

## Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia

Callula Syifa Gantari<sup>1</sup>, Ibrahim Al Hakim<sup>2</sup>, Nandang Budiman<sup>3</sup>, Shalma Herwinadira Afgani<sup>4</sup>, Zaki Abdurrahman Syauqii<sup>5</sup>

<sup>1,4,5</sup> Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2,3</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: [callulasyifa@upi.edu](mailto:callulasyifa@upi.edu)<sup>1</sup>, [ibrahimalthakim@upi.edu](mailto:ibrahimalthakim@upi.edu)<sup>2</sup>, [nandang.budiman@upi.edu](mailto:nandang.budiman@upi.edu)<sup>3</sup>, [shalmafghani.373@upi.edu](mailto:shalmafghani.373@upi.edu)<sup>4</sup>, [z.a.syauqii95@upi.edu](mailto:z.a.syauqii95@upi.edu)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola tidur mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di Universitas Pendidikan Indonesia mempengaruhi kesehatan mental mereka. Metode yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur dengan sepuluh hingga lima belas mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi dan keterlibatan dalam organisasi membuat banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur. Hal ini berdampak pada meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Mahasiswa yang tidur dengan buruk sering merasa kesulitan untuk berkonsentrasi dan menurunnya prestasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pola tidur yang baik lebih mampu mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Temuan ini menegaskan pentingnya kesadaran akan kualitas tidur dan manajemen waktu yang baik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak universitas dalam merancang program dukungan kesehatan mental serta meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya pola tidur yang sehat.

**Kata kunci:** *Pola Tidur, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Stress Akademik, Kualitas Tidur*

### Abstract

This study aimed to explore how the sleeping patterns of Arabic Language Education students at Universitas Pendidikan Indonesia impacted their mental health. The qualitative method used was semi-structured interviews, involving ten to fifteen students as respondents. The results show that the high academic load and involvement in organizational activities caused many students to experience sleep problems. Students experienced increased levels of stress, anxiety, and depression due to irregular sleep patterns. Respondents reported that poor sleep interfered with their concentration and academic performance. Students with good sleep patterns tend to be better at managing stress and maintaining mental health. These findings suggest that awareness of sleep quality and time management are essential to support students' mental health. This study is expected to provide insights for the university in designing better mental health support programs and increasing students' awareness of the importance of healthy sleep patterns. With increased awareness of the negative impacts of sleep deprivation, it is hoped that students will prioritize sleep as an important part of their life management. This study also suggests the need for campus-based interventions to help students create healthy sleep habits, including guidance on how to manage and cope with stress.

**Keywords:** *Sleep Patterns, Mental Health, College Students, Academic Stress, Sleep Quality*

### PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan biologis yang fundamental bagi setiap individu, termasuk mahasiswa. Selama proses tidur, tubuh melakukan berbagai fungsi pemulihan yang krusial, seperti memperbaiki sel-sel, memproses informasi yang diperoleh sepanjang hari, dan mengatur keseimbangan hormon (Salikunna et al., 2022). Dalam konteks mahasiswa, yang sering kali dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi dan berbagai aktivitas non-akademik, kualitas dan

durasi tidur seringkali terabaikan (Ramadita et al., 2023). Banyak mahasiswa yang mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan tugas kuliah atau mengikuti kegiatan organisasi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka (Benedictus et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidur cukup—yakni sekitar 7-9 jam per malam—cenderung memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang kurang tidur (Hami et al., 2021). Tidur berperan penting dalam konsolidasi memori dan fungsi kognitif; kurang tidur dapat mengganggu kemampuan untuk fokus, berkonsentrasi, dan menyimpan informasi (Leonardo et al., 2024). Sebuah studi oleh (dwi putri, 2017) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kurang tidur menunjukkan penurunan kemampuan akademik dan peningkatan kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Dalam dunia pendidikan, kualitas tidur yang baik menjadi salah satu elemen yang mendukung keberhasilan belajar secara holistik.

