

# Pengaruh kualitas dan durasi tidur terhadap regulasi emosi pada mahasiswa

Hana Marsilla

Program studi Psikologi, Universitas slam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: [250401110087@student.uin-malang.ac.id](mailto:250401110087@student.uin-malang.ac.id)

## Kata Kunci:

Kualitas tidur, durasi tidur, regulasi emosi, emosi kontrol, dan mahasiswa.

## Keywords:

Sleep quality, sleep duration, emotion regulation, emotion control, and college students.

## ABSTRAK

Mahasiswa sering menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang tinggi, yang kerap menyebabkan gangguan tidur dan kesulitan dalam mengatur emosi. Banyak mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk serta durasi tidur tidak optimal, yang berpotensi mengganggu regulasi emosi—kemampuan untuk mengelola respons emosional secara adaptif—sehingga menurunkan kestabilan emosional, meningkatkan risiko stres, dan berdampak pada kesejahteraan psikologis serta performa akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif melalui kajian literatur teoretis dan sintesis temuan empiris dari studi-studi terdahulu. Meliputi pengembangan kebiasaan tidur sehat, seperti menjaga higiene tidur (rutin jadwal tidur,

menghindari kafein malam hari, dan mengurangi paparan layar sebelum tidur), serta intervensi institusi pendidikan berupa program edukasi sleep hygiene dan dukungan konseling untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya tidur berkualitas. Kajian menunjukkan bahwa kualitas tidur memberikan pengaruh lebih kuat dan konsisten terhadap regulasi emosi dibandingkan durasi tidur saja. Mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung lebih stabil secara emosional, mampu mengendalikan impuls negatif, dan lebih adaptif terhadap tekanan. Sebaliknya, durasi tidur yang terlalu pendek atau terlalu panjang menunjukkan dampak variabel. Pola tidur sehat secara keseluruhan menjadi kunci utama untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa.

## ABSTRACT

College students often face high academic and social demands, which frequently lead to sleep disturbances and difficulties in emotion regulation. The problem statement highlights that many students experience poor sleep quality and suboptimal sleep duration, potentially disrupting emotion regulation—the ability to manage emotional responses adaptively—thereby reducing emotional stability, increasing stress risks, and negatively impacting psychological well-being and academic performance. This study employs a descriptive approach through theoretical literature review and synthesis of empirical findings from previous studies. Developing healthy sleep habits, such as maintaining sleep hygiene (e.g., consistent sleep schedules, avoiding late-night caffeine, and reducing screen exposure before bedtime), as well as institutional interventions like educational programs on sleep hygiene and counseling support to raise awareness about the importance of quality sleep. Review indicates that sleep quality has a stronger and more consistent influence on emotion regulation compared to sleep duration alone. Students with good sleep quality tend to be more emotionally stable, better able to control negative impulses, and more adaptive in facing pressure. In contrast, sleep durations that are too short or too long show variable effects. Overall, a healthy sleep pattern—characterized by good quality and adequate duration—is a key factor in supporting students' psychological well-being and academic performance.



