

# Dampak kesulitan manajemen waktu terhadap pola tidur dan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 1 di ma'had putra kampus 3 uin malang

Ahmed Akas Maulana<sup>1</sup>, Ahmad Rofiqullatif<sup>2</sup>.

<sup>1,2</sup> program studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.  
e-mail: <sup>1</sup>[240401110063@student.uin-malang.ac.id](mailto:240401110063@student.uin-malang.ac.id), <sup>2</sup>[rofiqullatif@gmail.com](mailto:rofiqullatif@gmail.com).

## Kata Kunci:

manajemen waktu, pola tidur, kecemasan, mahasiswa baru, Ma'had.

## Keywords:

time management, sleep patterns, anxiety, first semester students, .dormitory environment.

## ABSTRAK

Mahasiswa semester 1 yang tinggal di Ma'had Kampus 3 UIN Malang dihadapkan pada tuntutan akademik dan kegiatan Ma'had yang padat, sehingga banyak di antara mereka mengalami kesulitan dalam memajemen waktu. Kondisi ini berdampak pada terganggunya pola tidur serta meningkatnya tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara kesulitan manajemen waktu dengan pola tidur dan kecemasan mahasiswa, serta mengidentifikasi strategi adaptif yang digunakan dalam menghadapi tekanan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan 43 partisipan yang

ditentukan melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik Miles, Huberman, dan Saldana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami beban ganda antara perkuliahan dan kegiatan Ma'had, sehingga memicu tidur larut malam, jam tidur tidak teratur, kelelahan fisik, serta meningkatnya kecemasan akademik. Faktor internal seperti overthinking dan kebiasaan penggunaan gawai sebelum tidur turut memperparah gangguan tidur. Sementara itu, tekanan eksternal berupa tuntutan tugas, aturan Ma'had, dan ekspektasi keluarga memperkuat kecemasan. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa manajemen waktu yang buruk membentuk siklus timbal balik antara gangguan tidur dan kecemasan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan regulasi diri dan edukasi pola tidur sehat sangat penting untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

## ABSTRACT

First semester students residing at Ma'had Campus 3 of UIN Malang face intensive academic demands and mandatory dormitory activities, leading many of them to experience difficulties in managing their time effectively. These challenges contribute to disrupted sleep patterns and heightened levels of anxiety. This study aims to describe the relationship between time management difficulties, sleep quality, and anxiety levels among students, as well as to identify the adaptive strategies they employ in coping with these pressures. Using a qualitative approach, the study involved 43 participants selected through purposive sampling. Data were collected through in depth interviews, observations, and questionnaires, and analyzed using the thematic analysis model of Miles, Huberman, and Saldaña. The findings indicate that most students experience a dual burden from academic tasks and Ma'had activities, which leads to late bedtimes, irregular sleep schedules, physical fatigue, and increased academic anxiety. Internal factors such as overthinking and nighttime smartphone use further exacerbate sleep disturbances, while external pressures including academic workload, Ma'had regulations, and family expectations intensify anxiety. The study concludes that poor time management creates a reciprocal cycle between sleep disturbances and anxiety. Therefore, improving self regulation skills and promoting healthy sleep practices are essential to support students' psychological well-being.