Dampak negatif dari kurang tidur tidak hanya terbatas pada kinerja akademik. Penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mendapatkan tidur yang cukup lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi (Clariska et al., 2020). Kurang tidur dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang signifikan serta kesulitan dalam mengelola stres (Syahidin et al., 2024). Hal ini dapat memperburuk kualitas hidup mahasiswa, termasuk hubungan sosial mereka dengan teman sebaya dan keluarga (Savero et al., 2023). Dalam beberapa kasus, kurang tidur kronis bahkan dapat menyebabkan burnout akademik yang serius, menghambat produktivitas serta inovasi dalam aktivitas belajar (Dahlan & Widanarko, 2022).

Dari segi kesehatan fisik, kurang tidur kronis dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan serius (Amrynia & Prameswari, 2022). Menurut penelitian oleh (Barus et al., 2020), individu yang mengalami kurang tidur memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, sistem kekebalan tubuh juga terganggu ketika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Dalam jangka panjang, kurang tidur dapat memengaruhi metabolisme tubuh secara keseluruhan, menciptakan ketidakseimbangan yang dapat membahayakan kesehatan individu secara signifikan.

Secara keseluruhan, penting bagi mahasiswa untuk memahami peran vital tidur dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mengatur waktu tidur dengan baik dan menciptakan kebiasaan tidur yang sehat dapat membantu meningkatkan kualitas hidup serta mendukung keberhasilan akademis dan kesejahteraan mental mereka. Dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang baik, diharapkan mahasiswa dapat lebih memprioritaskan waktu tidur sebagai bagian integral dari manajemen kehidupan mereka. Kesadaran ini perlu didukung oleh kampanye kesehatan di lingkungan kampus yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat tidur yang cukup bagi produktivitas mahasiswa.

Kesehatan mental pun merupakan aspek penting dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola tidur. Pola tidur yang tidak seimbang telah terbukti memiliki dampak signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan kualitas hidup. Dalam masyarakat modern, gangguan tidur semakin umum terjadi akibat tekanan pekerjaan, gaya hidup yang tidak teratur, dan paparan teknologi (Amalia et al., 2023). Kondisi ini menimbulkan berbagai pertanyaan mengenai sejauh mana pola tidur dapat memengaruhi kesehatan mental secara menyeluruh.

Masalah pola tidur yang tidak teratur di kalangan mahasiswa ini semakin menjadi perhatian, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental, fisik, dan kinerja akademik. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat beberapa pertanyaan penting yang perlu dijawab.

1. Apa saja faktor yang memengaruhi pola tidur dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental?
2. Bagaimana cara meningkatkan kesadaran dan strategi menjaga pola tidur yang baik untuk mendukung kesehatan mental?

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam pengaruh pola tidur terhadap kesehatan mental melalui studi literatur dan analisis data. Dengan mengidentifikasi hubungan kausal antara

pola tidur yang sehat dan keseimbangan mental, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang relevan bagi kalangan akademik dan praktisi pendidikan. Kajian ini juga memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan mental, serta mengevaluasi keterbatasan penelitian yang ada guna mendorong penelitian lanjutan. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang bertujuan meningkatkan pola tidur mahasiswa.

Dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya tidur, mahasiswa diharapkan dapat lebih memprioritaskan pola tidur yang sehat (Ellen Bernadet Lomboan et al., 2023). Kebiasaan tidur yang teratur tidak hanya mendukung keberhasilan akademis tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, baik dari segi fisik maupun mental. Hal ini menjadi langkah penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa serta mendorong mereka untuk mencapai potensi terbaik di berbagai aspek kehidupan (Aulia et al., 2024).

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pola tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa semester 3 Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di Universitas Pendidikan Indonesia. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti mendapatkan pemahaman mendalam mengenai pengalaman tidur dan dampaknya terhadap kesehatan mental (Wilinny et al., 2019).

