

# Hubungan antara kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa

**Muhammad Royhan Mustofa**

Program studi Fakultas psikologi, Jurusan psikologi, Uin Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [230401110075@student.uin-malang.ac.id](mailto:230401110075@student.uin-malang.ac.id)

## Kata Kunci:

kualitas tidur, kesejahteraan psikologis, pelajar, stres, kesehatan mental, pola tidur

## Keywords:

sleep quality, psychological well-being, students, stress, mental health, sleep patterns disorders, Anxiety factors, education, social interactions

## ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama bagi siswa yang sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, meningkatkan risiko stres, kecemasan, gangguan suasana hati, serta menurunkan daya tahan tubuh dan fungsi kognitif. Kurang tidur juga dapat menghambat kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik dan interpersonal, yang pada akhirnya berkontribusi pada menurunnya motivasi belajar dan kinerja akademik. Sebaliknya, tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan

konsentrasi, kestabilan emosi, serta kesejahteraan secara keseluruhan. Pola tidur yang teratur berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormon dan sistem saraf, yang berkontribusi pada peningkatan daya tahan terhadap stres serta kebahagiaan jangka panjang. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas tidur perlu ditingkatkan agar siswa dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Dengan menerapkan kebiasaan tidur yang sehat, siswa dapat meningkatkan kualitas hidup mereka serta kemampuan dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial secara lebih efektif.

## ABSTRACT

In Good sleep quality is an important factor in maintaining psychological well-being, especially for students who often face academic, social and emotional pressures. Poor quality sleep can negatively impact mental health, increasing the risk of stress, anxiety, mood disorders, as well as decreasing endurance and cognitive function. Sleep deprivation can also hinder students' ability to manage academic and interpersonal pressures, ultimately contributing to decreased learning motivation and academic performance. Conversely, adequate and quality sleep can improve concentration, emotional stability and overall well-being. Regular sleep patterns play an important role in maintaining hormonal balance and the nervous system, which contributes to increased resilience to stress and long-term happiness. Therefore, awareness of the importance of maintaining sleep quality needs to be raised so that students can achieve optimal psychological well-being. By adopting healthy sleep habits, students can improve their quality of life and ability to deal with academic and social challenges more effectively.

## Pendahuluan

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental adalah kualitas tidur. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk peningkatan tingkat stres, kecemasan, serta penurunan performa akademik dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam menjaga fungsi kognitif dan emosional seseorang. Ketika seseorang



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

mendapatkan tidur yang cukup, tubuh dan otak memiliki kesempatan untuk memulihkan diri, memperbaiki sel-sel yang rusak, serta mengkonsolidasikan memori. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan dalam berpikir, menurunkan kemampuan untuk fokus, serta meningkatkan emosi negatif seperti kecemasan dan stres. Oleh karena itu, tidur yang baik sangat penting bagi mahasiswa agar mereka dapat menjalani aktivitas akademik dan sosial dengan optimal.

Dalam kehidupan mahasiswa, berbagai faktor dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, serta konsumsi kafein yang berlebihan. Pola hidup yang tidak teratur ini dapat memperburuk kualitas tidur dan menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan kronis. Akibatnya, produktivitas akademik mereka menurun, serta risiko mengalami gangguan psikologis menjadi lebih tinggi. Selain itu, tekanan akademik yang tinggi sering kali membuat mahasiswa sulit mengatur waktu dengan baik, sehingga waktu tidur menjadi terabaikan. Beberapa mahasiswa bahkan menganggap kurang tidur sebagai bagian dari budaya akademik yang normal. Padahal, kebiasaan ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan fisik mereka. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya manajemen waktu dan strategi pengelolaan stres menjadi faktor krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Firmansyah (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan tidur, yang pada akhirnya berdampak pada performa akademik dan kesehatan mental mereka.(Firmansyah et al., 2022). Clariska (2020) menyatakan bahwa stres akademik dapat berkontribusi terhadap gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Stres yang tinggi akibat tekanan akademik menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan tidur, yang berkontribusi terhadap penurunan daya tahan tubuh dan kesejahteraan psikologis mereka.(Clariska et al., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tidur (n.d.), kualitas tidur yang buruk sering kali dikaitkan dengan kebiasaan penundaan waktu tidur. Mahasiswa yang sering menunda tidur cenderung memiliki gangguan pada pola istirahat mereka, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.(Tidur, n.d.)