## Pendahuluan

Perpindahan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode kritis yang penuh tantangan, terutama bagi mahasiswa baru yang tinggal di lingkungan asrama (Ma'had). Di Ma'had Putra Kampus 3 UIN Malang, mahasiswa semester 1 dihadapkan pada sistem pembelajaran mandiri serta kegiatan yang padat. Seringkali muncul keluhan terkait kesulitan mengatur waktu antara kuliah, tugas, dan kegiatan Ma'had. Kesulitan manajemen waktu ini diduga menjadi faktor utama yang berdampak negatif pada dua aspek kesehatan individu, yaitu terhadap pola tidur yang membuat mahasiswa kekurangan tidur atau gangguan tidur serta muncul gejala kecemasan akademik dan sosial. Dari variabel yang telah disebutkan semuanya berkaitan satu sama lain. Salah satu faktor yang erat kaitannya dengan kondisi kecemasan adalah pola tidur. Tidur berfungsi dalam pemulihan energi, menjaga fungsi kognitif, mengatur emosi, serta mendukung imunitas tubuh. Pada usia produktif, termasuk mahasiswa, kebutuhan tidur ideal berkisar 7–9 jam setiap hari. Namun pada mahasiswa sekarang memiliki durasi tidur yang singkat karena tugas yang diilahi sangat banyak dan kurangnya keahlian dalam manajemen waktu. Pada masa ujian, misalnya, kebiasaan begadang untuk belajar hingga larut malam menyebabkan sleep deprivation. Kekurangan tidur tersebut berimplikasi pada menurunnya kondisi psikologis serta meningkatkan risiko kecemasan.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi di lingkungan mahasiswa, khususnya mahasiswa semester 1 yang tinggal di asrama (Ma'had), banyak di antara mereka yang mengeluhkan keterbatasan waktu istirahat akibat padatnya jadwal kuliah, tuntutan tugas akademik, serta kewajiban mengikuti kegiatan Ma'had. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami durasi tidur yang tidak cukup, sering begadang, serta kesulitan untuk memanajemen waktu sehingga pola tidur menjadi terganggu. Selain itu, penyesuaian terhadap lingkungan baru, dan tekanan untuk berprestasi memicu munculnya perasaan cemas, baik terkait akademik maupun sosial. Gejala yang sering muncul berupa sulit berkonsentrasi, kelelahan berlebihan, mudah tersinggung, dan penurunan motivasi belajar. Berdasarkan informasi ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara kesulitan manajemen waktu dengan terganggunya pola tidur dan meningkatnya kecemasan, sehingga memperkuat alasan untuk dilakukannya penelitian mengenai masalah tersebut pada mahasiswa semester 1 di Ma'had Putra Kampus 3 UIN Malang. Data 'iqob (hukuman) pada bulan Oktober menunjukkan 380 dari 622 mahasiswa terkena 'iqob.

Penelitian ini penting dilakukan mengingat akhir-akhir ini banyak data yang memaparkan bahwasanya mahasiswa memiliki kesulitan dalam memanajemen waktu sehingga berdampak pada kesulitan tidur atau mengganggu pola tidur dan memicu munculnya kecemasan. Hubungan antara pola tidur dan cemas sendiri bersifat dua arah. Tingginya tingkat kecemasan kerap menghambat mahasiswa untuk dapat tidur dengan nyenyak, baik karena rasa cemas menjelang ujian maupun pikiran yang berlebihan. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk membuat tubuh tidak mampu memulihkan energi secara optimal sehingga menurunkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik sehari-hari. Mahasiswa semester pertama seringkali merasa berat terhadap tugas yang diberikan karena bukan hanya tugas kuliah saja, akan tetapi tugas yang ada di Ma'had. Hasil penelitian akan menjadi dasar bagi pihak Ma'had dan universitas untuk merancang

program bimbingan, pelatihan, atau kebijakan pendukung yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Selain menjadi dasar untuk merancang program kegiatan, penelitian ini juga dapat menjadi gambaran awal untuk mencegah atau mengurangi hal negatif yang dapat berlanjut hingga semester-semester berikutnya, yang berpotensi menyebabkan penurunan terhadap mahasiswa.

### **Rumusan Masalah**

1. Apa saja faktor penyebab kesulitan manajemen waktu pada mahasiswa semester 1 di Ma'had Putra Kampus 3 UIN Malang?
2. Bagaimana dampak kesulitan manajemen waktu terhadap pola tidur mahasiswa?
3. Bagaimana hubungan antara kesulitan manajemen waktu dengan tingkat kecemasan mahasiswa?
4. Bagaimana hubungan timbal balik antara pola tidur dengan tingkat kecemasan mahasiswa?
5. Apa saja potensi dan strategi adaptif yang dimiliki dan diterapkan oleh mahasiswa untuk mengatasi kesulitan manajemen waktu dan dampaknya terhadap pola tidur serta kecemasan?

### **Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan dampak dari kesulitan manajemen waktu terhadap pola tidur dan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 1 di Ma'had Putra Kampus 3 UIN Malang, serta mengidentifikasi potensi diri mereka dalam menghadapi permasalahan tersebut.