Sampel penelitian akan diambil menggunakan teknik purposive sampling, melibatkan sekitar 10-15 mahasiswa semester 3. Pemilihan responden didasarkan pada kriteria tertentu, seperti variasi dalam pola tidur dan kondisi kesehatan mental mereka (Purnawan, 2022). Data akan dikumpulkan melalui wawancara yang mencakup pertanyaan tentang durasi dan kualitas tidur, kebiasaan sebelum tidur, serta persepsi kesehatan mental, termasuk gejala kecemasan dan stres. Wawancara dapat dilakukan secara langsung atau melalui platform daring, tergantung pada kenyamanan responden. Sebelum wawancara dimulai, peneliti akan menjelaskan tujuan penelitian dan menjamin kerahasiaan data responden.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis tematik, yang meliputi transkripsi wawancara, pengkodean tema, dan interpretasi hasil. Validitas data akan dijaga melalui triangulasi dengan membandingkan hasil wawancara dengan literatur terkait mengenai pola tidur dan kesehatan mental (Daulay, 2024).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Wawancara**

1. Bagaimana anda mendeskripsikan kualitas anda selama sebulan terakhir? dan apa yang mempengaruhi kualitas tidur anda?  
Sebulan terakhir kualitas tidur saya tidak bagus, karena seringkali saya tidur karena tertidur ketika mengerjakan sesuatu, atau ketika belajar, bukan tidur yang direncanakan. Yang memengaruhi kualitas tidur saya adalah jika saya terlalu kelelahan, stress, dan banyak tuntutan maka kualitas tidurnya akan tidak bagus (ATN, Senin 16 Desember 2024: Via Whatsapp).
2. Apa saja faktor yang membuat Anda cepat atau lambat tertidur?  
Faktor yang membuat saya cepat tertidur adalah kenyamanan tempat tidur, keheningan lingkungan, dan rutinitas tidur yang teratur. Sementara itu, faktor yang membuat saya lambat tertidur adalah konsumsi kafein sebelum tidur, stres, dan terlalu banyak menggunakan gadget (MUFA, Kamis 19 Desember 2024: Via Whatsapp)
3. Berapa lama Anda biasanya tidur dalam semalam? Apa yang Anda lakukan untuk mencoba meningkatkan durasi tidur Anda?  
rata-rata mungkin 6 jam. untuk meningkatkan durasi tidur, mungkin dengan cara menyelesaikan kegiatan-kegiatan sebelum malam hari (RNM, Kamis 19 Desember 2024: Via Whatsapp)
4. Apakah Anda pernah mengalami gangguan tidur? Jika ya, ceritakan tentang pengalaman tersebut dan bagaimana hal itu memengaruhi aktivitas sehari-hari Anda.

lya, beberapa kali aku ngalamin insomnia malahan sering dan udah jadi kebiasaan. Mata udah berat, badan capek, tapi otak nggak mau diem. Paginya bawaannya lesu, nggak fokus, dan ga semangat. Yang paling parah, tugas-tugas jadi ketunda karena energi habis buat bertahan di hari itu aja (HM, Selasa 17 Desember 2024: Via Whatsapp).

