

Hubungan pola tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa

Ainun Mushoffa

Program studi Tadris Bahasa Inggris, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: ainunmushoffa741@gmail.com

Kata Kunci:

Pola tidur; konsentrasi mahasiswa; produktivitas mahasiswa; stres akademik; kualitas tidur

Keywords:

sleep patterns; student concentration; student productivity; academic stress; sleep quality

ABSTRAK

Tidur adalah kebutuhan fisiologis yang krusial bagi mahasiswa karena berfungsi dalam proses pemulihan tubuh, menjaga konsentrasi, serta mendukung pencapaian akademik. Penelitian ini dilakukan untuk menelaah keterkaitan antara pola tidur mahasiswa dengan tingkat konsentrasi mereka melalui pendekatan kualitatif berbasis studi literatur. Sumber data berasal dari jurnal ilmiah yang relevan terbit pada periode 2020–2025, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi dan sintesis hasil temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi, motivasi, kesehatan mental, dan performa akademik. Mahasiswa dengan tidur cukup lebih produktif dan disiplin, sedangkan pola

tidur buruk menurunkan daya ingat, konsentrasi, serta meningkatkan risiko stres. Faktor utama yang mempengaruhi pola tidur meliputi beban akademik, penggunaan gadget, rutinitas harian, pola makan, dan olahraga. Kesimpulannya, tidur berkualitas merupakan pondasi utama keberhasilan akademik dan kesehatan mahasiswa. Mahasiswa disarankan menjaga jadwal tidur konsisten, membatasi gadget sebelum tidur, serta mengatur waktu belajar, sementara fakultas perlu mendukung dengan pengelolaan beban akademik dan layanan konseling.

ABSTRACT

Sleep is a crucial physiological need for students as it plays a role in the body's recovery process, maintains concentration, and supports academic achievement. This study examined the relationship between students' sleep patterns and their concentration levels through a qualitative approach based on literature review. Data sources came from relevant scientific journals published between 2020 and 2025, then analyzed using content analysis and synthesis of findings. The results showed that sleep quality significantly impacts concentration, motivation, mental health, and academic performance. Students with adequate sleep are more productive and disciplined, while poor sleep patterns reduce memory and concentration, and increase the risk of stress. The main factors influencing sleep patterns include academic load, gadget use, daily routines, diet, and exercise. In conclusion, quality sleep is a key foundation for student academic success and health. Students are advised to maintain a consistent sleep schedule, limit gadget use before bed, and manage study time. Faculty should support this by providing academic load management and counseling services.

Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia yang esensial, khususnya bagi mahasiswa. Pada saat tidur, tubuh menjalani proses pemulihan alami melalui pembentukan sel-sel baru serta perbaikan sel-sel yang rusak. Secara umum, manusia membutuhkan durasi tidur sekitar 6–8 jam per hari. Kualitas tidur yang optimal memiliki



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi mahasiswa, yang pada akhirnya menunjang keberhasilan akademik mereka. Disisi lain, kebiasaan tidur yang tidak memadai dan jadwal tidur yang tidak konsisten dapat memicu sejumlah permasalahan kesehatan mental, termasuk stres, gangguan kecemasan, hingga kondisi depresi.

Banyak mahasiswa mengalami gangguan pola tidur yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adanya tugas dengan tenggat waktu mendadak, padatnya kegiatan non-akademik, serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi saat mengikuti perkuliahan, ketidakmampuan dalam mengatur waktu, serta penurunan kondisi fisik dan mental. Konsentrasi sendiri merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran, karena apabila terganggu, mahasiswa akan kesulitan mencerna materi dengan baik sehingga proses belajar tidak optimal. Mempertimbangkan dampak stres terhadap kesehatan fisik, kesuksesan akademik, dan kesehatan mental mahasiswa, maka sangat penting melatih mahasiswa baru mengembangkan kemampuan mengelola stres secara tepat supaya dapat mengurangi dampak negatif stres (2503, n.d.). Kesehatan mental sendiri merupakan suatu kondisi terhindarnya dari penyakit-penyakit mental seperti cemas, depresi dan kehilangan kontrol perilaku (Aziz et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola tidur mahasiswa dengan tingkat konsentrasi mereka dalam kegiatan akademik. Selain itu, penelitian ini juga dimaksudkan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang baik dan teratur. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat lebih memperhatikan kualitas dan keteraturan pola tidur guna mendukung keberhasilan akademik serta kesehatan fisik dan mental.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur, dimana seluruh data diperoleh dari jurnal ilmiah yang relevan dengan topik hubungan pola tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa. Pemilihan jurnal dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan kesesuaian tema, tahun terbit, serta kualitas publikasi. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai fenomena yang diteliti melalui analisis terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya. Data penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh melalui penelusuran literatur akademik. Sumber utama yang digunakan adalah artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan topik hubungan pola tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa. Pemilihan jurnal dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan kualitas publikasi, keterindeksan, serta kesesuaian tema penelitian.