### **Metode**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif. Pemilihan pendekatan ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam pengaruh kesulitan manajemen waktu terhadap tingkat kecemasan mahasiswa serta keterkaitannya dengan pola tidur mereka. Partisipan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 43 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa aktif semester 1 yang tinggal di Ma'had kampus 3 dan bersedia berpartisipasi serta memiliki variasi pengalaman terkait pola tidur dan stres akademik. Adapun kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak tinggal di Ma'had kampus 3 dan bukan mahasiswa semester 1. Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yakni wawancara, observasi, dan kuesioner. Instrumen penelitian terdiri atas pedoman wawancara, format digital catatan observasi, dan angket dalam bentuk google form. Pedoman wawancara disusun berdasarkan literatur mengenai kesulitan manajemen waktu yang memengaruhi pola tidur dan tingkat kecemasan mahasiswa. Pertanyaan berfokus pada aktivitas harian mahasiswa, seberapa tinggi tingkat kepadatan kegiatan dan tugas mahasiswa, pola dan kualitas tidur, pengelolaan waktu mahasiswa, tingkat dan sumber kecemasan, serta identifikasi potensi internal dan sumber daya eksternal. Kuesioner berguna sebagai alat pemetaan awal untuk panduan wawancara mendalam.

Prosedur Penelitian Lapangan dimulai dengan tahap persiapan, tahap pengumpulan data, dan tahap akhir penelitian. Tahap persiapan dimulai dengan penyusunan instrumen penelitian berupa pedoman wawancara, format catatan observasi digital,

dan angket dalam bentuk google form. Tahap pengumpulan data diawali dengan perekrutan partisipan sesuai kriteria melalui pendekatan langsung. Setelah memperoleh informed consent, partisipan diminta mengisi kuesioner. Wawancara kemudian dilakukan secara tatap muka di ruang server lantai 3 mabna Al-Khawarizmi. Setiap wawancara berlangsung 20–40 menit, didokumentasikan dan dicatat dengan persetujuan partisipan. Observasi dilakukan saat wawancara dan 1 hari pasca wawancara, tetapi sebelum itu sudah dilakukan juga observasi sebelum memilih partisipan. Hasil analisis diorganisasikan dalam bentuk tema-tema utama yang menjelaskan hubungan kesulitan manajemen waktu dengan tingkat kecemasan dan pola tidur mahasiswa, lalu dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya. Hasil tersebut diharapkan memberikan kontribusi baik dalam aspek teoretis maupun praktis. Analisis data dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data, menggunakan model analisis tematik Miles, Huberman, & Saldana (2014). Proses ini meliputi reduksi data dengan memilah informasi penting terkait pola tidur dan tingkat kecemasan, kategorisasi menjadi tema-tema utama, penyajian data dalam matriks dan narasi, serta verifikasi melalui triangulasi metode dan sumber. Member checking dilakukan dengan mengonfirmasi hasil interpretasi kepada partisipan untuk memastikan akurasi.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil Penelitian**

#### ***Profil Partisipan***

Penelitian ini melibatkan 43 mahasiswa semester 1 dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tinggal di Ma'had Kampus 3 Mabna AL-Khawarizmi, terdiri atas 43 laki-laki dengan usia antara 18–20 tahun. Partisipan berasal dari berbagai jurusan yaitu psikologi, bahasa dan sastra arab, sastra inggris, teknik informatika, teknik mesin, teknik elektro, teknik sipil, teknik lingkungan. Partisipan juga tersebar di berbagai kamar dari setiap lantai serta latar belakang pendidikan yang berbeda-beda.

#### ***Temuan dari hasil kuesioner***

Analisis awal terhadap 43 responden yang terkumpul mengungkapkan pola yang cukup jelas terkait seberapa tinggi masalah beban tugas, manajemen waktu, kualitas tidur, dan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa penghuni Ma'had. Data ini berfungsi sebagai peta awal (baseline) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami siklus negatif yang saling terkait antara tekanan akademik dan non-akademik, kesulitan regulasi diri, gangguan tidur, serta kecemasan. Berikut adalah kecenderungan mencolok yang muncul: Sebagian besar responden merasakan padatnya kegiatan ganda dari kehidupan Ma'had dan perkuliahan. Hasil menunjukkan 36 dari 43 atau 83,7% responden menyatakan "Setuju" atau "Sangat Setuju" bahwa kegiatan di Ma'had sangat padat. Pola serupa, meski sedikit lebih rendah, terlihat untuk beban perkuliahan. Ini menunjukkan bahwa lingkungan mereka dipersepsikan sebagai sumber tuntutan ganda yang tinggi. Pola yang paling konsisten dan dramatis adalah terkait waktu istirahat. Mayoritas responden yaitu 27 dari 43 responden atau 65,1 % menjawab "Tidak Setuju" atau "Sangat Tidak Setuju" terhadap pernyataan "Saya memiliki waktu