5. Bagaimana lingkungan tempat Anda tidur (misalnya, kebisingan, pencahayaan, kenyamanan tempat tidur) mempengaruhi pola tidur Anda?  
Biasanya pencahayaan dan kebisingan mempengaruhi kenyamanan tidur saya, jika gelap dan sunyi, akan lebih nyaman (ZNY, Sabtu 21 Desember 2024: Via Whatsapp)
6. Dalam dua minggu terakhir, bagaimana perasaan Anda terkait kesehatan mental Anda? Ceritakan tentang momen-momen ketika Anda merasa stres atau cemas.  
Dalam dua minggu terakhir, saya merasa stres dan cemas karena tugas akademik. Saya mengalami kesulitan tidur dan merasa lelah. Namun, saya mengatasi hal ini dengan melakukan olahraga dan bermeditasi (MUFA, Kamis 19 Desember 2024: Via Whatsapp).
7. Menurut Anda, bagaimana pola tidur Anda berpengaruh terhadap kesehatan mental Anda? Apakah ada hubungan yang dapat Anda jelaskan?  
pola tidur yang baik akan berpengaruh terhadap kesehatan mental karena ketika tidur cukup akan membuat suasana hati tenang, dan stres akan teratasi (EC, Senin 16 Desember 2024: Via Whatsapp)
8. Apa strategi atau cara yang Anda gunakan untuk mengatasi stres atau kecemasan yang mungkin muncul akibat kurang tidur?  
Jajan, healing, memperbaiki pola tidur (AF, Selasa 17 Desember 2024: Via Whatsapp). Dan ada beberapa narasumber lain berpendapat bahwa cara memperbaiki pola tidur
9. Bagaimana pandangan Anda tentang pentingnya tidur dalam menjaga kesehatan mental? Apa yang menurut Anda perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan hal ini di kalangan mahasiswa?  
Tidur itu merupakan faktor terpenting dalam menjaga kestabilan kesehatan terutama bagi mahasiswa yang memiliki banyak tanggung jawab di dalam perkuliahannya, perlu bagi mahasiswa untuk sadar bahwa dalam mengerjakan tugas<sup>2</sup>, mengemban tanggung jawab, dsb itu harus tetap dalam batasan yang akan menjaga fisik dan batin mahasiswa tersebut, karena perkuliahan itu bisa dijalankan dengan baik apabila kondisi mahasiswa sendiri itu baik, baik fisiknya maupun mentalnya (GAH, Selasa 17 Desember 2024: Via Whatsapp).
10. Apa saran atau rekomendasi pribadi yang dapat Anda berikan kepada mahasiswa lain mengenai cara menjaga pola tidur yang baik dan kesehatan mental?  
Management waktu adalah kunci dari segala permasalahan krusial diatas. Kemudian memahami batas kemampuan diri sendiri, sehingga tidak terlalu banyak mengikuti kegiatan jika memang tidak sanggup mengatur pola hidup ketika menjalaninya (ATN, Senin 16 Desember 2024: Via Whatsapp).

## Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di Universitas Pendidikan Indonesia, diskusi ini akan membahas dampak pola tidur terhadap kesehatan mental dengan fokus pada dua rumusan masalah: (1) faktor yang memengaruhi pola tidur dan dampaknya terhadap kesehatan mental, serta (2) cara meningkatkan kesadaran dan strategi menjaga pola tidur yang baik untuk mendukung kesehatan mental. Selain itu, hasil wawancara siswa akan dikaitkan dengan referensi yang relevan dalam diskusi ini.

### Faktor yang Memengaruhi Pola Tidur dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

#### a. Stres Akademik

Stres akademik telah menjadi isu yang semakin mendesak di kalangan mahasiswa, dan dampaknya terhadap kualitas tidur mereka tidak dapat diabaikan. Dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif, mahasiswa sering kali menghadapi beban tugas yang tinggi dan tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang memuaskan. Hal ini menciptakan situasi di mana banyak dari mereka merasa tertekan, yang pada gilirannya memengaruhi pola tidur mereka.

Salah satu responden dalam sebuah penelitian mengungkapkan bahwa ia sering tertidur saat mengerjakan tugas. Pengalaman ini menggambarkan dengan jelas bagaimana stres dan kelelahan berkaitan erat dengan kualitas tidur. Penelitian oleh Daulay (2024) menegaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Mereka tidak hanya berisiko mengalami gangguan tidur, tetapi juga lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Ini menunjukkan adanya hubungan langsung antara tingkat stres akademik dan gangguan tidur; mahasiswa yang merasa tertekan sering kali mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan tugas-tugas mereka.

Beban tugas yang tinggi menjadi salah satu faktor utama penyebab stres akademik. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam waktu yang terbatas, dan tekanan untuk memenuhi standar akademis dapat menjadi sangat berat. Selain itu, persaingan dengan teman sebaya juga menambah tingkat kecemasan, di mana kekhawatiran tentang kinerja akademis dibandingkan dengan rekan-rekan dapat memperburuk situasi. Tanggung jawab akademik yang semakin meningkat seiring bertambahnya tingkat pendidikan juga berkontribusi pada stres yang dialami oleh mahasiswa.