Noveni et al. (2022) menemukan bahwa kualitas tidur yang rendah berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami gangguan konsentrasi, peningkatan kecemasan, serta penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya berdampak pada hasil akademik mereka.(Noveni et al., 2022). Aminuddin, Talia, dan Dwi (2019) berpendapat bahwa gangguan tidur dapat memengaruhi keseimbangan emosional mahasiswa. Mahasiswa dengan pola tidur yang tidak teratur lebih rentan mengalami kelelahan, perubahan suasana hati, serta penurunan daya tahan tubuh yang berdampak pada kesehatan secara keseluruhan.(Aminuddin et al., 2019). Tidur (n.d.) juga menegaskan bahwa kebiasaan penundaan tidur dapat memperparah gangguan psikologis, yang berujung pada peningkatan kecemasan, depresi, dan penurunan kebahagiaan secara keseluruhan. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya pola tidur yang baik harus

terus ditingkatkan agar mahasiswa dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.(Tidur, n.d.)

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki peran yang sangat signifikan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan konsentrasi, mengelola stres, serta menjaga stabilitas emosi mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya tidur yang berkualitas serta penerapan strategi efektif dalam mengelola waktu tidur. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial tanpa mengorbankan kesehatan psikologis mereka.

## Pembahasan

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kurang tidur dapat meningkatkan kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosi. Selain itu, kurang tidur juga menurunkan kemampuan kognitif, sehingga menghambat pemahaman materi perkuliahan dan mengurangi produktivitas akademik. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu pemulihan tubuh, pemrosesan emosi, dan konsolidasi memori. Oleh karena itu, mahasiswa dengan pola tidur baik lebih mampu mengelola stres akademik dan menjaga keseimbangan emosi. Firmansyah (2022) menemukan “hubungan erat antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa, terutama mereka yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti insomnia dan tidur tidak nyenyak. Pikiran yang terus-menerus aktif saat malam hari menghambat tidur dan berujung pada kelelahan di siang hari. Akibatnya, mahasiswa yang kurang tidur lebih rentan mengalami stres dan kehilangan motivasi akademik”(Firmansyah et al., 2022). Oleh karena itu, teknik relaksasi, manajemen waktu yang baik, dan menghindari begadang dapat membantu mengatasi gangguan tidur akibat kecemasan.

Clariska (2020) menyatakan bahwa “stres akademik dapat menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Tekanan akademik yang tinggi meningkatkan kadar hormon kortisol, yang menyebabkan kesulitan tidur dan kelelahan kronis. Mahasiswa dengan stres berlebih sering mengalami insomnia dan kualitas tidur yang buruk, yang jika dibiarkan dapat berujung pada gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi”(Clariska et al., 2020). Menurut Tidur (n.d.), “kebiasaan menunda waktu tidur (sleep procrastination) memperburuk kualitas tidur mahasiswa. Pola tidur yang tidak teratur mengganggu siklus tidur alami, menyebabkan kelelahan di siang hari, menurunkan produktivitas, serta meningkatkan kecemasan dan stres”(Tidur, n.d.). Kebiasaan ini sering disebabkan oleh penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur atau menunda pekerjaan akademik hingga larut malam. Jika tidak dikendalikan, pola ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. kualitas tidur yang rendah berkontribusi pada peningkatan stres akademik. Mahasiswa yang kurang tidur mengalami kesulitan konsentrasi, peningkatan kecemasan, serta penurunan motivasi belajar, yang akhirnya berdampak pada hasil akademik. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur dengan pola tidur yang teratur dan cukup dapat menjadi strategi efektif

dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tidur yang buruk meningkatkan kecemasan, memperburuk stres akademik, serta menurunkan daya konsentrasi dan motivasi belajar. Sebaliknya, tidur yang cukup membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional dan stabilitas mental. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menerapkan strategi manajemen waktu yang baik, menghindari begadang, dan mengadopsi kebiasaan tidur yang sehat agar dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

