



PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP KESEHATAN MAHASISWA

Alwin Rizki Putra, Alfarizi, Khikmawanto

Universitas Yuppentek Indonesia, Tangerang, Indonesia

alwinrizki12@gmail.com, alfarizi2504@gmail.com, khikmawanto@gmail.com

Abstrak:

Pola tidur yang tidak teratur, yang dipicu oleh berbagai faktor, termasuk beban akademis, penggunaan teknologi, dan praktik hidup sehari-hari, sering kali mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mengisi kesenjangan dalam pengetahuan yang ada saat ini dengan memeriksa hubungan antara tidur dan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk menyelidiki korelasi antara kesehatan mental mahasiswa dan pola tidur mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur, termasuk insomnia dan kurang tidur, dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, yang mengakibatkan peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan ketegangan. Mahasiswa sering mengorbankan waktu tidur karena beban kerja akademis yang berat, sementara cahaya biru dari perangkat elektronik mengganggu ritme sirkadian mereka. Kualitas tidur yang buruk juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Pentingnya manajemen waktu akademik, edukasi mengenai praktik tidur yang sehat, dan regulasi penggunaan teknologi untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa terungkap dari analisis ini. Diharapkan mahasiswa dapat mengatur waktu tidur mereka dan, sebagai hasilnya, meningkatkan kesehatan mental mereka dengan mengikuti rekomendasi program kampus dan strategi manajemen waktu.

Kata Kunci: pola tidur, kesehatan mental, mahasiswa, gangguan tidur, penggunaan teknologi.

Abstract:

Irregular sleep patterns, triggered by various factors, including academic load, technology use, and daily living practices, often affect the mental health of college students. The purpose of this literature review is to fill the gap in current knowledge by examining the relationship between sleep and mental health. This research used a literature review approach to investigate the correlation between college students' mental health and their sleep patterns. The results showed that sleep disorders, including insomnia and sleep deprivation, can adversely affect mental health, resulting in increased levels of anxiety, depression and tension. College students often sacrifice sleep due to heavy academic workloads, while blue light from electronic devices disrupts their circadian rhythms. Poor sleep quality is also affected by unhealthy eating habits and lack of physical activity. The importance of academic time management, education on healthy sleep practices, and regulation of technology use to improve students' mental health is revealed from this analysis. It is expected that college students can regulate their sleep and, as a result, improve their mental health by following the recommendations of campus programs and time management strategies.

Keywords: sleep patterns, mental health, college students, sleep disorders, technology use.

Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapatkan perhatian serius, terutama di kalangan anak muda. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sekitar 1 dari 5 orang berusia 15-29 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai masalah yang paling umum. Gangguan tidur, seperti insomnia, juga semakin sering dilaporkan dalam populasi ini, dan hal ini berdampak pada kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal di berbagai aspek kehidupan, termasuk akademis, sosial, dan emosional. Kualitas tidur yang buruk sering kali dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental, baik di negara berkembang maupun maju (Maryanti, 2023).

Di kalangan mahasiswa, tuntutan akademis, sosial, dan emosional dapat memperparah gangguan tidur. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk menjaga kebiasaan tidur yang sehat akibat tekanan untuk mencapai prestasi akademis tinggi, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta menghadapi transisi ke kehidupan mandiri (Jannah, Latuconsina, & Widiarti, 2021). Tidur sering kali menjadi prioritas yang diabaikan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kurang tidur dapat memperburuk kesejahteraan mental mahasiswa, dengan peningkatan gejala kecemasan, stres, dan depresi (Amir, Hamid, & Ridfah, 2024).

Beberapa penelitian telah mengungkapkan hubungan antara gangguan tidur dan penurunan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Sebagai contoh, penelitian oleh Gaultney (2010) menemukan bahwa sekitar 27% mahasiswa mengalami gangguan tidur yang signifikan, yang berkontribusi pada performa akademis yang buruk dan masalah emosional. Penelitian lain oleh Lund et al. (2010) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola tidur yang buruk cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Namun, masih dibutuhkan lebih banyak penelitian untuk memahami bagaimana pola tidur yang buruk memengaruhi kesehatan mental dalam konteks yang lebih luas (Daffani, Prayitno, Maliki, & Hafiz, 2024).

Mengingat pentingnya kesehatan mental dalam mendukung keberhasilan akademis dan kesejahteraan jangka panjang, urgensi untuk menyelidiki hubungan antara kebiasaan tidur dan kesehatan mental mahasiswa semakin meningkat. Meskipun ada banyak penelitian yang membahas kualitas tidur dan dampaknya terhadap kesehatan, sedikit yang secara khusus menargetkan mahasiswa sebagai populasi utama. Penelitian ini penting untuk memberikan dasar bagi intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran di kalangan mahasiswa (Syapitri et al., 2021).