istirahat yang cukup". Kesenjangan yang tajam antara persepsi beban yang tinggi dan waktu pemulihan yang sangat kurang ini menjadi indikator kunci tekanan kecemasan yang dialami responden. Gangguan tidur muncul sebagai manifestasi fisik dari tekanan-tekanan yang telah disebutkan. 36 dari 43 atau 74,4% responden menyatakan "Setuju" atau "Sangat Setuju" terhadap pernyataan "Jam tidur saya tidak teratur setiap hari". Hal ini menunjukkan mayoritas responden memiliki pola tidur yang bermasalah: sering tidur larut malam, jam tidur tidak teratur, dan sulit tidur karena memikirkan tugas. Item terakhir ini adalah penanda kuat "hiperarousal kognitif" di mana pikiran yang cemas menghalangi proses alamiah tubuh untuk beristirahat.

Tingkat kecemasan yang dilaporkan sangat tinggi dan saling berkorelasi. Responden yang merasa khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas juga sangat cenderung merasakan kecemasan saat kegiatan menumpuk. Lebih penting lagi, lebih dari 50% dari mereka yang cemas secara eksplisit mengakui bahwa kecemasan tersebut mengganggu tidur mereka. Hal ini mengonfirmasi hubungan timbal-balik antara kecemasan dan gangguan tidur dalam konteks kehidupan nyata responden. Di satu sisi, sekitar dua pertiga responden mengakui kesulitan mengatur waktu dan sering tergesa-gesa. Di sisi lain, ketika ditanya tentang keyakinan diri (efikasi), sebagian besar justru percaya mereka dapat memperbaiki manajemen waktu dan mampu menentukan prioritas. Pola ini menarik: meski saat ini tenggelam dalam kesulitan, masih ada rasa optimisme untuk berubah. Ini bisa menjadi faktor protektif atau titik masuk untuk intervensi. Respons untuk item dukungan sosial menunjukkan hasil lebih dari 60% responden menyatakan "setuju". Ini mengindikasikan bahwa pengalaman akan dukungan sangat personal dan mungkin bergantung pada dinamika hubungan di kamar, kelompok kegiatan, atau kepengurusan Ma'had. Dukungan sosial berpotensi menjadi faktor pembeda yang menjelaskan mengapa beberapa individu dengan beban tinggi bisa bertahan lebih baik.

### **Temuan Utama**

Analisis wawancara mendalam menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tugas yang padat dan memiliki kesulitan dalam memanajemen waktu. Sebagian besar mahasiswa memiliki gangguan pola tidur dan kecemasan. Penyebab utamanya adalah tugas kuliah, persiapan ujian, serta kegiatan Ma'had yang cukup padat. Kutipan wawancara "Saya 2 minggu terakhir ini sering tidur diatas jam 12 malam karena mengejar deadline tugas yang menumpuk". Pada bulan November khususnya pada minggu-minggu terakhir kehadiran kegiatan Ma'had berkurang cukup banyak. Biasanya jama'ah Subuh mencapai 7-8 shaf tetapi bulan November ini tidak sampai 3 shaf. Hal ini sesuai dengan data pada kuesioner yang menunjukkan lebih dari 80% mahasiswa memiliki beban tugas yang padat. Dalam 1 bulan terakhir ini (Desember) hampir seluruh mahasiswa yang diwawancarai tidur lebih dari jam 12 malam. Pola tidur seperti ini mengurangi durasi tidur efektif, khususnya di hari kerja. Pada siang hari mereka mencoba untuk mengganti tidur malam yang belum cukup terpenuhi, tetapi juga tidak efektif karena bertabrakan dengan kepadatan jadwal kuliah reguler ditambah lagi dengan perkuliahan bahasa arab intensif pukul 14.00-16.30 WIB. Sumber kecemasan yang paling menonjol adalah cemas akan tuntutan akademik seperti mengejar deadline tugas, praktikum, dan ujian yang berlangsung berdekatan, terutama cemas jika tidak lulus ma'had yang mana hal itu dapat membebani perkuliahan reguler di semester depan. Mahasiswa merasa "dikejar