## **Sub Pembahasan**

### **Dampak Kualitas Tidur Terhadap Mahasiswa**

Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kurang tidur sering kali menyebabkan ketidakstabilan emosi, peningkatan stres, serta penurunan daya konsentrasi dan kinerja akademik. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur cenderung kesulitan memahami materi kuliah, mengalami kelelahan berlebihan, serta menghadapi hambatan dalam interaksi sosial. Kondisi ini juga dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, kurangnya tidur dapat mengganggu keseimbangan hormon yang berperan dalam regulasi emosi, sehingga mahasiswa menjadi lebih mudah merasa frustrasi, cemas, atau bahkan kehilangan motivasi untuk beraktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati & Khudori Soleh, 2024) yang menegaskan bahwa “kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga keteraturan dalam menjaga keseimbangan jiwa” (Rahmawati & Khudori Soleh, 2024). Konsep jiwa menurut Ibn Zakaria Al-Razi menekankan pentingnya keteraturan dalam aktivitas sehari-hari, termasuk tidur, sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental secara menyeluruh.

### **Faktor Penyebab Buruknya Kualitas Tidur Mahasiswa**

Beberapa faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa meliputi stres akademik, kecemasan, serta kebiasaan buruk terkait pola tidur. (Firmansyah et al., 2022) menemukan bahwa “mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami insomnia atau tidur yang tidak nyenyak akibat beban pikiran yang berlebihan. Pikiran yang aktif saat malam hari dapat menghambat proses tidur, sehingga mahasiswa mengalami kelelahan berkepanjangan yang berdampak pada aktivitas akademik mereka” (Firmansyah et al., 2022). Stres akademik juga berperan besar dalam menurunkan kualitas tidur mahasiswa. (Clariska et al., 2020) “menyatakan bahwa tuntutan akademik yang berat, seperti ujian, tugas, dan skripsi, dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dalam tubuh yang menghambat proses tidur alami. Ketika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, tubuh mereka tetap berada dalam kondisi waspada, sehingga sulit untuk memasuki fase tidur yang nyenyak” (Clariska et al., 2020).

Selain itu, penelitian (Rizqiya Nidaussa'idah & Fathul Lubabin Nuqul, 2025) menemukan bahwa “dukungan sosial online dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang sering menjadi pemicu utama terganggunya kualitas tidur mahasiswa. Interaksi sosial yang positif di ruang digital terbukti memberikan rasa aman dan

dukungan emosional, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola stres dan kecemasan yang dapat mengganggu pola tidur mereka”(Rizqiya Nidaussa'idah & Fathul Lubabin Nuqul, 2025).

### **Solusi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur**

Untuk mengatasi permasalahan kualitas tidur yang buruk, mahasiswa perlu menerapkan strategi yang tepat guna meningkatkan pola tidur mereka. (Noveni et al., 2022) menekankan bahwa “tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan produktivitas. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menetapkan jadwal tidur yang konsisten agar tubuh terbiasa dengan pola tidur yang teratur. Menghindari paparan layar ponsel sebelum tidur juga menjadi langkah penting untuk meningkatkan kualitas tidur, karena cahaya biru dari perangkat elektronik dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi untuk mengatur siklus tidur”(Noveni et al., 2022). Selain itu, pendekatan Islamic mindfulness sebagaimana dikemukakan oleh (Astutik, 2024) dapat diterapkan sebagai salah satu solusi untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. “Praktik mindfulness berbasis nilai-nilai Islam, seperti dzikir sebelum tidur atau refleksi diri, mampu memberikan ketenangan pikiran sehingga mempermudah individu untuk beristirahat secara optimal”(Astutik, 2024).