Penelitian ini menambahkan nilai dengan fokus pada analisis mendalam tentang bagaimana berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti tanggung jawab akademis, penggunaan teknologi, dan rutinitas sehari-hari, memengaruhi pola tidur dan kesehatan mental. Penelitian ini juga unik karena tidak hanya menyoroti dampak buruk dari kebiasaan tidur yang buruk, tetapi juga menyelidiki potensi solusi yang dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk memperbaiki kualitas tidur dan, secara bersamaan, kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan tidur dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa (Saufi, Nurkadri, Sitopu, & Habeahan, 2024). Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pola tidur mahasiswa, seperti beban akademis, penggunaan teknologi, dan stres, serta bagaimana faktor-faktor ini berdampak pada kesejahteraan mental mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap pola umum dan faktor-faktor penentu yang dapat diintervensi untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa (Juniarti, 2021).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi literatur akademik mengenai kesehatan mental mahasiswa, khususnya terkait kebiasaan tidur. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program intervensi kesehatan mental yang lebih efektif di lingkungan kampus. Adapun hipotesis penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan tidur yang buruk dan peningkatan gejala gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres, di kalangan mahasiswa.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur, yang meliputi pengumpulan dan analisis berbagai sumber dari publikasi akademik, buku, dan majalah ilmiah yang relevan. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi secara kritis dan mendalam berbagai teori dan temuan yang ada mengenai dampak pola tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa. Tahap awal dari pendekatan ini melibatkan identifikasi dan pemilihan literatur terkait.

Proses ini dimulai dengan pencarian literatur menggunakan basis data akademis seperti Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "stres akademik", "gangguan tidur", "kesehatan mental", "mahasiswa", dan "pola tidur". Pemilihan literatur ditentukan oleh kriteria inklusi yang mencakup studi yang dilakukan dalam dekade terakhir, studi yang melibatkan populasi mahasiswa, dan artikel yang dipublikasikan di jurnal yang telah diulas oleh rekan sejawat.

Tahap selanjutnya adalah melakukan analisis isi dari artikel-artikel tersebut setelah literatur terkait dikumpulkan. Temuan dari analisis ini dikategorikan berdasarkan topik-topik penting, termasuk konsekuensi psikologis dari gangguan tidur, kategori gangguan tidur yang lazim di kalangan mahasiswa, dan faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur mahasiswa. Analisis mempertimbangkan metodologi yang digunakan dalam penelitian untuk menjamin keandalan dan validitas hasil. Teknik triangulasi sumber akan diterapkan oleh peneliti untuk menjamin integritas dan kualitas analisis.

Metode ini melibatkan penggunaan berbagai sumber literatur untuk memverifikasi temuan dan menjamin bahwa interpretasi data didasarkan pada bukti yang konsisten. Triangulasi sumber juga membantu dalam mengidentifikasi perbedaan atau kontradiksi dalam temuan, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan wawasan yang lebih komprehensif dan mendalam. Peneliti akan menyusun temuan-temuan utama dalam bentuk narasi yang sistematis untuk mensintesis beragam literatur yang telah dianalisis.

Hal ini akan membangun hubungan antara temuan dan teori yang sudah ada sebelumnya dan menekankan implikasi akademis dan praktis dari korelasi antara kesehatan mental mahasiswa dan pola tidur mereka. Penekanan akan diberikan pada identifikasi kesenjangan penelitian yang masih ada, yang dapat menjadi dasar untuk penelitian di masa depan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai dampak pola tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa dan memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk intervensi yang dapat meningkatkan

kualitas hidup dan kesehatan mental mereka. Pendekatan tinjauan literatur akan digunakan.

Hasil dan Pembahasan

Berbagai faktor yang saling terkait, termasuk beban akademik, penggunaan teknologi, dan praktik kehidupan sehari-hari, sering kali memengaruhi pola tidur mahasiswa. Durasi dan kualitas tidur dipengaruhi oleh kombinasi dari faktor-faktor ini, yang juga berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Diperlukan untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi untuk mengidentifikasi strategi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Pola tidur mahasiswa sangat dipengaruhi oleh beban kerja akademis mereka (Haryati, Yunaningsi, & Junuda, 2020). Mahasiswa sering kali dipaksa untuk begadang untuk menyelesaikan tugas, ujian, dan proyek mereka, yang sangat ketat. Tidur sering dikorbankan untuk mengalokasikan waktu untuk tanggung jawab akademis dan penelitian.