Penelitian ini memperoleh data melalui Google Scholar dengan kata kunci yang digunakan meliputi kombinasi istilah "*Pola Tidur*" dan "*Konsentrasi Mahasiswa*", "*Sleep Pattern*" and "*Student Concentration*". Artikel yang dipilih adalah publikasi lima tahun terakhir (2020-2025), tersedia dalam bentuk *full-text*, ditulis dalam Bahasa Indonesia, serta berfokus pada seluruh mahasiswa. Sementara itu, Artikel opini merupakan artikel dari konferensi yang tidak terindeks, penelitian tingkat sekolah dasar/menengah, dan publikasi tanpa data empiris dikecualikan dari analisis.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pengorganisasian, analisis isi (content analysis), dan sintesis. Pada tahap pengorganisasian, yaitu menyusun ringkasan literatur yang terkumpul dalam bentuk tabel yang berisi penulis, tahun, judul, tujuan, metode, dan hasil kunci dari tiap jurnal yang membahas pola tidur dan konsentrasi mahasiswa. Kemudian pada tahap analisis isi (content analysis), yaitu mengidentifikasi tema-tema, konsep, serta temuan yang berulang, seperti faktor penyebab gangguan pola tidur pada mahasiswa misalnya tenggat tugas, penggunaan media sosial, dan aktivitas non-akademik. Kemudian pada tahap sintesis, seluruh temuan digabungkan menjadi kesimpulan yang koheren untuk menjawab tujuan penelitian, yakni menganalisis hubungan pola tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa.

Pembahasan

No.	Identitas Jurnal	Metodologi	Hasil
1.	Judul: Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur) Penulis: Fajar Sidik, Muhammad Farid, Sri Mulyeni Tahun: 2025	Desain penelitian: Penelitian ini menggunakan Studi Literatur, dengan menganalisis dan mengevaluasi informasi dari berbagai sumber jurnal ilmiah, artikel akademik, dan buku referensi yang diterbitkan antara tahun 2015-2025. (Catherine Valencia et al., 2020) menyatakan bahwa studi literatur berperan penting dalam menciptakan kerangka pemikiran yang logis dan merumuskan teori yang mendasari pembahasan. Teknik pengambilan data: Peneliti melakukan identifikasi sumber dari Google Scholar	- Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kualitas tidur sangat berhubungan dengan kemampuan belajar, konsentrasi, motivasi, dan kesehatan mahasiswa. - Tidur yang tidak berkualitas menyebabkan penurunan kognitif seperti konsentrasi, pemahaman materi, dan penyelesaian tugas. Dampaknya adalah mengantuk di kelas saat materi berlangsung, keterlambatan tugas, penurunan nilai, stres, kelelahan fisik dan mental, serta gangguan suasana hati. - Tidur yang cukup dan berkualitas dapat

		dengan menggunakan kata kunci “pola tidur, produktivitas mahasiswa, kualitas tidur, dan studi literatur”. • Setelah melakukan identifikasi sumber jurnal, peneliti memilih artikel yang terbit dalam kurun waktu 2015-2025, yang dipublikasikan dalam jurnal terindeks, serta membahas masalah pola tidur pada produktivitas mahasiswa. Artikel yang tidak memenuhi kriteria, maka dikeluarkan dari daftar analisis. • Kemudian peneliti membaca secara mendalam setiap literatur yang dipilih, dan mengelompokkan ke dalam data sistematis, seperti faktor penyebab gangguan tidur, dampak terhadap konsentrasi, serta strategi menjaga kualitas tidur.	meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan analisis, daya ingat, partisipasi aktif, motivasi belajar, serta kemampuan mengatur waktu. Mahasiswa dengan pola tidur baik lebih produktif, disiplin, dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. • Strategi menjaga pola tidur seperti konsistensi jadwal, membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, dan menciptakan suasana tidur yang nyaman sangat penting untuk mendukung keberhasilan akademik sekaligus kesehatan mental dan fisik mahasiswa. • Tidur bukan hanya sekedar istirahat, tapi pondasi utama bagi keberhasilan akademik, kesehatan mental, motivasi belajar, dan kesehatan mahasiswa.
--	--	--	---