Dampak dari kualitas tidur yang buruk sangat luas dan tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik mahasiswa, tetapi juga kinerja akademis mereka. Mahasiswa yang kurang tidur sering kali mengalami penurunan konsentrasi, perubahan mood, dan peningkatan kecemasan, semua hal ini dapat merugikan prestasi akademis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran, misalnya, sering kali mengalami kualitas tidur yang buruk akibat tuntutan akademis yang tinggi.

Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi mahasiswa untuk menerapkan strategi manajemen stres yang efektif. Pengaturan waktu menjadi salah satu langkah awal yang dapat dilakukan; dengan membuat jadwal belajar yang realistis, mahasiswa dapat menghindari penumpukan tugas yang berpotensi menimbulkan stres. Selain itu, teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga bisa menjadi alat yang berguna untuk mengurangi kecemasan. Mencari dukungan sosial dari teman atau konselor juga dapat membantu mahasiswa berbagi beban emosional dan menemukan solusi bersama.

Secara keseluruhan, stres akademik memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa. Dengan memahami hubungan ini dan menerapkan strategi manajemen stres yang tepat, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas tidur mereka serta kinerja akademis secara keseluruhan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur agar intervensi dapat dirancang dengan lebih baik untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa di masa depan.

b. Kebiasaan Sehari-hari

Kualitas tidur mahasiswa sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka secara signifikan. Salah satu faktor utama yang dilaporkan mengganggu kualitas tidur adalah penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur. Banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar ponsel atau komputer, yang mengakibatkan kesulitan tidur. Penelitian menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat menurunkan produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, yang berujung pada gangguan ritme sirkadian tubuh (Wulandari & Pranata, 2024). Hal ini menyebabkan tubuh kesulitan untuk memasuki fase tidur yang dalam dan berkualitas.

Selain itu, kebiasaan mengonsumsi kafein di sore atau malam hari juga mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kafein adalah stimulan yang bekerja dengan meningkatkan kewaspadaan dan menunda rasa kantuk. Banyak mahasiswa yang mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi atau energi drink untuk tetap terjaga saat belajar atau mengerjakan tugas, namun hal ini dapat mengganggu tidur mereka jika dikonsumsi terlalu dekat dengan waktu tidur (Arias et al., 2020). Kebiasaan seperti ini sering kali menciptakan siklus negatif: kurang tidur menyebabkan kelelahan yang mempengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat stres dan kecemasan (Thompson et al., 2021).

Kondisi ini diperburuk oleh tuntutan akademik yang tinggi dan kebiasaan tidur yang tidak teratur. Penelitian menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk berhubungan dengan

peningkatan stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan mental mahasiswa (Alvarez & Stokowski, 2022). Kebiasaan sehari-hari yang memengaruhi tidur mahasiswa sering kali menjadi tantangan besar, karena meskipun mereka menyadari dampaknya, sulit untuk mengubah pola tersebut dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial yang ada.

c. Lingkungan Tidur

Lingkungan tempat tidur memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas tidur seseorang. Banyak mahasiswa yang melaporkan bahwa kenyamanan tempat tidur dan suasana tenang sangat memengaruhi kemampuan mereka untuk tertidur lebih cepat dan mendapatkan tidur yang berkualitas (ZNY, Sabtu 21 Desember 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) juga menekankan bahwa lingkungan tidur yang nyaman—termasuk temperatur yang sejuk, pencahayaan yang redup, serta kasur yang empuk—dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan, pada gilirannya, kesehatan mental secara keseluruhan. Dalam konteks mahasiswa, kualitas tidur yang baik sangat terkait dengan performa akademik dan kesejahteraan psikologis mereka.

Sebaliknya, kondisi lingkungan tidur yang kurang mendukung dapat mengganggu proses tidur yang optimal. Suara bising, misalnya, telah terbukti mengganggu kemampuan tubuh untuk memasuki fase tidur dalam yang penting untuk pemulihan fisik dan mental (Smith & Miller, 2021). Banyak mahasiswa yang tinggal di asrama atau lingkungan perkotaan dengan tingkat kebisingan yang tinggi, yang sering kali menghalangi mereka untuk tidur nyenyak. Kebisingan tersebut dapat meningkatkan tingkat kortisol, hormon stres, yang pada gilirannya mengurangi kualitas tidur dan menyebabkan kesulitan tidur yang berkelanjutan (Johnson et al., 2020). Selain itu, suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin juga dapat mengganggu kenyamanan tidur dan menyebabkan mahasiswa terbangun lebih sering di malam hari (Kumar et al., 2022).

