rumus slovin didapatkan minimum sampel sebanyak 137 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan google form yang didalamnya terdapat inform concern dika memang data yang didapatkan akan diolah menjadi data penelitian. Dari pengisian kuisioner tersebut didapatkan data dari mahasiswa sebanyak 142 responden. Kemudian data yang terkumpul diolah untuk mencari distribusi frekuensi dan mencari hubungan variable dengan uji korelasi spearman. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data mayoritas responden yaitu perempuan (81%) dan rata rata usia responden 20 tahun (74,3%). Sebanyak 119 (83,8%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dan rata rata waktu pembelajaran online yang dilakukan oleh responden 5-10 jam perhari (77,4%). Hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0.000) jauh lebih rendah standar signifikan dari 0.510 atau ( $p < \alpha$ ). Artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pembelajaran online dengan kualitas tidur mahasiswa selama Pandemi COVID-19.

**ABSTRACT**

**Keywords:** COVID-19, Quality of sleep, Online Learning, College Students

*The online learning method is a learning method that utilizes internet network technology that can conduct connectivity and learning interactions through long distances directly without having to meet face to face. Online learning method is a solution used by almost all educational institutions in conducting learning activities during the COVID-19 pandemic. Many studies have been conducted explaining that online learning can disrupt a person's sleep quality. So this study is to find out how the effect of online learning during the pandemic on the quality of sleep of YARSI University Faculty of Medicine students class of 2020. From a population of 207 students of the Faculty of Medicine, YARSI University, Class of 2020, using the slovin formula method, a minimum sample of 137 students was obtained. Data collection is done online using a google form in which there is an inform concern dika indeed the data obtained will be processed into research data. From filling out the questionnaire, data from students*

---

*was obtained as many as 142 respondents. Then the collected data is processed to find the frequency distribution and find the variable relationship with the spearman's correlation test. Based on the results of the study, the majority of respondents were female (81%) and the average age of respondents was 20 years (74.3%). A total of 119 (83.8%) respondents had poor sleep quality, and the average online learning time carried out by respondents was 5-10 hours per day (77.4%). The results of the Spearman rank statistical test obtained a significant number or probability value (0.000) much lower than the significant standard of 0.510 or ( $p < \alpha$ ). This means that there is a significant relationship between online learning and student sleep quality during the COVID-19 Pandemic.*

*\*Author: Aditya Kharisma Alviodiva Amanda*

*Email : Adityakharisma44@yahoo.com*

---

## **Pendahuluan**

Pada akhir tahun 2019 ditemukan varian virus dari Wuhan yang disebut dengan Corona Virus Disease atau Covid-19, kemudian pada bulan Maret 2020 WHO menetapkan bahwa Covid-19 sebagai pandemic ([Susilo et al., 2022](#)). Covid-19 merupakan virus yang menginfeksi tubuh manusia yang tampak seperti layaknya virus flu tetapi memiliki dampak penyakit yang lebih serius. Penderita yang terinfeksi virus ini akan mengalami gejala batuk, demam, sesak nafas yang berimplikasi terjadinya pneumonia dan bahkan kematian ([Tamimy, 2021](#)). Sejak bulan Maret 2020 sudah ditemukan kasus positif Covid-19 di Indonesia. Setelah kasus Covid-19 pertama, jumlah kasus di Indonesia semakin meningkat setiap hari nya, sehingga Pemerintah Indonesia menetapkan Covid-19 sebagai bencana nasional. Dalam upaya mengurangi penyebaran kasus Covid-19, pemerintah menghimbau masyarakat untuk menerapkan pola hidup dengan cara menjaga jarak satu sama lain, selalu menggunakan masker diluar rumah dan selalu mencuci tangan menggunakan sabun ([Ardan et al., 2020](#)).