waktu” sehingga sering mengorbankan tidur demi belajar. Tekanan untuk selalu siap menghadapi kuis maupun ujian di perkuliahan menyebabkan tingginya tingkat kecemasan. Ada juga partisipan yang menyebutkan ekspektasi keluarga sebagai faktor tambahan yang memperbesar tekanan psikologis. Kutipan wawancara “Saya terkadang lebih baik tidak mengikuti kegiatan subuh daripada tidak mengerjakan tugas, tetapi saya tetap shalat sendiri di dalam kamar”, “Ketika bangun subuh saya merasa masih ngantuk”. Hal ini sesuai dengan data pada kuesioner yang menunjukkan lebih dari 70% mahasiswa mengalami gangguan tidur. Banyak juga mahasiswa yang terlihat tidur saat kegiatan seperti Ta’lim. Mayoritas dari mereka menjawab kegiatan terakhir sebelum mereka tidur adalah scrolling. Durasi mereka melakukan scrolling berbeda-beda dari 10-50 menit. Kutipan wawancara: “Kegiatan sebelum tidur biasanya saya scroll ig, biasanya sampai 30 menit”. Hasil Observasi menunjukkan jam 12 malam lebih mahasiswa belum tidur di Ma’had. Kegiatan mereka juga bermacam-macam seperti mengerjakan tugas, menyanyi, bahkan bermain game.

Mahasiswa yang tidur lebih dari jam 12 malam ketika bangun tidur terlihat seperti merasa belum tidur dan merasa tubuh tidak segar atau merasa masih ngantuk sehingga mengganggu kegiatan yang lain. Ada juga sebagian mahasiswa yang terbangun secara tiba-tiba ketika sedang tidur. Dampak dari kurang tidur terlihat nyata dalam kehidupan sehari-hari, antara lain cepat lelah, kesulitan fokus saat kuliah, mudah tersulut emosi, serta keluhan fisik seperti sakit kepala dan nyeri otot. Sebagian mahasiswa merasa tidak produktif meskipun belajar lebih lama. Sebaliknya, partisipan yang tidur lebih teratur justru melaporkan tingkat cemas yang lebih rendah, menandakan bahwa kualitas tidur berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan akademik. Kutipan wawancara “Saya takut tidak lulus Ma’had”, “Saya takut mengecewakan orangtua saya”.

Berbagai strategi digunakan mahasiswa untuk mengatasi kondisi ini, seperti mengerjakan sebagian tugas ketika ada waktu kosong, meski demikian sebagian besar mengakui strategi tersebut hanya efektif sementara dan belum mampu menyelesaikan masalah mendasar terkait pola tidur maupun kecemasan. Kutipan wawancara “Saya biasanya mengerjakan tugas di waktu luang”. Hal itu menunjukkan bahwa sebagian dari mereka memanfaatkan waktu luang dengan memprioritaskan tugas daripada bermain game. Ada juga strategi dari responden lain ketika tidak bisa tidur, biasanya mereka pergi untuk sekedar berjalan-jalan. Selain strategi dari diri sendiri, banyak dari mereka yang mempunyai dorongan eksternal seperti orangtua dan guru mereka saat di pondok dahulu. Kutipan wawancara “Ada orangtua yang harus di banggakan”, “Kalau bukan kami siapa yang akan melanjutkan syiar ilmu dari guru kami”. Hal ini sesuai dengan data pada kuesioner yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kemauan untuk berubah. Ketika mereka disuruh untuk memilih dari skala 1-5 keyakinan untuk mengatasi kesulitan manajemen waktu, 2 dari 4 anak memilih 5, bahkan ada 1 anak yang memilih 6 karena sangat yakin akan hal ini.

## Pembahasan

Dari sisi kognitif, gejala kecemasan yang dialami para mahasiswa berkaitan dengan pola pikir negatif yang mempengaruhi interpretasi mereka terhadap tekanan akademik dan aturan Ma’had. Kecemasan sering muncul akibat kesalahan berpikir seperti

membayangkan hasil yang terburuk. Pola ini tampak pada mahasiswa yang merasa terancam oleh batas tugas yang padat, takut tidak lulus Ma'had, serta khawatir terhadap kemungkinan terkena 'iqob. Kebiasaan perilaku scrolling sebelum tidur juga memperkuat terjadinya gangguan terhadap pola tidur dan munculnya kecemasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ruminasi, penggunaan media digital sebelum tidur, dan aktivitas kognitif berlebihan merupakan faktor yang kuat terkena gangguan tidur dan peningkatan kecemasan pada mahasiswa (Alotaibi et al. 2021). Dengan pikiran negatif dan kebiasaan tidak teratur menjadi faktor yang mempertahankan gangguan tidur sekaligus meningkatkan terjadinya kecemasan terhadap mahasiswa semester satu.