2.	Judul: Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi dan Performa Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA Penulis: Intan Marhenisaputri Tahun: 2025	Sampel: Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta. Dari populasi tersebut, diperoleh sebanyak kurang lebih 20 mahasiswa yang bersedia menjadi responden dengan cara mengisi angket daring selama periode penelitian, yakni pada 6-17 Mei 2025. Desain penelitian: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran angket daring, metode ini dipilih untuk memperoleh data objektif yang dapat diukur secara statistik terkait persepsi mahasiswa tentang pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi dan performa akademik. Teknik pengambilan data: • Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner berbasis skala nominal yang disebarakan secara daring melalui	• Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan merupakan mahasiswi, yang menurut literatur memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap tekanan psikologis dan gangguan pola tidur dibandingkan mahasiswa laki-laki. • Lama waktu tidur malam mayoritas partisipan berkisar antara 6–7 jam per malam (81%), angka yang hampir memenuhi standar duras tidur yang direkomendasikan oleh ahli kesehatan. Meskipun demikian, ditemukan 14,3% mahasiswa dengan durasi tidur hanya 4–5 jam, kondisi yang berpotensi menghambat fungsi konsentrasi dan kemampuan memori. • Waktu mulai tidur sebagian besar mahasiswa (70%) berada pada rentang pukul 22.00–24.00, yang relatif sesuai dengan waktu tidur yang disarankan. Namun demikian, masih terdapat 20% mahasiswa
----	--	---	---

		platform Google Forms. • Kuesioner terdiri atas tujuh butir pertanyaan dengan bentuk pilihan ganda dan esai singkat, yang dirancang untuk menggali informasi mengenai pola tidur mahasiswa serta dampaknya terhadap konsentrasi dan performa akademik. • 7 butir pertanyaan tersebut meliputi: identitas berupa jenis kelamin, durasi tidur malam hari, jam mulai tidur, kebiasaan tidur siang, durasi tidur siang, faktor penghambat tidur, dan dampak akademik.	yang baru memulai tidur setelah pukul 00.00. Kebiasaan tidur melewati tengah malam dapat menyebabkan disrupsi pada irama sirkadian, mengakibatkan drowsiness di siang hari, serta mengurangi kesiagaan kognitif saat pembelajaran pagi. • Pola tidur siang responden menunjukkan variasi yang cukup luas. Mayoritas mahasiswa (76,2%) hanya melakukan tidur siang secara tidak rutin, sementara 14,3% tidak memiliki kebiasaan tidur siang sama sekali. Di antara mereka yang tidur siang, durasi 30–60 menit tercatat paling dominan (44,4%), sedangkan 38,9% tidur siang melebihi 60 menit. Durasi tidur siang yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur malam dan menyebabkan kesulitan untuk tertidur di malam hari. • Beberapa faktor penyebab insomnia atau kesulitan tidur
--	--	---	---

			pada malam hari meliputi: tuntutan akademik yang berat, aktivitas penggunaan perangkat digital seperti bermain permainan elektronik atau menonton serial drama, kondisi stres dan kecenderungan berpikir berlebihan (rumination), pola kebiasaan begadang, serta durasi tidur siang yang tidak terkontrol.
3.	Judul: Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa Penulis: Alwin Rizki Putra, Alfarizi, Khikmawanto Tahun: 2024	Desain penelitian: Penelitian ini menggunakan Studi Literatur, yaitu menganalisis dan mengevaluasi informasi dari berbagai sumber publikasi akademik, buku, dan majalah ilmiah yang relevan. Teknik pengambilan data: • Peneliti menelusuri database akademik seperti Google Scholar dengan kata kunci “stres akademik”, “gangguan tidur”, “kesehatan mental”, “mahasiswa”, dan “pola tidur”.	Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pola tidur mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, yaitu beban akademik, penggunaan teknologi, rutinitas harian, pola makan, dan olahraga. • Beban akademik: Tugas, ujian, dan proyek membuat mahasiswa sering begadang. Kurang tidur menurunkan konsentrasi, daya ingat, dan kinerja akademik, serta menciptakan siklus negatif antara stres dan gangguan tidur. • Penggunaan teknologi: Paparan cahaya biru dari perangkat elektronik menekan