## Pendahuluan

Tidur merupakan aspek penting bagi seorang manusia. Tidur sangat penting dalam perkembangan emosi dan mental seseorang sehingga tidur dengan kualitas yang baik dapat menghasilkan manfaat yang baik juga (Almeida et al., 2023). Tetapi pada umumnya terdapat banyak sekali masyarakat yang memiliki ritme tidur yang tidak teratur sehingga memberi dampak buruk pada tubuhnya, terutama bagi mahasiswa. Mahasiswa memiliki banyak tuntutan dalam hal akademik, sosial dan emosionalnya. Dalam beberapa kasus, kebanyakan dewasa muda memiliki waktu tidur yang kurang dari tujuh jam per malam sehingga mereka tidak memiliki kualitas tidur yang cukup dan tidak bisa mengatasi Masalah dalam kesehatan fisik dan mental (Licata et al., 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat berhubungan dengan regulasi emosi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan emosi yang tidak stabil. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat memengaruhi individu dalam mengelola emosinya di kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penelitian juga mengatakan bahwa orang dewasa muda dimulai dari umur 18-24 tahun memiliki gangguan dalam tidurnya serta memiliki gangguan pada emosionalnya. Menurut Young dalam (Parsons et al., 2022) Pada umur tersebut, terdapat perkembangan dimana masa suasana hati paling sering muncul dan perlu digaribawahi pentingnya kualitas tidur dan regulasi emosi pada masa ini. Sementara itu, terdapat sleep deprivation atau kondisi dimana seseorang tidak mendapatkan durasi tidur yang cukup atau berkualitas yang dapat menyebabkan kantuk berlebihan, serta kesulitan konsentrasi. Dampak nyata orang yang terkena sleep deprivation adalah mereka memiliki resiko pikiran yang terganggu, dimana mereka akan mempunyai kinerja yang buruk dalam pekerjaannya (Sen & Tai, 2023). Dengan demikian, kualitas tidur dan durasi tidur sangat penting dalam meregulasi emosi pada diri kita khususnya pada mahasiswa. Pemahaman berhubungan erat mengingat mahasiswa rentan terhadap tuntutan akademik, perubahan pola tidur dan tuntutan adaptasi dalam lingkungan sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran bagaimana pengaruh kualitas tidur dan durasi tidur sangat penting untuk membantu kita dalam kehidupan sehari-hari.

## Pembahasan

Hubungan antara kualitas dan durasi tidur dengan regulasi emosi pada mahasiswa menunjukkan bahwa kedua fenomena ini saling berkaitan dan memiliki kontribusi yang cukup besar dalam keseimbangan psikologis seseorang. Mahasiswa yang berada pada fase produktif dan berada pada fase di mana suasana hati masih belum bisa terkendali dengan baik sehingga membuat mahasiswa rentan mengalami gangguan tidur yang akhirnya akan berdampak pada kemampuan dalam mengatur emosi, seperti meningkatkan kecenderungan untuk merasa cemas, marah, atau sedih secara berlebihan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memprioritaskan kualitas dan durasi tidur yang baik serta mengembangkan strategi regulasi emosi yang efektif untuk mencapai keseimbangan psikologis yang optimal.

### **Kualitas Tidur Sebagai Faktor Utama dalam Stabilitas Emosi.**

Kualitas tidur bukanlah hal yang harus diremehkan karena pada dasarnya kualitas tidur dapat berpengaruh pada stabilitas emosi yang kita miliki. Berdasarkan informasi dari para profesional kesehatan dan pengambil kebijakan, mengatakan bahwa masalah tidur merupakan masalah yang relevan dengan mahasiswa. Terlebih lagi jika mahasiswa berada pada masa ujian yang mengharuskan mereka untuk belajar sehingga tidak memiliki waktu dan kualitas tidur yang cukup (Licata et al., 2024). Gangguan terhadap kualitas dapat berdampak pada cara otak memproses informasi. Pada situasi tertentu, mahasiswa tersebut akan mengalami kesulitan konsentrasi. Selain itu, mereka juga akan lebih mudah dalam tersulut emosi, perilaku tidak terkontrol dan cenderung mengambil keputusan yang impulsif (Weis et al., 2015). Bahkan sebuah penelitian mengatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan psikologis memburuk, bukan hanya itu kualitas kesehatan juga akan memburuk (Licata et al., 2024). Sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik akan mendapatkan kemampuan yang besar dalam menahan dorongan emosi negatif, serta lebih mampu dalam mengelola stres.