Dengan meluasnya penyebaran kasus positif Covid-19 di Indonesia, hal ini membuat keadaan kurang kondusif. Keadaan yang kurang kondusif ini dikhawatirkan berdampak terhadap penyelenggaraan dan pelaksanaan pendidikan sehingga proses pembelajaran tidak dapat dilaksanakan semestinya. Karena kasus yang terjadi di Indonesia tidak mereda, hal ini membuat pemerintah Indonesia menerapkan sistem pembelajaran secara daring. Proses pembelajaran daring ini merupakan suatu langkah mengurangi penyebaran Covid-19 diarahkan institusi pendidikan. Pembelajaran daring ini diberlakukan oleh semua pendidikan formal, agar penyebaran Covid-19 dapat ditekan ([Mastura & Santaria, 2020](#)). Dengan diberlakukannya pembelajaran daring ini tentunya akan berdampak terhadap pola hidup pelajar maupun mahasiswa. Pembelajaran daring yang dilakukan dari rumah membuat aktifitas fisik dan waktu belajar akan menyesuaikan dengan kebiasaan baru yang berbeda dengan rutinitas sebelumnya ([Ulfa & Mikdar, 2020](#)).

Dalam penelitiannya pada populasi masyarakat Yunani, Voitsidist menjelaskan bahwa kekhawatiran masyarakat akan pandemic Covid-19 dapat menyebabkan insomnia. Sejalan dengan Voitsidist, menurut Morin & Carrier dengan terjadinya pandemi Covid-19 memberikan dampak yang besar terhadap kualitas tidur yang bisa menyebabkan insomnia akut pada seseorang dan memperburuk mereka yang telah memiliki gejala insomnia. Insomnia sendiri merupakan suatu kondisi dimana adanya suatu gangguan dalam jumlah atau waktu tidur pada seseorang ([Nurdin et al., 2018b](#)). Insomnia sangat erat kaitannya dengan kualitas tidur individu.

Tidur merupakan kondisi dimana tubuh beristirahat dan melakukan proses pemulihan dalam upaya mengembalikan stamina hingga kembali dalam keadaan optimal ([Dariah & Okatiranti, 2015](#)). Sehingga tidur menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Aktifitas yang dilakukan setiap harinya sangat mempengaruhi pola tidur setiap orang. Sering nya mengantuk pada siang hari dapat disebabkan karena kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan setiap harinya. Waktu tidur sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Setiap orang mempunyai waktu tidur yang berbeda beda. Untuk mendapatkan istirahat yang cukup, orang dewasa memerlukan waktu tidur selama 7 hingga 9 jam perhari. Untuk usia remaja memerlukan waktu tidur selama 9 jam perhari, dan sedangkan anak-anak membutuhkan waktu untuk tidur lebih dari 9 jam sesuai dengan usianya ([Tamimy, 2021](#)). Dengan semakin terpenuhinya waktu tidur seseorang maka kualitas tidur seseorang juga menjadi semakin baik.

Kualitas tidur sendiri ialah merupakan suatu kepuasan seseorang saat tidur. Ketika kualitas tidur baik maka ketika bangun tidur seseorang tidak akan merasa lelah, tidak lesuh dan emosi serta kecemasan dapat terkontrol. Namun dalam kualitas tidur tidak hanya semata-mata dipengaruhi oleh ketercukupan waktu tidur, tetapi juga ada pengaruh dari hal yang biasa dilakukan sebelum tidur, kebiasaan dalam tidur, dan obat tidur yang digunakan (jika memang mengkonsumsi obat untuk tidur). Ketika kualitas tidur tidak baik maka bisa memberikan gejala turunya konsentrasi, mudah depresi, dan sulit untuk mengingat sesuatu ([Nurdin et al., 2018a](#)). Maka dari itu kualitas tidur seseorang berkaitan erat dengan aktifitas sehari-hari seseorang.

Islam memerintahkan kita untuk tetap mencari ilmu pengetahuan baik dalam ilmu agama maupun ilmu-ilmu lainnya sebagaimana yang telah tertuang dalam quran surah Al Mujadalah ayat 11 “Maka Allah akan meninggikan derajat orang-orang beriman diantara kalian yang diberi ilmu pengetahuan”. Dengan mencari ilmu sebanyak-banyaknya maka seseorang akan memiliki pengetahuan yang luas ([Alpian et al., 2019](#)). Hal ini sejalan dengan dengan hadist Rasulullah untuk mencari ilmu adalah kewajiban bagi kaum muslimin. Selain mengharuskan kita untuk mencari ilmu, Rasulullah jugamengharuskan kita untuk tetap menjaga kondisi tubuh dan kesehatan. Maka dari itu mencari ilmu pengetahuan dengan menjaga kondisi kesehatan merupakan hal yang berkesinambungan dalam islam itu sendiri ([Hasibuan & Panjaitan, 2020](#)).