Kondisi tidur yang tidak nyaman ini mempengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan, yang dapat mengarah pada kelelahan, gangguan suasana hati, dan kesulitan berkonsentrasi di siang hari. Gangguan tidur yang berkepanjangan pada mahasiswa dapat memperburuk tingkat kecemasan dan stres, menciptakan siklus negatif yang sulit untuk diputus (Brown & Edwards, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang terganggu akibat lingkungan yang tidak mendukung dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, yang berdampak pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

### **Dampak Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mental**

Pola tidur yang baik memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas dan durasi tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Mahasiswa yang mengalami kurang tidur sering kali melaporkan gejala kecemasan yang lebih tinggi dan kesulitan dalam mengelola stres (Hirshkowitz et al., 2015). Meskipun lelah, salah satu responden mengatakan sulit tidur karena berpikir tentang tugas akademik (HM, Selasa 17 Desember 2024). Selain itu, kurang tidur dapat mengganggu fungsi kognitif, seperti konsentrasi dan daya ingat, yang pada gilirannya memengaruhi kinerja akademik mereka (Lo et al., 2016).

Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cappuccio et al. (2010), yang menunjukkan bahwa individu dengan pola tidur yang tidak teratur memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan mental. Stres akademik juga berperan besar dalam mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Banyak mahasiswa yang terpaksa mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang dapat menciptakan siklus negatif antara kurang tidur dan peningkatan stres (Daulay, 2024). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental mereka serta menerapkan strategi untuk meningkatkan kualitas tidur.

Tidur tidak berdampak pada kinerja akademik siswa. Akibat kekurangan tidur, responden menyatakan bahwa mereka merasa lesu dan tidak fokus di siang hari. Hal ini menyebabkan mereka kesulitan mengikuti pelajaran dan menyelesaikan tugas dengan baik (MUFA, Kamis 19 Desember 2024). Menurut penelitian Sari (2022), kualitas tidur yang baik sangat penting untuk daya ingat dan konsentrasi.

## Cara Meningkatkan Kesadaran Dan Strategi Menjaga Pola Tidur Yang Baik

Manajemen waktu adalah strategi utama untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang baik (RNM, Kamis 19 Desember 2024). Mereka menekankan bahwa untuk menghindari terburu-buru sebelum tidur, penting untuk menyelesaikan kegiatan akademik sebelum tidur. Studi oleh Wulandari dan Pranata (2024) menunjukkan bahwa praktik manajemen waktu yang efektif dapat membantu siswa tidur dengan baik.

### a. Kebiasaan Tidur Sehat

Responden juga menekankan pentingnya membuat kebiasaan sehat sebelum tidur, seperti menghindari menggunakan perangkat elektronik selama setidaknya satu jam sebelum tidur (ZNY, Sabtu 21 Desember 2024). Studi oleh Sari (2022) menemukan bahwa melakukan sesuatu sebelum tidur dapat membantu tubuh mempersiapkan diri untuk tidur, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas tidur.

### b. Aktivitas Fisik dan Relaksasi

Melakukan aktivitas fisik secara teratur juga diidentifikasi sebagai cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Responden melaporkan bahwa olahraga membantu mereka merasa lebih rileks dan siap untuk tidur (MUFA, Kamis 19 Desember 2024). Hal ini didukung oleh penelitian oleh penelitian yang dilakukan oleh (Daulay, 2024), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan durasi dan kualitas tidur serta mengurangi gejala kecemasan.

