

Hubungan pola tidur mahasiswa dengan konsistensi ketuntasan tugas perkuliahan

Gilang Banu Saputra

Program Studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: gilangbanu132@gmail.com

Kata Kunci:

Pola tidur, mahasiswa, kualitas tidur, tugas kuliah, stres akademik.

Keywords:

Sleep patterns, students, sleep quality, academic assignments, academic stress.

ABSTRAK

Pola tidur menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kondisi fisik, mental, serta kemampuan akademik mahasiswa. Banyak mahasiswa mengalami perubahan pola tidur akibat tuntutan akademik, penggunaan gadget, aktivitas organisasi, dan kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas kuliah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur mahasiswa dengan konsistensi ketuntasan tugas perkuliahan. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik studi literatur dari berbagai jurnal terkait kualitas tidur, stres akademik, kesehatan mental, dan produktivitas mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan

bahwa mahasiswa dengan pola tidur yang baik cenderung memiliki konsentrasi, motivasi belajar, serta kemampuan manajemen waktu yang lebih baik sehingga lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas perkuliahan tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa dengan pola tidur buruk lebih mudah mengalami stres akademik, kelelahan, prokrastinasi, hingga academic burnout yang berdampak pada keterlambatan pengerjaan tugas. Dengan demikian, pola tidur memiliki hubungan yang cukup besar terhadap konsistensi ketuntasan tugas mahasiswa.

ABSTRACT

Sleep patterns are one of the important factors affecting students' physical condition, mental health, and academic abilities. Many students experience changes in sleep patterns due to academic demands, gadget use, organizational activities, and the habit of staying up late to complete assignments. This study aims to determine the relationship between students' sleep patterns and the consistency of completing academic assignments. The research method used is a descriptive quantitative approach with literature study techniques from various journals related to sleep quality, academic stress, mental health, and student productivity. The results show that students with good sleep patterns tend to have better concentration, learning motivation, and time management skills so that they are more consistent in completing assignments on time. On the other hand, students with poor sleep patterns are more likely to experience academic stress, fatigue, procrastination, and academic burnout which affect delays in completing assignments. Therefore, sleep patterns have a significant relationship with the consistency of students' academic task completion.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki tanggung jawab akademik dalam menjalankan proses pendidikan di perguruan tinggi. Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa dituntut aktif mengikuti pembelajaran, menyelesaikan tugas, mengikuti presentasi, hingga mempersiapkan ujian akademik. Menurut Astari dan Nastiti (2023),



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.

mahasiswa memiliki berbagai kewajiban akademik yang harus diselesaikan dengan baik demi memperoleh hasil belajar yang optimal.

Aktivitas akademik yang padat membuat mahasiswa sering mengabaikan pola tidur yang sehat. Banyak mahasiswa tidur larut malam karena mengerjakan tugas, bermain gadget, ataupun mengikuti aktivitas organisasi. Mahasiswa sering mengalami gangguan pola tidur akibat tekanan akademik, aktivitas sosial, dan penggunaan teknologi secara berlebihan. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi, produktivitas, dan kesehatan mental mahasiswa (Sidik et al., 2025).

Gangguan pola tidur tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga mempengaruhi kemampuan kognitif mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik. Menurut (Wulandari & Pranata, 2024) kualitas tidur yang baik berperan dalam menjaga konsentrasi belajar, daya ingat, serta kemampuan memahami materi perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung lebih mudah kehilangan fokus selama proses pembelajaran dan mengalami kesulitan dalam menyerap informasi yang diberikan dosen.

Selain mempengaruhi konsentrasi, pola tidur juga berkaitan dengan produktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik. Menurut Sidik, Farid, dan Mulyeni (2025), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik menunjukkan motivasi belajar yang lebih stabil serta kemampuan akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang sering mengalami gangguan tidur.