		- Literatur yang dianalisis mencakup kriteria inklusi berupa: Jurnal terbit dalam dekade terakhir (2015-2025), melibatkan mahasiswa, serta telah dipublikasikan dalam jurnal ilmiah yang telah melalui proses peninjauan sejawat (peer-reviewed). - Selanjutnya, tiap literatur yang dipilih dibaca secara mendalam, kemudian temuan utama dikelompokkan kedalam kategori tematik, seperti konsekuensi psikologis gangguan tidur, jenis gangguan tidur yang umum pada mahasiswa, serta faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur mahasiswa. - Selanjutnya, peneliti menggabungkan semua hasil analisis dari berbagai literatur menjadi satu kesimpulan yang utuh mengenai hubungan pola tidur	hormon melatonin, menunda tidur, dan meningkatkan kecemasan. Aktivitas online larut malam memperburuk kualitas tidur. Rutinitas harian & pola makan: Konsumsi kafein berlebihan, makanan cepat saji, dan pola makan tidak teratur memicu insomnia. Sebaliknya, pola makan bergizi dan rutinitas tidur konsisten meningkatkan kualitas tidur. Olahraga: Aktivitas fisik teratur memperbaiki suasana hati dan kualitas tidur, tetapi olahraga terlalu dekat dengan waktu tidur justru mengganggu tidur. Kesehatan mental: Kurang tidur meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi. Paparan media sosial berlebihan juga memperburuk perasaan terisolasi.
--	--	--	---

		dengan kesehatan mental mahasiswa. Teknik triangulasi sumber digunakan untuk memverifikasi temuan, mengidentifikasi perbedaan atau kontradiksi, serta menjamin integritas dan kualitas analisis.	
4.	Judul: Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Penulis: Salsa Wulandari, Rio Pranata Tahun: 2024	Sampel: Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 5 jurusan PGSD Universitas Tanjungpura. Desain penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis kuantitatif deskriptif melalui penyebaran kuesioner atau angket. Teknik pengambilan data: Dalam penelitian menggunakan instrumen kuesioner <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> yang bertujuan mengukur kualitas tidur, dan kuesioner ini telah dibekukan oleh <i>Pittsburgh</i>	Hasil dari penelitian ini adalah terdapat 52 responden menunjukkan variasi pada kualitas tidur mahasiswa: Kualitas tidur: 67% sangat baik, 33% sangat buruk. Latensi tidur: 54% sangat baik, 46% sangat buruk. Durasi tidur: 41% sangat baik, 59% sangat buruk. Efisiensi tidur: 96% sangat baik, 4% sangat buruk. Gangguan tidur: 48% sangat baik, 52% sangat buruk. Penggunaan obat: 92% sangat baik, 8% sangat buruk. Disfungsi siang hari: 6% sangat baik, 94% buruk.

		University serta memiliki nilai Cronbach's Alpha 0.89 (Adriani, 2016).	• Keseluruhan: 73% sangat baik, 27% sangat buruk. Penelitian ini menegaskan bahwa tidur berkualitas sangat penting bagi kesehatan fisik, mental, dan konsentrasi belajar mahasiswa. Tidur yang cukup (ideal 8 jam per hari) membantu daya ingat, konsentrasi, energi, serta pencapaian akademik. Sebaliknya, kurang tidur atau gangguan tidur (misalnya insomnia) dapat menurunkan kinerja, meningkatkan risiko depresi, dan mengganggu konsentrasi. Faktor yang memperburuk kualitas tidur antara lain beban akademik tinggi dan penggunaan gadget menjelang tidur.
--	--	---	---

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi, motivasi belajar, serta pencapaian akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki durasi tidur cukup dan berkualitas cenderung menunjukkan kemampuan kognitif yang lebih baik, seperti konsentrasi, pemahaman materi, serta kemampuan menyelesaikan tugas secara teratur. Sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk mengalami penurunan daya ingat, rasa kantuk di kelas, keterlambatan tugas, hingga penurunan nilai akademik. Kondisi ini diperparah dengan munculnya stres, kelelahan fisik maupun mental, serta gangguan suasana hati (Sidik et al., 2025).

Dalam penelitian ini, sebagian responden adalah mahasiswa perempuan, yang dikenal lebih mudah mengalami stres serta gangguan tidur dibandingkan laki-laki. Rata-rata durasi tidur malam mereka berada pada kisaran 6-7 jam, mendekati standar kesehatan yang merekomendasikan 7-9 jam. Meski demikian, terdapat kelompok mahasiswa yang hanya tidur 4-5 jam, sebuah kondisi yang dapat berdampak buruk pada kemampuan

konsentrasi dan daya ingat. Pola waktu mulai tidur pun mulai bervariasi: mayoritas memulai tidur antara pukul 22.00 hingga 24.00, sementara sebagian lainnya menurunkan kesiapan belajar di pagi hari (Marhenisaputri et al., n.d.). Mahasiswa memiliki pola tidur siang yang bervariasi. Sebagian besar dari mereka hanya melakukannya sesekali dengan durasi sekitar 30 hingga 60 menit. Namun, tidur siang yang berlangsung terlalu lama sering kali berdampak negatif terhadap kualitas tidur malam, sehingga ritme tidur menjadi tidak teratur. Kesulitan tidur di malam hari umumnya dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain tingginya beban akademik, intensitas penggunaan gadget untuk hiburan atau aktivitas lain, tekanan psikologis seperti stres dan kebiasaan berpikir berlebihan, serta kecenderungan untuk tidur terlalu larut (Marhenisaputri et al., n.d.).