### **Pengaruh Durasi Tidur: Signifikan, tetapi Tidak Selalu Konsisten.**

Durasi tidur sering dianggap sebagai indikator utama kesehatan tidur, namun nyatanya penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur yang panjang belum tentu menandakan tidur yang berkualitas. Namun, durasi tetap memiliki peran penting dalam konteks seseorang yang sering begadang. Dalam kehidupan nyata durasi tidur cukup berpengaruh bagi kualitas tidur seseorang. Dalam sebuah penelitian, individu yang kurang tidur mengalami gangguan dalam menangkap maksud dari suatu hal. Dia juga melakukan kinerja yang buruk pada pekerjaannya dan mengalami konsentrasi yang buruk. Ini disebabkan karena konektifitas pada otak buruk. Bahkan ini juga berpengaruh pada pengambilan moral, seperti mudah marah, tidak bisa mengendalikan emosi dan berpengaruh pada peningkatan memori (Sen & Tai, 2023). Namun, tidak semua orang yang memiliki durasi tidur yang pendek mengalami gangguan pada tidurnya. Beberapa orang tidur dengan durasi yang pendek, tetapi memiliki kualitas tidur yang baik, sehingga mereka tetap mengalami regulasi emosional yang baik. Hal inilah yang membuat durasi tidur sering kali memiliki hasil yang kurang tepat jika dibandingkan dengan kualitas tidur.

### **Kombinasi Kualitas dan Durasi yang Buruk: Dampak Emosional yang Lebih Berat.**

Ketika kualitas dan durasi tidur terganggu mahasiswa akan mengalami berbagai gangguan seperti kurangnya konsentrasi dan mengalami stres. Selain itu terjadi gangguan pada konektivitas di otak yang mengakibatkan gangguan pada kinerja memori, karena terdapat hubungan pada durasi tidur dengan volume otak (Sen & Tai, 2023). Dalam kasus ini, akan terdapat gangguan seperti insomnia. Yaitu keadaan dimana kita akan tidur di pagi hari ketika waktu untuk beraktivitas tetapi terjaga pada malam hari (Cini et al., 2025). Kombinasi kualitas dan durasi tidur yang buruk memperberat dampak emosional, seperti stres akademik, insomnia, dan gangguan memori akibat penurunan volume otak serta konektivitas prefrontal. Faktor mediator dan moderator lain turut berperan, termasuk resilience yang memediasi hubungan stres dengan tidur, olahraga rutin yang meningkatkan kualitas tidur dan regulasi emosi, serta screen time

malam hari yang menjadi penghambat utama dengan menunda fase tidur dan meningkatkan arousal.

Kurangnya kualitas dan durasi tidur dapat mengakibatkan stres akademik. Stres Akademik berkaitan dengan kinerja mahasiswa, yang disebabkan oleh terganggunya kemampuan mental seperti perhatian dan memori untuk bekerja. Dalam penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa stres akademik dapat menghambat korteks prefrontal, yang menyebabkan dampak buruk pada memori, pemrosesan informasi, pengambilan keputusan, kapasitas konsentrasi, dan fungsi eksekutif (Benítez-Agudelo et al., 2025)