Fenomena kurang tidur pada mahasiswa juga semakin meningkat seiring berkembangnya penggunaan teknologi digital. Menurut Faizin (2022), penggunaan gadget sebelum tidur memiliki hubungan dengan meningkatnya risiko insomnia pada mahasiswa. Banyak mahasiswa memanfaatkan perangkat digital untuk mengerjakan tugas, mengakses media sosial, maupun mencari hiburan hingga larut malam. Kebiasaan tersebut menyebabkan waktu tidur berkurang dan kualitas istirahat menjadi tidak optimal.

Tuntutan akademik yang tinggi juga dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi cenderung mengalami stres dan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas kuliah. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi kurang konsisten dalam menyelesaikan tugas tepat waktu (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola tidur mahasiswa dengan konsistensi ketuntasan tugas perkuliahan.

Pembahasan

Pola tidur memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik. Mahasiswa yang memiliki pola tidur baik cenderung lebih mudah berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran dan lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Menurut Wulandari dan Pranata (2024), kualitas tidur yang baik membantu mahasiswa menjaga fokus dan meningkatkan kemampuan memahami materi pembelajaran.

Tidur yang cukup juga membantu menjaga kondisi fisik dan mental mahasiswa. Menurut Sidik, Farid, dan Mulyeni (2025), mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki produktivitas belajar yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang sering tidur larut malam. Hal tersebut menunjukkan bahwa pola tidur memiliki pengaruh terhadap performa akademik mahasiswa.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk cenderung mengalami kelelahan dan penurunan motivasi belajar. Kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan dengan academic burnout pada mahasiswa. Academic burnout menyebabkan mahasiswa merasa jenuh terhadap aktivitas akademik sehingga kurang konsisten dalam menyelesaikan tugas kuliah (Makki, n.d.).

Selain itu, mahasiswa dengan pola tidur buruk juga lebih mudah mengalami stres akademik. Menurut Puspita dan Kumalasari (2022), semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa sering menunda pengerjaan tugas karena merasa lelah, kurang fokus, dan kehilangan motivasi belajar.

Dampak pola tidur terhadap konsistensi ketuntasan tugas

Pola tidur yang baik dapat membantu mahasiswa menyelesaikan tugas perkuliahan secara lebih konsisten. Mahasiswa yang tidur cukup memiliki energi yang lebih stabil sehingga mampu mengatur waktu belajar dengan lebih baik. Mahasiswa yang mampu mengelola tekanan akademik dengan baik cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan studi dan tugas akademik (Kurniawati, 2023).

Sebaliknya, mahasiswa yang kurang tidur sering mengalami penurunan konsentrasi dan sulit memahami materi pembelajaran. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, rasa kantuk saat perkuliahan membuat mahasiswa kurang memahami penjelasan dosen sehingga tugas yang diberikan terasa lebih sulit.

Mahasiswa yang sering begadang juga rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Tekanan akademik yang tinggi dapat meningkatkan stres, kecemasan, dan gangguan emosional pada mahasiswa. Jika kondisi tersebut berlangsung terus-menerus, mahasiswa akan mengalami penurunan semangat belajar dan kurang produktif dalam menyelesaikan tugas kuliah (Aziz, 2024).

Selain mempengaruhi kemampuan kognitif, pola tidur juga berperan dalam membentuk kedisiplinan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik. Mahasiswa yang memiliki jadwal tidur teratur umumnya lebih mampu mengatur aktivitas harian secara konsisten. Kondisi ini membuat mahasiswa memiliki waktu yang cukup untuk belajar, mengerjakan tugas, dan melakukan evaluasi terhadap pekerjaan yang telah diselesaikan. Sebaliknya, mahasiswa yang sering mengalami gangguan tidur cenderung memiliki jadwal aktivitas yang tidak teratur sehingga lebih mudah menunda pekerjaan akademik.

Menurut Astari dan Nastiti (2023), mahasiswa yang mengalami tekanan akademik sering kali menunjukkan kecenderungan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas. Perilaku tersebut dapat diperparah apabila mahasiswa juga memiliki kualitas tidur yang

buruk. Kurangnya waktu istirahat menyebabkan kemampuan berpikir menjadi kurang optimal sehingga mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang diberikan.

Kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan konsistensi belajar. Ketika tubuh mengalami kelelahan akibat kurang tidur, mahasiswa lebih mudah kehilangan fokus dan mengalami penurunan motivasi. Akibatnya, tugas yang seharusnya dapat diselesaikan secara bertahap sering kali ditunda hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko keterlambatan pengumpulan tugas dan menurunkan kualitas hasil pekerjaan yang dihasilkan.

Dalam jangka panjang, pola tidur yang tidak teratur dapat membentuk kebiasaan akademik yang kurang baik. Mahasiswa menjadi terbiasa mengerjakan tugas pada saat-saat terakhir sehingga proses belajar tidak berjalan secara optimal. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik merupakan salah satu langkah penting untuk mendukung konsistensi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan secara tepat waktu dan berkelanjutan.

Hubungan kesehatan fisik dan mental dengan pola tidur

Kesehatan fisik dan mental memiliki hubungan yang erat dengan pola tidur mahasiswa. Salah satu cara menjaga kualitas tidur yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat seperti olahraga secara rutin. Menurut Ichsanudin dkk. (2023), olahraga memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa serta membantu meningkatkan kualitas hidup.

Mahasiswa yang memiliki tubuh sehat cenderung lebih mudah menjaga pola tidur dan memiliki energi yang cukup untuk menjalankan aktivitas akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang jarang berolahraga lebih mudah merasa lelah dan mengalami gangguan tidur.

Selain itu, lingkungan pendidikan juga perlu mendukung kesehatan mental mahasiswa. Menurut Rahmat Aziz (2024), lingkungan akademik yang sehat dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dukungan lingkungan kampus yang baik akan membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan waktu istirahat.

Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik mahasiswa. Saat tidur, tubuh melakukan berbagai proses pemulihan yang diperlukan untuk menjaga agar fungsi organ dan sistem tubuh tetap bekerja secara optimal. Mahasiswa yang memperoleh waktu tidur yang cukup cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang sering mengalami kurang tidur. Kondisi fisik yang sehat akan membantu mahasiswa menjalani aktivitas akademik secara maksimal tanpa mudah mengalami kelelahan.

Kesehatan fisik yang terjaga melalui gaya hidup sehat memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mahasiswa (Ichsanudin et al., 2024). Salah satu bentuk gaya hidup sehat yang penting adalah menjaga pola tidur yang teratur. Tidur yang cukup membantu tubuh memulihkan energi setelah menjalani berbagai aktivitas perkuliahan.

yang padat. Dengan demikian, mahasiswa dapat mempertahankan performa akademik dan aktivitas sosial secara lebih seimbang.

Dari sisi kesehatan mental, pola tidur juga memiliki hubungan yang sangat erat dengan kondisi emosional mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur cenderung lebih mudah merasa cemas, mudah tersinggung, dan mengalami perubahan suasana hati. Menurut Rahmat Aziz (2024), tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko munculnya distres psikologis pada mahasiswa. Kondisi tersebut dapat semakin memburuk apabila mahasiswa tidak memperoleh waktu istirahat yang cukup.

Tidur yang berkualitas dapat membantu mahasiswa mengelola emosi dengan lebih baik ketika menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki kondisi mental yang stabil umumnya lebih mampu menghadapi tuntutan perkuliahan, menyelesaikan masalah akademik, serta menjaga hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang sehat tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga menjadi salah satu faktor pendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Hubungan antara kesehatan fisik, kesehatan mental, dan pola tidur menunjukkan bahwa ketiga aspek tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. Ketika kualitas tidur menurun, kondisi fisik dan mental mahasiswa juga dapat mengalami penurunan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik cenderung lebih mudah mempertahankan pola tidur yang sehat. Oleh karena itu, upaya menjaga keseimbangan ketiga aspek tersebut perlu menjadi perhatian dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Hubungan pola tidur dengan produktivitas akademik mahasiswa

Produktivitas akademik mahasiswa dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental yang stabil. Tidur yang cukup membantu mahasiswa memiliki fokus belajar yang baik serta kemampuan berpikir yang optimal. Menurut Sidik, Farid, dan Mulyeni (2025), pola tidur yang baik berpengaruh terhadap motivasi belajar dan hasil akademik mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik biasanya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu dan lebih aktif dalam kegiatan perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami gangguan tidur lebih mudah mengalami penurunan produktivitas akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pola tidur merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga konsistensi ketuntasan tugas perkuliahan.