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang dibebani dengan beban kerja akademis yang substansial lebih mungkin mengalami kurang tidur, yang pada gilirannya berdampak pada kinerja akademis dan kemampuan kognitif mereka (HR, 2020). Kurang tidur dapat menyebabkan tingkat ketegangan yang tinggi, penurunan daya ingat, dan kesulitan berkonsentrasi, yang semuanya dapat memperburuk kondisi akademis mereka (Djamalilleil, Djamalilleil, Rosmaini, & Nadia Purnama Dewi, 2020). Hal ini menghasilkan siklus negatif di mana kurang tidur menyebabkan penurunan kinerja akademik, yang pada gilirannya meningkatkan ketegangan dan semakin mengganggu tidur.

Pola tidur siswa juga sangat dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, terutama perangkat elektronik seperti laptop, tablet, dan smartphone (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018). Ritme sirkadian, siklus tidur-bangun alami tubuh, dapat terganggu oleh paparan cahaya biru dari layar perangkat ini. Melatonin, hormon yang mengatur tidur, ditekan oleh cahaya biru, yang membuatnya lebih sulit bagi siswa untuk tertidur. Para pelajar sering kali tetap terjaga hingga larut malam akibat penggunaan media sosial dan aktivitas online lainnya. Selain menunda waktu tidur, kegiatan ini juga dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan yang berlebihan, terutama ketika siswa merasa perlu untuk tetap terhubung dan mendapatkan informasi di media sosial (Fitriyah, 2024).

Di sisi lain, interaksi sosial online dapat menyebabkan peningkatan stimulasi mental, yang dapat membuat sulit untuk bersantai sebelum beristirahat di malam hari. Pola tidur siswa juga sangat dipengaruhi oleh rutinitas harian, makanan, dan olahraga. Konsumsi kafein yang berlebihan dan pola makan yang tidak teratur dapat mengganggu kualitas tidur seseorang (Nurdin, Arsin, Thaha, & Hasanuddin, 2018). Insomnia adalah hal yang umum terjadi di kalangan mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi gula. Jika dikonsumsi dalam jumlah besar atau mendekati waktu tidur, kafein, yang terdapat dalam minuman berenergi dan kopi, dapat meningkatkan kewaspadaan dan membuat sulit tidur.

Kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan mengikuti pola makan yang bergizi dan seimbang. Pola tidur juga dipengaruhi oleh olahraga. Siswa yang melakukan aktivitas fisik secara teratur menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak. Aktivitas fisik meningkatkan suasana hati, mengurangi ketegangan

dan kecemasan, dan mempersiapkan tubuh untuk tidur. Namun demikian, jadwal olahraga juga sangat penting. Olahraga yang dilakukan berdekatan dengan waktu tidur dapat meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi, yang dapat mengganggu tidur. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya beberapa jam sebelum beristirahat di malam hari.

Memperbaiki pola tidur dapat difasilitasi dengan mengikuti rutinitas harian yang konsisten. Siswa yang mengikuti jadwal tidur yang konsisten, yang mencakup waktu tidur dan waktu bangun yang sama setiap hari, mengalami tidur yang lebih konsisten dan nyenyak. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur, seperti tidur larut malam dan bangun lebih siang di akhir pekan, dapat mengganggu ritme sirkadian dan mengakibatkan gangguan tidur. Pengembangan praktik tidur yang sehat, termasuk menghindari aktivitas yang merangsang sebelum tidur dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dapat berkontribusi pada peningkatan pola tidur (Hadi & Suhasto, 2024).

Kesehatan mental siswa secara signifikan dipengaruhi oleh interaksi antara beban akademik, penggunaan teknologi, dan praktik hidup sehari-hari. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan kurang tidur, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan, depresi, dan ketegangan. Kapasitas otak untuk mengelola stres dan memproses emosi dipengaruhi oleh waktu tidur yang tidak cukup atau kurang, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental. Kesejahteraan emosional mahasiswa dapat dipengaruhi oleh stres skolastik yang tinggi dan paparan media sosial yang terus-menerus, yang dapat memperburuk perasaan terisolasi dan kecemasan. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan strategi yang komprehensif. Dengan menawarkan bantuan akademis dan psikologis yang memadai, institusi pendidikan dan universitas dapat berkontribusi secara signifikan. Mahasiswa dapat mengelola beban kerja akademik mereka secara lebih efektif dengan memanfaatkan strategi belajar yang efektif dan program manajemen waktu.