Beberapa responden juga menyarankan meditasi dan teknik relaksasi lainnya sebagai cara untuk mengatasi stres sebelum tidur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari (2022), yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat membantu individu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

## SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa pola tidur yang buruk berdampak signifikan pada kesehatan mental mahasiswa. Faktor-faktor seperti stres akademik, kebiasaan sehari-hari, dan lingkungan tidur mempengaruhi kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk lebih memahami dampak pola tidur dan menerapkan kebiasaan tidur sehat. Institusi pendidikan juga perlu berperan dalam mendukung program-program edukasi terkait pentingnya kualitas tidur bagi kesejahteraan mahasiswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami juga ingin menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada Bapak Dr. Nandang Budiman, M.Si. dan Bapak Dr. Ibrahim Al Hakim, M.Pd. selaku dosen pengampu mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Bimbingan, arahan, dan masukan berharga yang diberikan selama proses penelitian sangat membantu kami dalam merumuskan metodologi dan analisis data. Dukungan akademis yang konsisten telah menjadi pendorong utama dalam penyelesaian penelitian ini.

Terima kasih kepada seluruh tim peneliti yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi. Kerja keras, komitmen, dan profesionalisme mereka dalam menganalisis data serta menyusun laporan akhir telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan proyek ini. Kami sangat menghargai kolaborasi yang terjalin di antara kita.

Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam survei dan wawancara. Tanpa partisipasi aktif mereka, tidak akan ada data yang kaya dan berharga untuk dianalisis. Kami berharap informasi yang dikumpulkan dapat memberikan wawasan baru bagi komunitas akademik dan praktisi di bidang ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 7(2), 29–38. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.9866>
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan

- Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Aulia, W., Oktavia Nur Yanti, Abdullah, R. A., Taliki, S. N., Ibrahim, J. N., Agustin, D., Permatasari, N. I., Kusumaninggar, T. S., Hasanah, R. N., & Saputra, R. D. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UNIMUS. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71>
- Barus, H. T., Maula, S. H., & Pristya, T. Y. R. (2020). Kajian Sistematis Terhadap Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Hipertensi Pada Mahasiswa. *Health Publica Jurnal kesehatan Masyarakat*, 1(2), 62–67.
- Benedictus, S., Liwun, B., Mulyanto, T., Avian, N. K., Studi, P., Industri, T., Teknologi, F., Universitas, I., Studi, P., Mesin, T., Teknologi, F., Universitas, I., Studi, P., Fakultas, P., & Universitas, P. (2024). *Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir 1*. 3(3), 172–180.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Dahlan, A., & Widanarko, B. (2022). Analisis Kecukupan Tidur, Kualitas Tidur, Dan Olahraga Dalam Memulihkan Kelelahan Akut Dan Kronis Pada Pekerja Migas-X. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 597–606. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3099>
- Daulay, S. A. A. (2024). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kesehatan Mental. *Circle Archive*, 1–12. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/67%0Ahttp://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/download/67/65>
- dwi putri, arfianingsih. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 22–26. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.22>
- Ellen Bernadet Lomboan, Jeanne Roosje Malonda, & Anastasya Gracia Rawis. (2023). Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2559–2566.
- Hami, F., Tasalim, R., & Putra, agustinus H. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Baru di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10–18.
- Leonardo, A. F., Sakasasmita, S., Oktavina, R., & Hon, H. W. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kapasitas Memori Kerja pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran UKRIDA Angkatan 2019. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 30(1), 1–6. <https://doi.org/10.36452/jkdokmeditek.v30i1.2702>
- Purnawan, E. (2022). Hubungan Motivasi, Persepsi Melalui Strategi Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas Ix Smp Negeri 1 Pagar Alam. *Diadik: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 12(1), 42–53. <https://doi.org/10.33369/diadik.v12i1.21348>
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Salikunna, N. A., Didik Astiawan, W., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163.
- Savero, N., Sayidah, S., Ismah, Q., Firas Tharafa, G., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). Faktor-faktor yang berkaitan dengan prevalensi kurang tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 146–153. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.17977/um065v4i12024p1-10>

Wilinny, W., Halim, C., Sutarno, S., Nugroho, N., & Hutabarat, F. A. M. (2019). Analisis Komunikasi Di PT. Asuransi Buana Independent Medan. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(1), 1–6.