Produktivitas akademik tidak hanya diukur dari nilai yang diperoleh mahasiswa, tetapi juga dari kemampuan mereka dalam mengelola waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Menurut Sidik, Farid, dan Mulyeni (2025), kualitas tidur yang baik memiliki hubungan dengan meningkatnya kemampuan kognitif mahasiswa, termasuk daya ingat, kemampuan berpikir kritis, dan fokus belajar. Kemampuan kognitif yang optimal membantu mahasiswa memahami materi perkuliahan dengan lebih efektif sehingga proses pengerjaan tugas dapat dilakukan secara lebih efisien.

Mahasiswa yang memiliki pola tidur teratur cenderung mampu mempertahankan energi dan konsentrasi selama mengikuti kegiatan perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa

yang mengalami gangguan tidur sering merasakan kantuk berlebihan pada siang hari yang menyebabkan penurunan fokus saat menerima materi pembelajaran. Menurut Wulandari dan Pranata (2024), kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa sehingga dapat mendukung pencapaian akademik yang lebih optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidur bukan hanya kebutuhan biologis, tetapi juga menjadi faktor pendukung keberhasilan proses belajar.

Selain berpengaruh terhadap konsentrasi, pola tidur juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan permasalahan akademik. Mahasiswa yang mendapatkan waktu tidur yang cukup cenderung lebih mudah menyusun prioritas pekerjaan, mengatur jadwal belajar, serta menyelesaikan tugas sesuai target yang telah ditentukan. Kemampuan ini sangat penting mengingat mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan.

Produktivitas akademik juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis mahasiswa. Menurut Rahmat Aziz (2024), tekanan akademik yang tinggi dapat meningkatkan tingkat stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ketika mahasiswa mengalami stres yang berkepanjangan, kualitas tidur cenderung menurun sehingga produktivitas akademik ikut terdampak. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang baik dapat menjadi salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan mental sekaligus meningkatkan kemampuan akademik mahasiswa.

Di samping itu, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik umumnya menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang sering mengalami kurang tidur. Motivasi belajar yang tinggi akan mendorong mahasiswa untuk lebih aktif mencari informasi, menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh, serta berusaha mencapai hasil akademik yang lebih baik. Dengan demikian, pola tidur yang sehat tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi fisik mahasiswa, tetapi juga berperan dalam meningkatkan semangat belajar dan produktivitas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah dikaji, dapat dipahami bahwa pola tidur memiliki hubungan yang erat dengan produktivitas akademik mahasiswa. Kualitas dan durasi tidur yang baik membantu mahasiswa menjaga konsentrasi, meningkatkan motivasi belajar, memperkuat kemampuan berpikir, serta mendukung penyelesaian tugas secara lebih efektif. Oleh karena itu, upaya menjaga pola tidur yang sehat perlu menjadi perhatian mahasiswa sebagai salah satu strategi untuk mencapai keberhasilan akademik yang optimal.

Produktivitas akademik mahasiswa juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang baik. Individu yang memiliki ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu mengelola tekanan kehidupan sehari-hari secara lebih efektif (Amiruddin et al., 2025). Pada mahasiswa, kondisi tersebut dapat mendukung kemampuan mengatur waktu belajar, mempertahankan motivasi akademik, serta menjaga konsistensi dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Oleh sebab itu, kualitas tidur yang baik dan kondisi psikologis yang sehat merupakan dua faktor yang saling berkaitan dalam mendukung produktivitas akademik mahasiswa.