### **Faktor Pendukung dan Penghambat Regulasi Emosi.**

Tentunya dengan menjaga waktu dan kualitas tidur terutama pada mahasiswa. Dalam hal ini dibutuhkan dukungan sosial seperti dari orang yang kita percaya. Jika sudah memiliki gangguan dalam mengelola emosi, mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau konselor dapat memberikan perspektif baru dan melepaskan beban emosional (Rahayu et al., 2024). Selain itu, untuk mendukung regulasi emosi, mahasiswa perlu menjaga pola tidur sehat melalui higiene tidur (jadwal konsisten, hindari kafein dan layar malam hari), dukungan sosial dari teman atau konselor, serta intervensi seperti Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) yang terbukti efektif meningkatkan tidur dan mengurangi gejala depresi/ansietas. Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan program edukasi sleep hygiene, workshop mindfulness, dan promosi olahraga untuk membangun resilience. Mahasiswa yang memiliki pola tidur yang sehat cenderung lebih mampu dalam menghadapi kegiatan sehari-hari, sebaliknya mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk sering kali memiliki “ruang” emosional untuk menyerap tekanan baru. Dalam pembahasan ini, meskipun berdasarkan review literatur, menyarankan penelitian longitudinal lebih lanjut pada mahasiswa Indonesia untuk memastikan kausalitas dan adaptasi intervensi lokal. Secara keseluruhan, pola tidur optimal menjadi kunci kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan pembahasan yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kualitas dan durasi tidur memiliki pengaruh yang besar terhadap regulasi emosi mahasiswa. Kualitas tidur yang baik membantu mahasiswa menjaga kejernihan berpikir, kestabilan suasana hati, serta kemampuan untuk merespons tekanan secara lebih adaptif. Sebaliknya, tidur yang tidak nyenyak atau sering terganggu membuat mahasiswa lebih mudah tersulut emosi, cepat lelah secara mental, dan kesulitan mengendalikan perasaan negatif. Durasi tidur juga berperan penting, walaupun tidak selalu memberikan dampak yang konsisten. Durasi tidur yang terlalu pendek dapat mengganggu pemulihan tubuh dan proses stabilisasi emosi, sedangkan durasi yang berlebihan justru dapat menimbulkan rasa lesu. Namun, kualitas tidur terbukti menjadi faktor yang lebih dominan dalam mendukung kemampuan mahasiswa mengatur emosinya. Secara keseluruhan, keseimbangan antara kualitas dan durasi tidur yang baik menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kondisi tidur yang sehat membantu

mereka menghadapi dinamika perkuliahan, menjaga hubungan sosial, serta mempertahankan performa akademik secara optimal.

## Daftar Pustaka

- Almeida, F., Marques, D. R., & Gomes, A. A. (2023). A preliminary study on the association between social media at night and sleep quality: The relevance of FOMO, cognitive pre-sleep arousal, and maladaptive cognitive emotion regulation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(2), 123–132. <https://doi.org/10.1111/sjop.12880>
- Benítez-Agudelo, J. C., Restrepo, D., & Clemente-Suárez, V. J. (2025). “Gender differences in psychophysiological responses to stress and academic performance: The role of sleep, anxiety, and Heart Rate Variability.” *Physiology and Behavior*, 299. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2025.114970>
- Cini, E., Bolengo, F., Fasiello, E., Berra, F., Gorgoni, M., Sforza, M., Casoni, F., Proserpio, P., Castronovo, V., De Gennaro, L., Ferini-Strambi, L., & Galbiati, A. (2025). Sleep State Misperception in Insomnia: The Role of Sleep Instability and Emotional Dysregulation. *Brain Sciences*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/brainsci15101078>
- Licata, F., Maruca, R., Citrino, E. A., & Bianco, A. (2024). Insight into sleep quality and its relationship with emotional intelligence: results of a cross-sectional study among Italian university students. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1392571>
- Parsons, C. E., Schofield, B., Batziou, S. E., Ward, C., & Young, K. S. (2022). Sleep quality is associated with emotion experience and adaptive regulation of positive emotion: An experience sampling study. *Journal of Sleep Research*, 31(4). <https://doi.org/10.1111/jsr.13533>
- Rahayu, I. T., Wahyuni, E. N., Mangestuti, R., & Fatahillah, F. R. (2024). *Mengendalikan Pola Pikir dan Emosi*.
- Sen, A., & Tai, X. Y. (2023). Sleep Duration and Executive Function in Adults. In *Current Neurology and Neuroscience Reports* (Vol. 23, Issue 11, pp. 801–813). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11910-023-01309-8>
- Weis, D., Rothenberg, L., Moshe, L., Brent, D. A., & Hamdan, S. (2015). The Effect of Sleep Problems on Suicidal Risk among Young Adults in the Presence of Depressive Symptoms and Cognitive Processes. *Archives of Suicide Research*, 19(3), 321–334. <https://doi.org/10.1080/13811118.2014.986697>