

Pengaruh rumination terhadap kualitas tidur pada mahasiswa

Muhammad Abdul Ghofur

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250401110262@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Rumination, kualitas tidur, mahasiswa, kesehatan mental, psikologi

Keywords:

Rumination, sleep quality, university students, mental health, psychology

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki secara empiris bagaimana ruminasi memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, dan kesehatan fisik semuanya dipengaruhi secara signifikan oleh kualitas tidur. Namun, peningkatan stres psikologis dan intelektual seringkali menjadi penyebab signifikan gangguan tidur pada populasi ini. Rumination, kecenderungan untuk merenungkan secara berulang dan terus-menerus tentang perasaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan, adalah salah satu faktor psikologis yang sangat dicurigai mengganggu kualitas tidur. Penelitian

ini menggunakan desain korelasional dan metodologi kuantitatif. Pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk memilih subjek dari populasi mahasiswa. Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) dan Skala Respons Rumination (RRS) digunakan sebagai alat pengumpulan data. Selain itu, teknik regresi linier dasar digunakan untuk memeriksa data secara statistik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ruminasi secara signifikan memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Secara khusus, kualitas tidur mahasiswa menurun atau memburuk seiring dengan meningkatnya tingkat ruminasi. Diharapkan penelitian ini akan berkontribusi pada pengetahuan di bidang psikologi kesehatan dan dapat digunakan sebagai panduan empiris dalam membuat program intervensi kesehatan mental untuk mahasiswa.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate empirically how rumination affects college students' sleep quality. Academic achievement, psychological well-being, and physical health are all significantly impacted by the quality of sleep. However, increasing psychological and intellectual stress is frequently a significant cause of sleep disturbances in this population. Rumination, the propensity to reflect repeatedly and persistently about unpleasant feelings and experiences, is one psychological factor that is highly suspected of interfering with sleep quality. This study employed a correlational design and a quantitative methodology. Purposive sampling was used to choose subjects from a population of college students. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Ruminative Response Scale (RRS) were employed as data gathering tools. Additionally, basic linear regression techniques were used to statistically examine the data. The findings of this investigation showed that rumination significantly affects college students' sleep quality. In particular, students' sleep quality declined or deteriorated with increasing levels of ruminating. It is anticipated that this study will contribute to the body of knowledge in the field of health psychology and be used as an empirical guide when creating mental health intervention programs for college students.



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.

Pendahuluan

Manusia diketahui memiliki kebutuhan biologis mendasar akan tidur untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental. Telah dibuktikan bahwa tidur yang cukup meningkatkan kinerja kognitif yang stabil, memaksimalkan pengaturan emosi, meningkatkan fokus, dan menjaga kesehatan mental secara umum. Di sisi lain, kualitas tidur yang buruk dapat memiliki efek merugikan termasuk kurangnya fokus, penurunan daya ingat, perubahan suasana hati, dan bahkan membuat seseorang lebih rentan terhadap kondisi psikologis yang lebih serius seperti stres dan kecemasan.

Mahasiswa seringkali mengalami perubahan gaya hidup yang signifikan ketika mereka pindah ke perguruan tinggi. Waktu istirahat yang jauh lebih sedikit secara langsung disebabkan oleh pola belajar yang tidak teratur, begadang untuk mengerjakan tugas, dan penggunaan elektronik yang berlebihan tepat sebelum tidur. Menurut sebuah studi oleh (Rahmadhani et al., 2023) sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, yang disebabkan oleh tingkat stres akademik yang tinggi. Banyak institusi pendidikan tinggi di Indonesia, khususnya Universitas Islam Negeri, telah mendokumentasikan secara luas bukti empiris tentang kualitas tidur mahasiswa yang buruk. Misalnya, sebuah studi yang dilakukan pada mahasiswa yang terdaftar di Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menemukan korelasi yang kuat antara kesejahteraan fisik dan mental mereka dengan kualitas tidur mereka (Rahmawati et al., 2021). Selain itu, mereka mengklarifikasi bahwa kesulitan tidur mahasiswa di institusi tersebut terutama disebabkan oleh beban akademik yang berat dan tekanan belajar yang intens. Fokus kognitif mahasiswa, motivasi belajar, dan kemampuan berpikir kritis semuanya terpengaruh secara negatif oleh kurang tidur, oleh karena itu dampaknya tidak boleh diremehkan.