Dalam melakukan pembelajaran secara daring mahasiswa semestinya memiliki waktu istirahat lebih banyak dan kegiatan aktifitas fisik yang tidak terlalu melelahkan seperti pembelajaran secara langsung ([Handoko, 2022](#)). Waktu istirahat ini semestinya dapat digunakan dalam mencukupi kebutuhan waktu tidur sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik. Namun bagaimana jika dalam pelaksanaan pembelajaran daring ini waktu tidur mahasiswa tidak dapat terpenuhi sehingga membuat kualitas tidur menjadi buruk.

Mengidentifikasi sehingga penulis dapat mengetahui bagaimana dampak pembelajaran yang dilakukan secara daring terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan tahun 2020 dimasa pandemic Covid-19 serta factor apa saja yang mempengaruhi kualitas tidur tersebut.

Kualitas tidur merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat tetap tidur, hal ini tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan bagaimana kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas tidur dan memperoleh waktu istirahat sesuai dengan yang dibutuhkan ([Gunarsa & Wibowo, 2021](#)). Waktu tidur memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup dan

kesehatan manusia. Buruknya kualitas tidur manusia bisa menjadi indikator dari suatu penyakit medis dan memiliki hubungan erat antara tidur, psikologis, dan kesehatan fisik ([YILMAZ et al., 2017](#)). Indikator pengukuran kualitas tidur meliputi suatu pengukuran komponen kuantitatif dari tidur seseorang. Indikator ini mengukur durasi tidur seseorang serta komponen secara kualitatif yang mengukur secara subjektif terhadap kedalaman tidur dan juga kebugaran pada saat bangun tidur ([Iqbal, 2017](#)).

Gangguan tidur berkaitan secara langsung terhadap kualitas tidur seseorang. Gangguan tidur sendiri merupakan suatu masalah kesehatan yang umum dialami oleh kelompok orang dewasa dan remaja. Diperkirakan prevalensi gangguan tidur yang terjadi pada populasi secara umum mencapai 15% - 30%. Hal ini menandakan bahwa banyak kelompok dewasa maupun remaja memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat tetap tidur, hal ini tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan bagaimana kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas tidur dan memperoleh waktu istirahat sesuai dengan yang dibutuhkan. Waktu tidur memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup dan kesehatan manusia. Buruknya kualitas tidur manusia bisa menjadi indikator dari suatu penyakit medis dan memiliki hubungan erat antara tidur, psikologis, dan kesehatan fisik ([YILMAZ et al., 2017](#)). Indikator pengukuran kualitas tidur meliputi suatu pengukuran komponen kuantitatif dari tidur seseorang. Indikator ini mengukur durasi tidur seseorang serta komponen secara kualitatif yang mengukur secara subjektif terhadap kedalaman tidur dan juga kebugaran pada saat bangun tidur.

Gangguan tidur berkaitan secara langsung terhadap kualitas tidur seseorang. Gangguan tidur sendiri merupakan suatu masalah kesehatan yang umum dialami oleh kelompok orang dewasa dan remaja. Diperkirakan prevalensi gangguan tidur yang terjadi pada populasi secara umum mencapai 15% - 30%. Hal ini menandakan bahwa banyak kelompok dewasa maupun remaja memiliki kualitas tidur yang buruk.

Buruknya kualitas tidur dapat mengakibatkan menurunnya kesehatan psikologis dan fisiologis ([Haryati et al., 2020](#)). Beberapa peneliti telah mengaitkan berkurangnya kualitas tidur dan durasi tidur seseorang dengan perubahan gaya hidup seperti halnya, pekerjaan yang meningkat, penggunaan teknologi yang berlebihan dan tuntutan sosial. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi dan perhatian terhadap suatu hal. Kualitas tidur yang buruk juga dapat berdampak terhadap penurunan aktifitas setiap harinya, munculnya perasaan lelah sepanjang hari, tubuh menjadi lemah, buruknya kondisi neuromuscular, lambatnya proses penyembuhan luka, serta daya imunitas tubuh menurun. Selain itu dampak psikologis juga dapat terjadi karena kualitas tidur yang buruk seperti terjadinya stress, depresi, tidak dapat berkonsentrasi dan timbul perasaan cemas.