Selain itu, pola tidur mahasiswa juga dipengaruhi oleh rutinitas harian, pola makan, dan olahraga. Konsumsi kafein berlebihan serta pola makan tidak teratur dapat memicu insomnia, sementara olahraga teratur terbukti meningkatkan kualitas tidur. Namun, olahraga yang dilakukan terlalu dekat dengan waktu tidur justru dapat mengganggu proses tidur (Putra & Alfarizi, 2024). Analisis kualitas tidur dari 52 responden menunjukkan variasi yang cukup besar. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik, tetapi masih terdapat proporsi yang cukup tinggi dengan durasi tidur buruk (59%) dan disfungsi siang hari (94%). Meskipun secara umum sebagian mahasiswa telah memiliki kualitas tidur yang tergolong baik, terdapat aspek lain yang tetap harus menjadi perhatian, khususnya menyangkut lamanya waktu tidur serta peran tidur siang dalam mendukung keseimbangan pola tidur (Wulandari & Pranata, 2024).

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap konsentrasi, motivasi, kesehatan mental, dan pencapaian akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan tidur yang cukup dan berkualitas cenderung lebih produktif, disiplin, percaya diri, serta mampu menghadapi tekanan akademik dengan baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan pola tidur yang buruk mengalami penurunan daya ingat, konsentrasi, dan performa akademik, serta lebih rentan terhadap stres, kelelahan fisik maupun mental. Mayoritas responden tidur 6–7 jam per malam, mendekati ideal, namun masih ada sebagian yang tidur kurang dari 5 jam dan tidur larut malam, yang berpotensi mengganggu ritme sirkadian. Kebiasaan tidur siang yang terlalu lama juga dapat menurunkan kualitas tidur malam. Faktor utama yang mempengaruhi pola tidur mahasiswa meliputi beban akademik, penggunaan gadget, rutinitas harian, pola makan, dan olahraga. Secara keseluruhan, tidur bukan sekadar istirahat, melainkan pondasi utama bagi keberhasilan akademik, kesehatan mental, motivasi belajar, dan kesehatan fisik mahasiswa. Oleh karena itu, manajemen waktu yang bagus sangat penting bagi seseorang untuk mengatasi tekanan-tekanan tanpa mengalami terlalu banyak stres (Stres et al., n.d.).

Saran yang dapat diterapkan bagi mahasiswa antara lain menjaga konsistensi jadwal tidur dan bangun setiap hari, membatasi penggunaan gadget terutama satu jam sebelum tidur, serta mengatur waktu belajar dan tugas akademik agar tidak mengorbankan waktu istirahat. Mahasiswa juga dianjurkan memanfaatkan tidur siang

singkat selama 20–30 menit untuk memulihkan energi tanpa mengganggu tidur malam, mengurangi konsumsi kafein dan makanan cepat saji menjelang tidur, serta melakukan olahraga secara teratur namun tidak terlalu dekat dengan waktu tidur. Sementara itu, pihak fakultas atau universitas diharapkan dapat mengatur beban akademik agar tidak menumpuk dalam waktu bersamaan, menyediakan layanan konseling atau program manajemen stres bagi mahasiswa, serta memberikan edukasi mengenai pentingnya pola tidur sehat sebagai bagian dari program kesehatan kampus.

Daftar Pustaka

- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). MODEL PENGUKURAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI ISLAM. In *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* (Vol. 1, Issue 2).
- Marhenisaputri, I., Pendidikan,), Islam, A., Tarbiyah, I., Mas, R., Surakarta, S., & Kartasura, I. (n.d.). PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU TARBIYAH UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA. <https://sihojurnal.com/index.php/identik/article/download/441/302>
- Putra, A. R., & Alfarizi, K. (2024). PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP KESEHATAN MAHASISWA. *Jurnal Inovasi Global*, 2(9). <https://doi.org/10.58344/jig.v2i6>
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). *Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur)*. 01(03). <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/download/668/529>
- Stres, T., Siswa, A. P., Himmah, A. F., Shofiah, N., Psikologi, F., Malik, M., & Insitusi, I. M. (n.d.). *This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu The Effect of Self efficacy and Time Management on Academic Stress in Students*.
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>