Dari sudut pandang psikodinamik, kecemasan mahasiswa dapat dipahami sebagai respons terhadap konflik emosional yang tidak disadari serta pengalaman masa lalu yang masih berpengaruh pada kehidupan saat ini. Freud menyatakan bahwa konflik antara id, ego, dan superego dapat memicu terjadinya kecemasan dalam bentuk gejala fisik, pikiran mengganggu, atau perilaku tertentu. Ciri tersebut terlihat pada mahasiswa yang mengalami kecemasan mendadak menjelang tidur atau saat diam, yang dapat dikatakan mengalami konflik internal yang belum terselesaikan. Selain itu, adanya superego yang sangat terlihat, misalnya pada mahasiswa yang merasa bersalah apabila bolos aktivitas Ma'had, hal ini menunjukkan nilai moral yang ketat dari pengalaman lama di pesantren. Fenomena ini sejalan dengan pandangan McWilliams, bahwa kecemasan dapat muncul ketika individu merasa gagal memenuhi standar moral internalnya (McWilliams, 2011). Oleh karena itu, dalam perspektif psikodinamik, pengalaman masa lalu dan dinamika batin memainkan peran penting dalam membentuk respons emosional mahasiswa terhadap tekanan lingkungan Ma'had. Dalam perspektif psikodinamik, pengalaman masa lalu dan konflik batin memiliki peran penting dalam membentuk respons emosional mahasiswa terhadap tekanan lingkungan Ma'had.

Dari sisi perilaku teori behavior, munculnya kecemasan dan gangguan tidur dilihat sebagai hasil dari pola kebiasaan yang dipelajari melalui penguatan (*reinforcement*) dari lingkungan. Skinner menjelaskan bahwa perilaku cenderung diulang apabila memberikan kenyamanan jangka pendek, meskipun berdampak negatif dalam jangka panjang. Hal ini sesuai dengan kebiasaan mahasiswa yang secara konsisten melakukan kegiatan scroll sebelum tidur karena memberikan ketenangan sementara, namun justru memperkuat kebiasaan begadang dan menurunkan kualitas tidur. Sedangkan gangguan eksternal seperti teman sekamar yang ramai juga menghasilkan hal negatif antara kamar dengan rasa aman, sehingga kesulitan untuk tidur lebih awal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial atau gawai dalam 1–2 jam sebelum tidur cenderung melaporkan kualitas tidur buruk, lebih lama waktu terjaga, dan sering terbangun malam hari (Fernando & Hidayat, 2020). Dengan demikian, sudut pandang behavioristik menyoroti bagaimana kebiasaan maladaptif yang terbentuk sehari-hari dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa dalam jangka panjang.

Makna utama dari temuan ini adalah bahwa kecemasan dan gangguan tidur pada mahasiswa Ma'had bukan hanya hasil dari satu faktor tunggal, melainkan gabungan antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kecenderungan overthinking dan kebiasaan yang tidak sehat seperti scrolling sebelum tidur. Faktor

eksternal mencakup padatnya jadwal Ma'had, beban tugas perkuliahan, tekanan akademik, serta ekspektasi keluarga. Hubungan timbal balik antara gangguan tidur dan kecemasan terlihat jelas dalam penelitian ini. Mahasiswa yang tidur larut malam mengalami gangguan fokus, mudah lelah, serta merasa cemas menghadapi aktivitas harian. Sebaliknya, kecemasan yang tinggi mengakibatkan sulit tidur cepat dan memperparah pola tidur yang tidak teratur. Siklus ini kemudian terus berulang dan memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Makna lain yang penting adalah bahwa manajemen waktu menjadi faktor kunci dalam keseluruhan pola masalah ini. Mahasiswa yang mampu memprioritaskan tugas, membagi waktu secara realistis, dan menjaga rutinitas tidur menunjukkan tingkat kecemasan lebih rendah. Ini menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki peran sentral dalam membantu mahasiswa beradaptasi dengan struktur kehidupan Ma'had yang padat (Cholili et al., 2024).