Hubungan stres akademik, burnout, dan prokrastinasi dengan pola tidur

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Berbagai tuntutan akademik seperti tugas, ujian, target nilai, serta tekanan untuk berprestasi dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa (Astari & Nastiti, 2023). Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan berdampak pada terganggunya pola tidur.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung lebih sulit untuk mendapatkan tidur yang berkualitas. Pikiran yang terus aktif memikirkan tugas, ujian, maupun tanggung jawab akademik lainnya dapat menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur. Akibatnya, mahasiswa mengalami pengurangan durasi tidur dan penurunan kualitas istirahat. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental mahasiswa.

Menurut Puspita dan Kumalasari (2022), stres akademik memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi cenderung lebih sering menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Perilaku prokrastinasi tersebut menyebabkan mahasiswa mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan sehingga waktu tidur menjadi berkurang akibat kebiasaan begadang.

Selain stres akademik dan prokrastinasi, academic burnout juga menjadi faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur mahasiswa. Menurut Makki (2022), academic burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Mahasiswa yang mengalami burnout biasanya merasa kehilangan motivasi belajar, mudah lelah, dan mengalami penurunan semangat dalam menjalankan aktivitas akademik.

Kondisi burnout yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas tidur secara signifikan. Mahasiswa yang mengalami kelelahan mental sering kali tetap merasa lelah meskipun telah beristirahat. Selain itu, kecemasan terhadap tugas dan tanggung jawab akademik dapat menyebabkan gangguan tidur yang berkepanjangan. Hubungan antara burnout dan kualitas tidur menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa memiliki peran penting dalam menjaga pola tidur yang sehat.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa stres akademik, prokrastinasi akademik, dan academic burnout memiliki hubungan yang saling berkaitan dengan pola tidur mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres, prokrastinasi, dan burnout yang dialami mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pola tidur. Sebaliknya, pola tidur yang baik dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat kelelahan, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan secara konsisten.

Upaya mengurangi stres akademik tidak hanya dilakukan melalui manajemen waktu yang baik, tetapi juga dapat didukung oleh aktivitas spiritual yang dilakukan secara konsisten. Menurut (Maghfira et al., 2025), praktik ibadah yang dilakukan secara rutin mampu membantu regulasi emosi, menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan ketenangan psikologis. Kondisi mental yang lebih stabil dapat

membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik yang berlebihan sehingga risiko gangguan tidur, burnout, maupun prokrastinasi dapat diminimalkan. Dengan demikian, kesehatan mental dan kualitas tidur memiliki hubungan yang saling mempengaruhi dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Peran manajemen waktu dalam menjaga pola tidur mahasiswa

Manajemen waktu merupakan salah satu kemampuan yang penting dimiliki oleh mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik. Kemampuan ini membantu mahasiswa mengatur berbagai aktivitas seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, mengikuti organisasi, serta memenuhi kebutuhan pribadi. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki jadwal aktivitas yang lebih teratur sehingga dapat menjaga pola tidur secara lebih konsisten.

Salah satu penyebab utama terganggunya pola tidur mahasiswa adalah kebiasaan menunda pekerjaan akademik. Ketika tugas dikerjakan mendekati batas waktu pengumpulan, mahasiswa sering kali harus begadang untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Menurut Puspita dan Kumalasari (2022), perilaku prokrastinasi akademik sering muncul akibat tekanan akademik yang tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa kehilangan kesempatan untuk memperoleh waktu istirahat yang cukup.

Manajemen waktu yang baik dapat membantu mahasiswa mengurangi risiko prokrastinasi. Dengan menyusun jadwal belajar dan target penyelesaian tugas yang jelas, mahasiswa dapat menyelesaikan pekerjaan secara bertahap tanpa harus mengorbankan waktu tidur. Kebiasaan ini juga membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres yang muncul akibat penumpukan tugas akademik.

Selain itu, manajemen waktu yang baik berperan dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan aktivitas nonakademik. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi di bidang akademik, tetapi juga sering terlibat dalam organisasi, kegiatan sosial, maupun pekerjaan sampingan. Apabila seluruh aktivitas tersebut tidak dikelola dengan baik, waktu istirahat menjadi aspek yang paling sering dikorbankan.

Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara efektif cenderung memiliki pola hidup yang lebih sehat. Mereka dapat menentukan kapan harus belajar, beristirahat, dan melakukan aktivitas lainnya secara seimbang. Dengan demikian, kualitas tidur dapat tetap terjaga meskipun mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab yang harus diselesaikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa manajemen waktu memiliki peran penting dalam menjaga pola tidur mahasiswa. Kemampuan mengatur waktu yang baik membantu mahasiswa menghindari kebiasaan begadang, mengurangi prokrastinasi akademik, serta mendukung konsistensi penyelesaian tugas perkuliahan. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan manajemen waktu perlu menjadi perhatian bagi mahasiswa sebagai salah satu upaya meningkatkan keberhasilan akademik.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pola tidur memiliki hubungan yang cukup besar terhadap konsistensi ketuntasan tugas perkuliahan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pola tidur baik cenderung lebih fokus, disiplin, dan produktif dalam menyelesaikan tugas kuliah. Sebaliknya, pola tidur yang buruk dapat menyebabkan stres akademik, kelelahan, prokrastinasi, dan academic burnout yang berdampak pada keterlambatan pengerjaan tugas.

Faktor yang mempengaruhi pola tidur mahasiswa antara lain beban tugas akademik, penggunaan gadget berlebihan, tekanan akademik, serta kurangnya manajemen waktu yang baik. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menjaga pola tidur dengan mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur, mengatur waktu belajar, dan menerapkan gaya hidup sehat agar aktivitas akademik dapat berjalan lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Af'aliyah, K., Shobah, W. N., & Amin, S. (2024). Pengaruh Beban Tugas Kuliah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 3(4), 366–373. <https://doi.org/10.18860/dsjpips.v3i4.13280>
- Amiruddin, M., Waez, A., Salafi, M. A., Maghfira, B., & Effendy, M. R. (2025). *Salat's Impact On Mental Resilience And Sustained Psychoical Well-Being*. <https://repository.uin-malang.ac.id/26494/>
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3). <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Aziz, R. (2024). *Pendidikan Kreatif untuk Kesehatan Mental: Strategi dalam Mengembangkan Wellbeing dan Mengurangi Distres Mahasiswa* [Book]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/22679/>
- Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Faizin, M. N. (2022). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur di Malam Hari dengan Angka Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Malang* [Thesis].
- Ichsanudin, A. M. P., Hamdani, M. F. H., Prakoso, M. L. T., Nugraha, S. S., & Fu'adin, A. (2024). Pandangan Mahasiswa Terkait Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.283>
- Isnaningsih, T., & Sari, F. W. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 205–216. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>

- Kurniawati, A. (2023). Pengaruh Adversity Quotient Dan Optimisme Hasil Ipk Terhadap Studi Tepat Waktu Mahasiswa PAI Tingkat Akhir UIN MALANG. *Muta'allim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(4), 281–294. <https://doi.org/10.18860/mjpai.v1i3.2054>
- Maghfira, B., Amiruddin, M., Salafi, M. A., & Effendy, R. (2025). Hubungan Praktik Sholat Dengan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi & Islam. <http://repository.uin-malang.ac.id/26507/>
- Makki, M. N. (n.d.). *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* 2022.
- Mauluddin, Y., & Fahmi, D. (2025). Analisis Beban Kerja Kognitif Mahasiswa Pada Saat Transisi Perkuliahan dari Online Ke Offline. *Jurnal Kalibrasi*, 22(2), 17–28. <https://doi.org/10.33364/kalibrasi/v.22-2.1254>
- Muthi'ah, A., Septianingsih, H., Fitriani, N., & Amiruddin, M. (2025). Tidur sebagai ibadah: Antara sunnah nabi dan manfaat kesehatan modern. <https://repository.uin-malang.ac.id/24525/>
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). *Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur)*. 01(03).
- 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>