Kualitas tidur sangat berkaitan erat dengan aktifitas keseharian manusia. Umumnya kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh aktifitas dan gaya hidup yang dijalani sepanjang hari. Seseorang yang memiliki intensitas aktifitas keseharian yang tinggi dan padat umumnya memiliki pola tidur yang kurang baik sehingga berpengaruh terhadap tingkat kualitas tidurnya. Aktifitas yang tinggi dapat membuat tubuh menjadi mudah kelelahan bisa juga mempengaruhi keadaan emosional yang dapat menyebabkan terjadinya stress.

Usia antara 18 – 30 tahun merupakan usia yang paling rentan memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini karena kelompok usia tersebut merupakan kelompok yang memiliki intensitas aktifitas keseharian yang tinggi selain itu masih sering terjadinya ketidakstabilan hormon melatonin dan kortisol. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang terdapat dalam rentang usia tersebut.

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok populasi dengan tingkat aktifitas keseharian yang tinggi. Banyak nya materi yang harus dimengerti membuat mahasiswa kedokteran perlu mengeluarkan waktu lebih banyak hanya untuk belajar. Belum lagi tugas dan praktikum yang perlu dilakukan juga membuat aktifitas belajar mahasiswa kedokteran menjadi lebih intens.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang di ambil merupakan penelitian observasional, yang bertujuan untuk menilai serta menyelidiki dampak pembelajaran online terhadap kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020.

Penelitian ini bersifat observasional analitik, dengan metode penelitian potong-lintang (cross-sectional), dalam penelitian ini data diambil/diukur pada satu titik waktu dan kemudian dianalisis sekaligus.

Jenis data yang digunakan merupakan data primer khusus penelitian ini. Data yang dikumpul dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

1. Data demografis: umur, jenis kelamin, dan tempat tinggal.
2. Data aktifitas keseharian pembelajaran online: waktu yang dihabiskan untuk belajar setiap hari nya baik di jam kuliah maupun belajar mandiri, metode pembelajaran apa yang paling sering di gunakan, kapan waktu yang paling sering digunakan untuk belajar.
3. Data kualitas tidur mahasiswa; hal ini dinilai melalui Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) 7-item indikator.

Terdapat dua variabel yang akan diuji, di mana masing-masing variabel tersebut memiliki instrumennya sendiri. Data mengenai kualitas tidur akan dikumpulkan melalui penggunaan instrumen PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) 7-item. Instrumen ini terdiri dari beberapa aktifitas dan hasil tidur yang ditanyakan. Penelitian mengenai validitas serta reliabilitas mengena instrumen PSQI telah dilakukan oleh banyak peneliti.

Data mengenai pembelajaran online mahasiswa akan ditanyakan dalam pertanyaan berupa berapa lama mahasiswa melakukan pembelajaran online, motede apa saja yang digunakan ketika melakkan pembelajaran dan berapa lama interval istirahat ketika sedang belajar.

Data selanjutnya akan diolah secara analisis statistik menggunakan program statistik SPSS. Analisis secara univariat akan dilakukan untuk data demografis responden, data dalam melakukan pembelajaran online serta data variabel dependen (kualitas tidur). Hasil yang diperoleh akan ditampilkan dalam bentuk tabel frekeuensi bersama dengan persentasinya. Analisis bivariat regresi linear akan dilakukan untuk melihat dampak pembelajaran online terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020.

## Hasil Dan Pembahasan

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data yang dikumpulkan melalui google form dimulai dari tanggal 9 Oktober - 17 November 2022. Responden dari penelitian ini adalah Mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020 yang berjumlah 142 orang responden. Pada penelitian ini, bertujuan untuk menguji pengaruh kualitas tidur dan aktifitas pembelajaran online responden

Dalam penelitian ini analisis univariat dilakukan menggunakan uji deskriptif.