Penelitian ini memperkuat model hubungan antara manajemen waktu, kualitas tidur, dan kecemasan yang telah dijelaskan dalam teori regulasi diri, teori stres, serta model bidirectional relationship antara tidur dan emosi. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi psikologis terkait peningkatan regulasi diri perlu dipadukan dengan intervensi terkait higiene tidur (Hershner & Chervin, 2014). Mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu, seperti membuat jadwal harian dan menentukan prioritas. Kemudian mengurangi kebiasaan scrolling sebelum tidur untuk mengatur rutinitas tidur yang konsisten. Dari pihak Ma'had dan kampus juga perlu meninjau kembali jadwal kegiatan agar tidak terlalu padat terutama pada masa padat akademik. Membuat kebijakan yang mendukung keseimbangan antara waktu istirahat, kegiatan spiritual, dan akademik. Seperti menyediakan layanan konseling yang lebih proaktif untuk mahasiswa baru khususnya di kampus 3 (Khilmi et al, 2021).

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesulitan manajemen waktu pada mahasiswa semester 1 di Ma'had Putra Kampus 3 UIN Malang terutama disebabkan oleh padatnya kegiatan Ma'had, tuntutan akademik, kurangnya regulasi diri, serta kebiasaan malam yang tidak terstruktur. Kesulitan tersebut berdampak langsung pada terganggunya pola tidur berupa tidur larut malam, jam tidur tidak teratur, dan rasa lelah berkepanjangan. Selain itu, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang jelas antara kesulitan manajemen waktu, gangguan tidur, dan meningkatnya tingkat kecemasan akademik maupun personal. Kecemasan juga memperparah gangguan tidur, sehingga membentuk siklus timbal balik yang saling memengaruhi. Mahasiswa memiliki beberapa bentuk strategi adaptif, namun sebagian besar belum mampu mengatasi akar permasalahan terkait pengelolaan waktu dan kebiasaan tidur yang kurang sehat. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan manajemen waktu dan rutinitas tidur yang teratur menjadi faktor kunci bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa selama tinggal di Ma'had.

Penelitian berikutnya dapat menggunakan metode campuran (mixed methods) untuk memperoleh data yang lebih komprehensif terkait hubungan manajemen waktu, pola tidur, dan kecemasan. Penelitian dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, ritme sirkadian, burnout akademik, motivasi belajar, atau gaya pengasuhan untuk

melihat hubungan yang lebih kompleks. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada mahasiswa dari Ma'had berbeda atau populasi perempuan untuk membandingkan konteks lingkungan yang bervariasi. Penggunaan instrumen psikologis yang lebih terstandarisasi dapat membantu memperkuat validitas temuan di masa mendatang.

## Daftar Pustaka

- Alfhidyah, M. (2025). Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–7.
- Alghamdi, A. N., Alotaibi, M. I., Alqahtani, A. S., Al Aboud, D., & Abdel-Moneim, A. S. (2021). BNT162b2 and ChAdOx1 SARS-CoV-2 post-vaccination side-effects among Saudi vaccinees. *Frontiers in Medicine*, 8, 760047.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., & Slaa, E. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Journal of Higher Education*, 35(6), 633–645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Cholili, A. H., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Nurill, D., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Amirul, M., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Isnaeni, R., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., ... Ibrahim, M. (2024). *STUDI LITERATUR: ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT*. 1(1), 41–53. <http://repository.uin-malang.ac.id/>
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners: Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 83–89.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Khilmi, et al. (2021). Pesantren Sehat: Mewujudkan Pesantren dan Generasi Santri Sehat. <http://repository.uin-malang.ac.id/>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (n.d.). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study, 1–7.
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291, 113190.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. Guilford Press.
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., Jamaluddin, M., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2021). Modifikasi perilaku teknik. 174–182. <http://repository.uin-malang.ac.id/>
- Sholichatun, Y. (2014). METODE SELF-HELP BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF SEBAGAI DISAIN Abstrak Kata-kata kunci : Disain pembelajaran ; metode self-help ; psikologi positif. 1–48. <http://repository.uin-malang.ac.id/>