Mahasiswa dapat membuat keputusan yang lebih tepat mengenai pola tidur mereka dengan menerima instruksi mengenai pentingnya tidur dan pengembangan kebiasaan tidur yang sehat. Maka bagi siswa untuk mengenali pentingnya mengatur penggunaan teknologi mereka, terutama pada malam hari. Kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan mengurangi paparan sinar biru melalui penggunaan aplikasi penyaring sinar biru atau dengan tidak menggunakan perangkat elektronik satu jam sebelum tidur. Kesehatan mental dan pola tidur mereka juga akan dipengaruhi secara positif oleh pengembangan kebiasaan hidup sehat, termasuk konsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, dan pemeliharaan rutinitas harian yang konsisten.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa secara substansial dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk beban akademis, penggunaan teknologi, dan kebiasaan hidup sehari-hari. Mahasiswa sering mengalami kurang tidur, gangguan konsentrasi, gangguan kinerja akademik, dan tingkat stres yang tinggi sebagai akibat dari beban kerja akademik yang berat. Ritme sirkadian terganggu dan kualitas tidur diperburuk oleh penggunaan teknologi, terutama perangkat elektronik yang memancarkan cahaya biru. Pola hidup sehari-hari, seperti pola makan dan rutinitas olahraga, juga memainkan peran penting. Kesejahteraan emosional mahasiswa dapat

terganggu oleh interaksi antara faktor-faktor ini, yang dapat menyebabkan pola tidur yang buruk, peningkatan kecemasan, ketegangan, dan depresi. Untuk mengatasi masalah ini, perlu diterapkan strategi komprehensif yang mencakup bantuan universitas di bidang manajemen waktu, strategi belajar, dan pendidikan tentang praktik tidur yang sehat. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur mereka dengan mengatur penggunaan teknologi, memperbaiki pola makan, dan mengikuti rutinitas harian yang konsisten. Diharapkan bahwa metode ini akan mengurangi efek merugikan dari pola tidur yang tidak memadai pada kesehatan mental siswa dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Amir, Nurul Yuanuari, Hamid, Harlina, & Ridfah, Ahmad. (2024). Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12).
- Daffani, Khoiru Tsaqif, Prayitno, Susilo Ilham, Maliki, Muhammad Faqih Idrus, & Hafiz, Abdul. (2024). Penerapan Ilmu Tauhid Pada Kesehatan Mental Manusia. *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 129–137.
- Djamalilleil, Syarifah Fazhilah, Djamalilleil, F., Rosmaini, Rosmaini, & Nadia Purnama Dewi, Purnama Dewi N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1).
- Fitriyah, Zulfa. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kecemasan Dengan Penggunaan Situs Online Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Unissula Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Gaultney, Jane F. (2010). The prevalence of sleep disorders in college students: impact on academic performance. *Journal of American College Health*, 59(2), 91–97.
- Hadi, Sholikhul, & Suhasto, Firman Priyo. (2024). Tumbuh Kembang Optimal: Panduan Pola Asuh Orang Tua Bijak untuk Memahami dan Merangsang Perkembangan. PT Human Persona Indonesia.
- Haryati, Haryati, Yunaningsi, Siti Patma, & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors Affecting the Sleep Quality of Halu Oleo University Medical School Students. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22–33.
- HR, H. Syamsunie Carsel. (2020). Budaya akademik dan kemahasiswaan. Reativ Publisher.
- Jannah, Miftahul, Latuconsina, Hudaya, & Widiarti, Aniek. (2021). -Pengaruh Kegiatan

Ekstrakurikuler Terhadap Perkembangan Life Skill Peserta Didik Kelas Xi Smk Putra Rifara Kabupaten Tangerang:- *Journal of Business Education and Social*, 2(1), 32–46.

Juniarti, Atty. (2021). Faktor-faktor dominan yang mempengaruhi kinerja.

Lund, Kyle, Manzo, Anthony J., Dabby, Nadine, Michelotti, Nicole, Johnson-Buck, Alexander, Nangreave, Jeanette, Taylor, Steven, Pei, Renjun, Stojanovic, Milan N., & Walter, Nils G. (2010). Molecular robots guided by prescriptive landscapes. *Nature*, 465(7295), 206–210.

Maryanti, Maryanti. (2023). Gambaran Masalah Kesehatan Mental Emosional Pada Anak Sman 3 Majene Di Kecamatan Banggae. Universitas Sulawesi Barat.

Nurdin, Muhammad Akbar, Arsin, Andi Arsunan, Thaha, Ridwan M., & Hasanuddin, U. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Jurnal Mkmi*, 14(2), 128–138.

Rosiyanti, Hastri, & Muthmainnah, Rahmita Nurul. (2018). Penggunaan Gadget sebagai sumber belajar mempengaruhi hasil belajar pada mata kuliah matematika dasar. *Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 25–36.

Saufi, Faufi Ma'ruf, Nurkadri, Nurkadri, Sitopu, Glorio Steven, & Habeahan, Gresia Febrianti. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.

Syapitri, Henny, Amila, Ns, Kep, M., Kep, Sp, Juneris Aritonang, S. S. T., & Keb, M. (2021). Buku ajar metodologi penelitian kesehatan. Ahlimedia Book.