Mahasiswa juga perlu menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dengan mengurangi kebisingan, mengatur suhu ruangan yang sesuai, serta menggunakan kasur dan bantal yang mendukung kenyamanan tidur. Manajemen waktu yang baik dalam menyelesaikan tugas akademik berperan penting dalam mengurangi stres dan menghindari kebiasaan begadang. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan daya ingat, serta mengurangi risiko gangguan psikologis yang diakibatkan oleh kualitas tidur yang buruk. Secara keseluruhan, tidur yang berkualitas bukan hanya sekadar kebutuhan biologis, tetapi juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan memahami dampak buruk dari gangguan tidur serta faktor-faktor penyebabnya, mahasiswa dapat mengambil langkah-langkah preventif untuk memperbaiki kebiasaan tidur mereka. Kesadaran akan pentingnya tidur yang baik perlu ditanamkan dalam kehidupan akademik mahasiswa agar mereka dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih optimal sekaligus menjaga kesehatan mental dalam jangka panjang.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan akademik mahasiswa. Kurangnya tidur dapat menyebabkan peningkatan stres, gangguan konsentrasi, dan penurunan performa akademik, serta meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Faktor utama yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada mahasiswa meliputi stres akademik, kecemasan yang berlebihan, serta kebiasaan menunda tidur akibat penggunaan media sosial atau aktivitas lainnya. Untuk mengatasi masalah ini, mahasiswa perlu menerapkan kebiasaan tidur yang lebih baik dengan menetapkan jadwal tidur yang teratur, menghindari paparan cahaya biru sebelum tidur, serta

menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Manajemen waktu yang baik dalam menyelesaikan tugas akademik juga dapat membantu mengurangi stres yang berlebihan. Dengan memperbaiki pola tidur, mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka serta lebih optimal dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial.

## Saran

Untuk Agar mahasiswa dapat meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis mereka, perlu adanya kesadaran serta langkah konkret dalam mengelola waktu dan aktivitas harian. Mahasiswa sebaiknya menerapkan kebiasaan tidur yang lebih disiplin dengan menjadwalkan waktu tidur dan bangun yang konsisten setiap hari. Selain itu, mengurangi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Pihak universitas juga dapat berperan dalam membantu mahasiswa dengan menyediakan program manajemen stres atau konseling psikologis yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik yang berlebihan. Dosen dan tenaga pengajar sebaiknya memberikan kebijakan akademik yang lebih fleksibel agar mahasiswa tidak mengalami stres yang berlebihan akibat tenggat waktu yang ketat. Selain itu, mahasiswa diharapkan untuk lebih memperhatikan pola hidup sehat dengan mengatur pola makan, rutin berolahraga, serta menerapkan teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam sebelum tidur. Dengan melakukan perubahan-perubahan ini, mahasiswa dapat memperbaiki kualitas tidur mereka, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka.

## Daftar Pustaka

- Aminuddin, Talia, I., & Dwi, N. (2019). Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan. *Jurnal Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), 2013–2015.
- Astutik, F. (2024). Sebuah Systematic Literature Review mengenai penerapan Islamic minfullness pada kesehatan mental. *Sebuah Systematic Literature Review ...*, 4(April). <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.947>
- 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>
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i2.253>
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa? *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 56–62. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2694>

- Rahmawati, R. A., & Khudori Soleh, A. (2024). Konsep Jiwa, Kesehatan Mental dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21\(1\).14330](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(1).14330)
- Rizqiya Nidaussa'idah, & Fathul Lubabin Nuqul. (2025). Sistematis Literatur Review : Dukungan Sosial Online Berdampak Positif Pada Kesehatan Mental. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.61994/jpss.v3i1.887>
- Tidur, P. W. (n.d.). *Kata kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa, Penundaan Waktu Tidur, Psikologi, Tidur*. 000, 1–24.