Hasil olah data uji deskriptif ini menggunakan software IBM SPSS Statistics. Dari pengolahan data menggunakan SPSS didapatkan hasil data umum responden yang, data tersebut sebagai berikut:

### a. Umur

Dari kuisisioner yang telah diisi oleh responden didapatkan data umur respon. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dengan responden mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan tahun 2020. Distribusi frekuensi umur responden tersaji pada table berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden**

Umur	Jumlah	Persentase (%)
18	1	0,7
19	17	12,0
20	107	74,3
21	14	9,9
22	2	1,4
23	1	0,7
Total	142	100

Berdasarkan tabel yang tersaji di atas menunjukkan distribusi frekuensi dari umur responden. Umur responden paling banyak berusia 20 tahun yaitu sebanyak 107 responden atau sejumlah 74,3%. Sedangkan umur responden paling sedikit ialah responden yang berusia 23 tahun yaitu sebanyak 1 responden atau 0,7%. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa responden dari Universitas YARSI kebanyakan berusia 20 tahun.

### b. Jenis Kelamin

Data umum kedua yang didapatkan yaitu jenis kelamin responden. Dari kuisisioner yang ada data distribusi frekuensi jenis kelamin responden dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden**

Umur	Jumlah	Persentase (%)
Perempuan	115	81,0
Laki Laki	27	19,0
Total	142	100

Berdasarkan tabel yang tersaji di atas dapat diketahui bahwa responden perempuan merupakan Mayoritas yaitu sebanyak 115 responden atau 81%, sedangkan responden laki laki sebanyak 27 atau sejumlah 19%.

### c. Tingkat Kualitas Tidur

**Tabel 3. Distribusi Tingkat Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Baik	23	16,2
Buruk	119	83,8
Total	142	100,00

Tabel diatas merupakan distribusi frekuensi jawaban responden mengenai kualitas Tidur dari responden yang dinilai melalui metode PSQI atau Pittsburgh Sleep Quality Index. Melalui metode PSQI tersebut diperoleh hasil bahwa 23 responden Mahasiswa fakultas kedokteran YARSI angkatan 2020 memiliki kualitas tidur yang baik atau setara dengan 16,2%. Sedangkan sebanyak 83,9% (119 orang) responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

### d. Tingkat Aktivitas Pembelajaran Online

Dari data yang didapatkan aktifitas pembelajaran online cukup tinggi. Dari 142 responden sebanyak 110 responden belajar secara online antara 5-10 jam setiap harinya. 14 responden belajar online lebih dari 10 jam perhari dan hanya 18 responden yang belajar kurang dari 5 jam perhari.

**Tabel 4. Tingkat Aktivitas Pembelajaran Online**

Durasi	Jumlah	Persentase (%)
< 5 Jam	18	12,7
5 – 10 Jam	110	77,4
>10 Jam	14	9,9

Data hasil keseluruhan yang telah di olah juga menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab jika pada saat metode pembelajaran online mempengaruhi waktu tidur perharinya. 106 responden menjawab jika metode pembelajaran online mempengaruhi waktu tidur mereka. Sedangkan sebanyak 38 orang menjawab jika pembelajaran online tidak mempengaruhi waktu tidur mereka.

Berpengaruh	Jumlah	Persentase (%)
Ya	106	74,6
Tidak	36	25,4
TOTAL	142	100

**e. Pengaruh antara Pembelajaran Online dan Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Yang Ada**

**Tabel 5. Pengaruh Antara Pembelajaran Online dan Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Yang Ada**

	comp1	comp2	comp3	comp4	comp5	comp6	comp7
comp1	1	0,226	0,12	0,015	0,275	0,096	0,224
comp2	0,226	1	0,213	0,094	0,523	0,03	0,398
comp3	0,12	0,213	1	0,443	-0,01	-0,035	0,255
comp4	0,015	0,094	0,443	1	0,077	0,034	0,181
comp5	0,275	0,523	-0,01	0,077	1	-0,018	0,436
comp6	0,096	0,03	-0,035	0,034	-0,018	1	0,184
comp7	0,224	0,398	0,255	0,181	0,436	0,184	1

