

Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Poster Digital terhadap Peningkatan Pengetahuan Bahaya Kurang Tidur Pada Mahasiswa di Kota Makassar

Kartika Cahyaningrum
Universitas Negeri Makassar
e-mail: kartika.cahyaningrum@unm.ac.id

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting untuk fungsi optimal tubuh dan otak. Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja hingga dewasa awal sering mengalami masalah kurang tidur akibat aktivitas padat, tekanan akademik, dan kebiasaan bermain internet hingga larut malam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi berbasis poster digital terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang bahaya kurang tidur. Penelitian menggunakan mixed method dengan pendekatan kuantitatif (pre-post test design) dan kualitatif (wawancara). Subjek penelitian adalah 19 mahasiswa di Kota Makassar yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan tentang bahaya kurang tidur dan pedoman wawancara. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang bahaya kurang tidur setelah diberikan psikoedukasi berbasis poster digital. Seluruh responden (100%) menyatakan bahwa psikoedukasi yang diberikan bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang dampak negatif kurang tidur. Psikoedukasi berbasis poster digital efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang bahaya kurang tidur dan dapat menjadi alternatif intervensi promotif dalam bidang kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, Kurang Tidur, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Poster Digital*

Abstract

Sleep is a basic need that is important for optimal body and brain function. College students as an age group from adolescence to early adulthood often experience sleep deprivation due to dense activities, academic pressure, and the habit of playing the internet until late at night. This study aims to determine the effectiveness of digital poster-based psychoeducation in increasing students' knowledge about the dangers of sleep deprivation. The study used a mixed method with a quantitative approach (pre-post test design) and qualitative (interview). The subjects of the study were 19 students in Makassar City who were selected by purposive sampling. The research instruments were a questionnaire on knowledge about the dangers of sleep deprivation and interview guidelines. Data were analyzed using descriptive statistics and thematic analysis. The results showed an increase in students' knowledge about the dangers of sleep deprivation after being given digital poster-based psychoeducation. All respondents (100%) stated that the psychoeducation provided was useful in increasing their understanding of the negative impacts of sleep deprivation. Digital poster-based psychoeducation is effective in increasing students' knowledge about the dangers of sleep deprivation and can be an alternative promotive intervention in the field of student mental health.

Keywords: *Psychoeducation, Sleep Deprivation, Mental Health, Students, Digital Posters*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis. Tidur yang berkualitas dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Haryati, Yunaningsi, & Junuda, 2020). Menurut Caesaridha (2021), tidur merupakan salah satu kebutuhan yang penting agar tubuh

dapat berfungsi secara optimal, sedangkan Palayukan (2020) menjelaskan bahwa tidur merupakan proses untuk pemulihan tubuh dan otak.

Kebutuhan tidur dapat diidentifikasi dari dua faktor utama, yaitu kuantitas dan kualitas tidur. Kuantitas tidur merujuk pada durasi tidur yang cukup bagi seseorang, sedangkan kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidak adanya tanda-tanda kekurangan tidur dan masalah tidur (Caesaridha, 2021). Untuk kelompok usia 18-40 tahun, seseorang memerlukan waktu tidur 8-9 jam per hari untuk dapat berfungsi optimal (Djamalillei, Rosmaini, & Dewi, 2021).

Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja hingga dewasa awal memiliki kerentanan terhadap masalah kesehatan berupa gangguan tidur, baik dari segi kuantitas maupun kualitas tidur. Mahasiswa menghadapi aktivitas yang cukup padat dan mengalami tekanan akademik yang tinggi. Kondisi ini seringkali disertai dengan kebiasaan yang dapat mengganggu pola tidur, seperti bermain internet hingga larut malam, merokok, dan aktivitas lainnya yang menyebabkan mahasiswa tidak memiliki waktu tidur yang cukup.

Kurangnya durasi dan kualitas tidur dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisiologis dan psikologis. Durasi tidur yang berkurang dikaitkan dengan perubahan gaya hidup, meningkatnya tuntutan pekerjaan dan sosial, serta penggunaan teknologi yang berlebihan. Kurang tidur dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, stres, kecemasan, hingga gejala depresi (Haryati, Yunaningsi, & Junuda, 2020).