Dari sudut pandang psikologis, faktor psikologis dan proses kognitif pribadi berdampak pada pengaturan kualitas tidur di samping fungsi biologis tubuh. Perenungan adalah salah satu ciri psikologis yang sering ditunjukkan oleh mahasiswa. Perenungan adalah kecenderungan kognitif maladaptif yang terjadi ketika seseorang terus-menerus berpikir negatif tentang suatu masalah, kenangan buruk, atau ketakutan tertentu tanpa memiliki arah yang jelas untuk menemukan solusi. Menurut Nolen-Hoeksema, perenungan adalah kecenderungan seseorang untuk terus-menerus membayangkan sebab dan akibat dari masalah yang dihadapi, yang menjebak mereka dalam siklus pikiran pesimistis yang berkepanjangan.

Tingkat perenungan yang tinggi memiliki dampak psikologis yang menyulitkan orang untuk mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, yang pada gilirannya menyebabkan kerentanan psikologis dan stres emosional (Aziz & -, 2020). Perenungan di kalangan siswa sering kali disebabkan oleh gesekan sosial, kecemasan tentang nilai, beban kelompok siswa, tekanan akademis, dan ketidakpastian tentang masa depan. Siswa sering kali khawatir tentang prospek karir mereka, tumpukan pekerjaan rumah, atau kemunduran akademis di masa lalu sebelum tidur. Tubuh tidak dapat beristirahat karena aktivitas kognitif yang terus menerus ini sepanjang malam, yang menyulitkan untuk mendapatkan tidur malam yang nyenyak. Kualitas tidur akan menurun drastis

sebagai akibat dari proses perenungan yang terus menerus dan semakin intensif ini, yang secara progresif akan meningkatkan tingkat stres psikologis.

Perenungan dan gangguan tidur telah terbukti berkorelasi signifikan dalam sejumlah penelitian sebelumnya. Menurut penelitian empiris, mereka yang banyak merenung memiliki kualitas tidur yang jauh lebih buruk daripada orang yang tidak terlalu banyak merenung. Perenungan membuat orang sulit berhenti berpikir sebelum tidur, yang sangat meningkatkan latensi awal tidur jumlah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur. Selain itu, (Li et al., 2019) menemukan bahwa perenungan merupakan mediator penting dalam hubungan antara peristiwa kehidupan yang penuh stres dan kualitas tidur. Hasil ini menunjukkan bahwa stres menyebabkan perenungan, yang pada gilirannya memengaruhi penurunan kualitas tidur.

Meskipun banyak penelitian telah dipublikasikan tentang kualitas tidur mahasiswa, sebagian besar studi sebelumnya hanya melihat faktor-faktor tradisional seperti stres akademik (Tari et al., 2022). Di sisi lain, saat ini relatif sedikit penelitian yang secara khusus meneliti bagaimana ruminasi memengaruhi kualitas tidur di lingkungan pendidikan tinggi Indonesia. Untuk meningkatkan pemahaman teoritis psikologi tentang fungsi variabel kognitif dalam kebersihan tidur mahasiswa, penelitian ini sangat diperlukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki dan mengevaluasi bagaimana ruminasi memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian ini dibuat menggunakan desain penelitian korelasional dan teknik kuantitatif untuk mencapai tujuan tersebut. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa, dan sampel dipilih menggunakan teknik seleksi bertujuan berdasarkan kriteria inklusi mahasiswa terdaftar yang siap untuk terlibat sepenuhnya. Dua instrumen psikologis yang telah menjalani pengujian validitas dan reliabilitas didistribusikan sebagai bagian dari proses pengumpulan data primer: Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) untuk menilai secara menyeluruh tingkat kualitas tidur subjek dan Skala Respons Perenungan (RRS) untuk mengukur intensitas perenungan subjek. Setelah berhasil mengumpulkan semua data kuantitatif, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis statistik dari uji regresi linier dasar dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk memastikan arah dan sejauh mana pengaruh variabel perenungan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Pembahasan