Berdasarkan tabel 5, Dari masing masing variable terdapat 7 komponen. Data yang tersaji di tabel tersebut menjelaskan hubungan yang mempengaruhi antar komponen di tiap variable. Hubungan antar komponen dibagi menjadi 4 tingkat antara lain, sangat lemah (dengan skor 0,00-0,25), cukup (dengan skor 0,26-0,50), kuat (dengan skor 0,51-0,75) dan, kuat (dengan skor 0,76-0,99). Berdasarkan kelompok tersebut maka didapatkan adanya hubungan yang sangat kuat di tiap tiap komponen yang bersamaan. Jika dijabarkan terdapat 25 komponen yang lemah untuk mempengaruhi, 15 komponen cukup untuk mempengaruhi dan, 7 komponen yang sangat kuat dalam mempengaruhi antara pembelajaran online dan kualitas tidur.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dimana data yang didapatkan berupa pengisian kuisioner kepada 142 responden, peneliti mendapatkan hasil mengenai kualitas tidur mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur mahasiswa FK Universitas Yarsi Angkatan 2020 buruk. Hal ini disebabkan karena mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020 kurang bisa mengatur waktu tidur dengan baik. Dari hasil pengisian kuisioner juga didapati bahwa intensitas belajar secara online mahasiswa FK Universitas YARSI juga sangat tinggi. Dari permasalahan tersebut peneliti mencoba mencari hubungan antara intensitas pembelajaran online yang tinggi dan kualitas tidur pada mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020,

apakah nantinya intensitas pembelajaran online dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa atau tidak.

Dari hasil olahan data kuisioner mengenai intensitas pembelajaran online yang telah diisi oleh responden, didapatkan hasil bahwa intensitas kegiatan pembelajaran online mahasiswa FK Universitas YARSI cukup tinggi, sedangkan waktu istirahat yang digunakan dalam sela pembelajaran sangatlah rendah. Selain itu mayoritas mahasiswa juga merasa bahwa metode pembelajaran online sangat mempengaruhi waktu tidur mereka yang pastinya berpengaruh pula terhadap kualitas tidur. Menurut data kuisioner mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020 dari 142 orang, terdapat 110 mahasiswa (77,4%) yang menggunakan waktunya 5-10 jam perhari untuk melakukan perkuliahan secara online, 14 mahasiswa (9,9%) yang menggunakan waktunya lebih dari 10jam perhari untuk perkuliahan online, dan hanya 18 mahasiswa (12,7%) yang menggunakan waktunya kurang dari 5jam perhari untuk melakukan pembelajaran online. Dari tiga tingkatan intensitas pembelajaran tersebut merupakan hanya salah satu komponen kuisioner intensitas pembelajaran mahasiswa. Dari kuisioner yang telah diisi juga memberikan data bahwa mayoritas responden dalam hal ini mahasiswa FK YARSI Angkatan 2020 merasa bahwa metode pembelajaran online mempengaruhi waktu tidur mereka. Dari 142 mahasiswa sebanyak 106 (74,6%) menjawab jika waktu tidur mereka terganggu, sedangkan hanya 36 (25,4%) mahasiswa yang merasa bahwa jam tidurnya tidak terganggu dengan adanya pembelajaran online. Bisa dilihat bahwa mayoritas mahasiswa mengalami gangguan tidur pada saat melaksanakan metode pembelajaran online.

Berdasarkan pengisian kuisioner PSQI waktu tidur mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020 dari 142 orang menunjukkan bahwa hanya 23 mahasiswa (16,2%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 119 mahasiswa (83,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Mayoritas mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020 memiliki kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap kualitas tidur responden yaitu mahasiswa memiliki jam tidur yang terlalu larut malam. Pola tidur dan gangguan-gangguan tidur dari luar sangat mempengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020 perlu untuk bisa meminimalisir terjadinya gangguan tidur dan mengatur waktu dengan baik, terutama dalam memanfaatkan dan mengisi waktu luang.

Kualitas tidur yang buruk ditandai dengan adanya disfungsi fisiologis pada mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020. Responden yang mengalami disfungsi akan sulit untuk fokus dalam menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas dan sulit terjaga/segar di siang hari. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk bisa fokus mengikuti kegiatan akademik di perguruan tinggi. Tidak hanya itu, kualitas tidur yang buruk akan mendatangkan kerugian bagi kesehatan tubuh seperti penyakit jantung kongestif, hipertensi dan diabetes. Jika kualitas tidur yang buruk ini tidak diperbaiki akan menyebabkan dampak negatif lainnya yang lebih buruk bahkan hingga kematian. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, akan mendatangkan dampak positif bagi kesehatan tubuh. Kualitas

tidur yang baik akan memperkuat sistem kekebalan tubuh sehingga bisa terhindar dari penyakit, membuat lebih aktif dan produktif sepanjang hari, menjaga tingkat kefokusannya saat melakukan pekerjaan dan mempertajam ingatan (Cana, Joshua, Metta, 2020). Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020 untuk meningkatkan kualitas tidur.