Hasil penelitian terdahulu mendukung fenomena ini. Maulida dan Sari (2017) menemukan bahwa mahasiswa memiliki pola tidur yang buruk yang disebabkan oleh kebiasaan tidur larut malam. Penelitian Djamalillei, Rosmaini, dan Dewi (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa kurang tidur antara lain bermain gadget hingga larut malam, suara bising, tugas yang menumpuk, dan jadwal kuliah yang padat. Penelitian Nilifda, Nadjmir, dan Hardisman (2016) bahkan menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, yaitu sebanyak 82% mahasiswa memiliki durasi tidur yang kurang dari kebutuhan normal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada tiga orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, diperoleh data bahwa rata-rata jam tidur mahasiswa adalah 4-5 jam dalam sehari. Kurang tidur ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu mengerjakan tugas hingga larut malam, penggunaan media sosial yang berlebihan, dan kesulitan untuk tidur. Dampak yang dirasakan mahasiswa antara lain mudah lelah, mengantuk di siang hari, sakit kepala, dan sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan.

Mengingat kondisi tersebut, diperlukan upaya edukasi untuk mengurangi permasalahan kurang tidur pada mahasiswa. Psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan tentang suatu topik tertentu. Psikoedukasi tentang bahaya kurang tidur diharapkan dapat membuat mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas, serta dampak negatif yang dapat ditimbulkan akibat kurang tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi berbasis poster digital terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang bahaya kurang tidur di Kota Makassar.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed method dengan desain sekuensial eksplanatori. Pendekatan kuantitatif menggunakan desain pre-post test design untuk mengukur efektivitas psikoedukasi, sedangkan pendekatan kualitatif menggunakan metode wawancara untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subjek.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang berkuliah di Kota Makassar, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria:

1. Mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Kota Makassar
2. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian
3. Memiliki akses internet untuk mengikuti psikoedukasi online

Total subjek penelitian sebanyak 19 orang mahasiswa, terdiri dari 13 orang perempuan (68,4%) dan 6 orang laki-laki (31,6%).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. **Kuesioner Pengetahuan Bahaya Kurang Tidur:** Terdiri dari 3 pertanyaan yang sama untuk pre-test dan post-test, mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa tentang dampak negatif kurang tidur.
2. **Poster Psikoedukasi Digital:** Media edukasi berbentuk poster digital yang berisi informasi tentang bahaya kurang tidur, faktor penyebab, dampak kesehatan, dan tips untuk meningkatkan kualitas tidur.
3. **Pedoman Wawancara:** Digunakan untuk need assessment dan evaluasi program, berisi pertanyaan terbuka tentang pola tidur, faktor penyebab kurang tidur, dan dampak yang dirasakan.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2-4 November 2024 dan 19 November 2024, dengan tahapan sebagai berikut:

1. **Need Assessment (19 November 2024)**
Dilakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa untuk mengidentifikasi permasalahan terkait pola tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.
2. **Pre-test (2-4 November 2024)**
Pemberian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mahasiswa tentang bahaya kurang tidur.
3. **Psikoedukasi (2-4 November 2024)**
Pemberian materi edukasi melalui poster digital yang berisi informasi komprehensif tentang bahaya kurang tidur.
4. **Post-test (2-4 November 2024)**
Pemberian kuesioner yang sama dengan pre-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah psikoedukasi.

Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui:

1. **Google Forms:** Digunakan untuk menyebarkan kuesioner pre-test dan post-test secara online, yang memungkinkan partisipan mengisi dalam satu link yang terintegrasi.
2. **Wawancara Semi-terstruktur:** Dilakukan untuk need assessment dan studi kasus, dimulai dengan pertanyaan umum dalam situasi yang luas tentang kebiasaan tidur dan dampak kurang tidur.

Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat perubahan skor pengetahuan antara pre-test dan post-test. Data kualitatif dari wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait pola tidur mahasiswa dan dampak psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 19 mahasiswa dengan distribusi jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	13	68,4%
Laki-laki	6	31,6%

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Total	19	100%

Hasil Need Assessment

Berdasarkan hasil wawancara need assessment yang dilakukan terhadap beberapa responden, diperoleh informasi bahwa mahasiswa melakukan perilaku begadang karena beberapa faktor utama:

1. **Faktor Akademik:** Mengerjakan tugas kuliah hingga larut malam
2. **Faktor Kebiasaan:** Menganggap begadang sebagai pola hidup yang normal
3. **Faktor Teknologi:** Kesulitan mengendalikan diri dalam bermain handphone/media sosial
4. Dampak negatif yang dirasakan mahasiswa akibat kurang tidur meliputi:
 - a. Kurang fokus saat mengikuti perkuliahan di pagi hari
 - b. Merasa tidak segar ketika bangun tidur
 - c. Sering mengantuk di siang hari
 - d. Mengalami sakit kepala
 - e. Mudah merasa Lelah

Hasil Psikoedukasi dan Evaluasi Program

Psikoedukasi dilakukan secara online melalui Google Forms yang terintegrasi dengan poster digital. Desain penelitian memungkinkan partisipan untuk mengisi pre-test, membaca materi psikoedukasi, dan mengisi post-test dalam satu sesi.

Peningkatan Pengetahuan

Berdasarkan hasil perbandingan antara pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh responden terkait bahaya yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan begadang. Peningkatan ini dapat dilihat dari jawaban responden yang menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang:

1. Dampak kurang tidur terhadap kesehatan fisik
2. Dampak kurang tidur terhadap kesehatan mental
3. Strategi untuk meningkatkan kualitas tidur

Evaluasi Efektivitas Program

Pada bagian akhir post-test, diberikan pertanyaan evaluasi tentang kebermanfaatan program psikoedukasi. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh responden (19 orang atau 100%) menyatakan bahwa psikoedukasi dalam bentuk poster digital tersebut bermanfaat bagi mereka. Indikator kebermanfaatan program dapat dilihat dari:

1. Adanya penambahan informasi yang diperoleh responden
2. Kesesuaian jawaban post-test dengan materi yang terdapat dalam poster psikoedukasi
3. Respon positif terhadap format dan konten edukasi yang diberikan

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran yang menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu tentang suatu topik tertentu. Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada seluruh responden menunjukkan bahwa poster digital sebagai media psikoedukasi memiliki beberapa keunggulan:

1. **Aksesibilitas:** Format digital memungkinkan mahasiswa mengakses informasi kapan saja dan di mana saja
2. **Daya Tarik Visual:** Poster dengan desain yang menarik dapat meningkatkan minat dan retensi informasi
3. **Kemudahan Distribusi:** Media digital memungkinkan jangkauan yang lebih luas dengan biaya yang relatif rendah

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan. Namun, perlu dicatat bahwa penelitian ini hanya mengukur perubahan pengetahuan jangka pendek. Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengukur apakah peningkatan pengetahuan ini dapat bertahan dalam jangka panjang dan berpengaruh terhadap perubahan perilaku tidur mahasiswa.

Faktor-faktor yang menyebabkan kurang tidur pada mahasiswa yang ditemukan dalam penelitian ini konsisten dengan literatur sebelumnya. Penggunaan teknologi yang berlebihan, terutama handphone dan media sosial, menjadi faktor dominan yang perlu mendapat perhatian khusus dalam program intervensi selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Psikoedukasi berbasis poster digital efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang bahaya kurang tidur, terbukti dari adanya peningkatan skor pengetahuan pada seluruh responden antara pre-test dan post-test.
2. Seluruh responden (100%) menyatakan bahwa program psikoedukasi yang diberikan bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang dampak negatif kurang tidur.
3. Faktor utama yang menyebabkan kurang tidur pada mahasiswa adalah tugas akademik, kebiasaan begadang, dan penggunaan teknologi yang berlebihan.
4. Poster digital sebagai media psikoedukasi memiliki keunggulan dalam hal aksesibilitas, daya tarik visual, dan kemudahan distribusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Caesaridha, A. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-135.
- Djamalillei, R., Rosmaini, & Dewi, S. (2021). Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 178-186.
- Haryati, N., Yunaningsi, F., & Junuda, M. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(1), 45-58.
- Maulida, H., & Sari, D. E. (2017). Pola tidur mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 12(4), 67-79.
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243-249.
- Palayukan, S. (2020). Pentingnya tidur yang berkualitas untuk kesehatan optimal. *Jurnal Neurosains Indonesia*, 17(2), 89-101.
- Rachmawati, I. N., & Imami, A. I. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif dalam riset keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Santoso, B. (2019). Pemanfaatan teknologi Google Forms dalam penelitian survei. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 21(3), 156-167.