Hasil spearman menunjukkan keterkaitan antara komponen PSQI dan kuisioner intensitas pembelajaran online menunjukkan tabel silang bahwa tiap-tiap komponen berpengaruh satu sama lain. Tetapi hasil tersebut terbagi menjadi beberapa tingkatan yang terbagi menjadi lemah, cukup, dan kuat. Secara statistik, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas pembelajaran online dengan kualitas tidur mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020. Berdasarkan kelompok tersebut maka didapatkan adanya hubungan yang sangat kuat di tiap-tiap komponen yang bersamaan. Jika dijabarkan terdapat 25 komponen yang lemah untuk mempengaruhi, 15 komponen cukup untuk mempengaruhi dan, 7 komponen yang sangat kuat dalam mempengaruhi antara pembelajaran online dan kualitas tidur. Hubungan antar komponen tersebut dapat dilihat pada tabel yang telah dijelaskan di atas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sigalingging, 2020) Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa adanya pengaruh pembelajaran online terhadap kualitas tidur mahasiswa, dalam hal ini mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Data tersebut menunjukkan bukti bahwa kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh metode pembelajaran online karena panjangnya durasi belajar dan waktu belajar yang tidak menentu membuat waktu tidur mahasiswa jadi terganggu. Jika mahasiswa FK Universitas YARSI angkatan 2020 dapat mengatur waktu belajar dan tetap menjaga pola istirahat.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara pembelajaran online dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut: mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 119 mahasiswa dari 142 mahasiswa yang mengisi kuisioner. Sedangkan sebanyak 106 mahasiswa mengalami ketergangguan waktu tidur selama menjalankan metode pembelajaran online.

Mahasiswa yang memiliki intensitas pembelajaran online yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Dari hasil penelitian komponen PSQI dan kuisioner pembelajaran online menjelaskan bahwa setiap komponen dari masing-masing variabel berkaitan walaupun dibedakan dengan beberapa pengaruh tingkatan antara komponen satu dengan lainnya. Dengan begitu data menunjukkan jika intensitas pembelajaran online dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa FK Universitas YARSI

### Bibliografi

- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Wiharti, U., & Soleha, N. M. (2019). Pentingnya pendidikan bagi manusia. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1(1), 66–72. <https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v1i1.581>
- Ardan, M., Rahman, F. F., & Geroda, G. B. (2020). The influence of physical distance to student anxiety on COVID-19, Indonesia. *Journal of Critical Reviews*, 7(17), 1126–1132.
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2). <https://doi.org/10.31311/v3i2.156>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Handoko, E. (2022). Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-19. *PUBLISH BUKU UNPRI PRESS ISBN*, 1–57.
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22–33. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1288>
- Hasibuan, H. R., & Panjaitan, R. W. (2020). Pemikiran Ibnu Qoyyim tentang Proteksi Minat dan Motivasi Belajar dalam Kitab Ad-daa'wa Ad-dawaa'. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 1(1), 55–71. <https://doi.org/10.53802/fitrah.v1i1.8>
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11).

- Mastura, M., & Santaria, R. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pengajaran bagi guru dan siswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(2), 289–295. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.2.2020.293>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018a). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 1(2). <https://doi.org/10.30597/jkmm.v1i2.8720>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018b). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Jurnal MKMI*, 14(2), 128–138.
- Susilo, A., Jasirwan, C. O. M., Wafa, S., Maria, S., Rajabto, W., Muradi, A., Fachriza, I., Putri, M. Z., & Gabriella, S. (2022). Mutasi dan Varian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 9(1), 59–81.
- Tamimy, M. T. (2021). Efek Pandemi Covid 19 Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Pucang V Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 137–143.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap perilaku belajar, sosial dan kesehatan bagi mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 124–138. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>
- YILMAZ, D., TANRIKULU, F., & DIKMEN, Y. (2017). Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. *Current Health Sciences Journal*, 43(1), 20. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>

© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