Menurut studi statistik, kualitas tidur mahasiswa sangat terpengaruh negatif oleh kebiasaan merenung. Dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang memiliki tingkat perenungan rendah, mahasiswa dengan kecenderungan perenungan tinggi secara teratur memiliki kualitas tidur yang lebih rendah. Mahasiswa merasa kesulitan untuk mulai tidur karena proses perenungan secara mekanistik mendorong aktivitas kognitif seseorang untuk tetap aktif di malam hari. Kecemasan, ketegangan fisik, dan kesulitan tidur semuanya disebabkan oleh pikiran negatif yang berulang dan semakin intensif. Ketidakmampuan untuk rileks ini menyebabkan berbagai gangguan tidur, mulai dari sering terbangun di tengah malam hingga insomnia dan tidur gelisah.

Menurut teori kognitif, perilaku ruminasi merupakan cerminan dari pola pikir maladaptif yang menjebak orang dalam lingkaran setan skema kognitif yang tidak menguntungkan. Sistem saraf otonom mengalami peningkatan aktivitas (hiperarousal) ketika siswa fokus pada masalah akademik atau mengkhawatirkan masa depan mereka. Akibatnya, tubuh menghadapi hambatan biologis dan sosiokultural untuk memasuki fase relaksasi somatik. Arsitektur kualitas tidur pada akhirnya terganggu oleh ketidakmampuan untuk meningkatkan stres psikologis secara eksponensial. Selain itu, telah ditemukan bahwa anak-anak yang terlibat dalam ruminasi kronis memiliki keterampilan regulasi emosi yang buruk, yang menempatkan mereka pada risiko stres dan kecemasan jangka panjang (Rachmawati et al., 2023). Hubungan timbal balik yang merugikan ini memperkuat hubungan antara kebersihan tidur siswa yang buruk dan tingkat ruminasi yang tinggi.

Temuan penelitian ini berkorelasi dengan bukti empiris dari penelitian yang dilakukan oleh (Susanti & Kalengkongan, 2021), yang menunjukkan bahwa aktivitas kognitif negatif atau stres sesaat sebelum tidur menyebabkan gangguan tidur yang lebih tinggi setelah individu mengalami peristiwa stres (stresor). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang fokus pada peristiwa tidak menyenangkan sebelum tidur membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dan memiliki kualitas tidur yang lebih rendah secara keseluruhan. Temuan (Noviantiningtyas et al., 2024), yang menemukan bahwa variabel psikologis dan mekanisme relaksasi tubuh merupakan elemen fungsional yang secara langsung beririsan dengan kualitas tidur, juga didukung oleh penelitian ini. Menurut teori ini, ketidakmampuan untuk mengendalikan stres kognitif akan menyebabkan emosi kecemasan, rasa tidak aman, dan ketidakpuasan pribadi. Hal ini akan menyebabkan lonjakan aktivitas kognitif negatif tepat sebelum tidur, yang pada akhirnya akan menyebabkan pola tidur terganggu.

Kehidupan siswa sangat terpengaruh secara negatif oleh tanda kualitas tidur yang buruk ini. Kurang tidur jangka panjang mengganggu kemampuan eksekutif kognitif seperti fokus, memori kerja, dan berpikir kritis. Dari segi psikologi, kurang tidur juga membuat orang lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan kondisi kesehatan mental lainnya. Seiring waktu, akumulasi disfungsi emosional dan kognitif ini dapat sangat mengganggu kesehatan psikologis siswa dan secara signifikan menurunkan prestasi akademik mereka.

Mengingat keseriusan masalah ini, siswa harus mempelajari teknik manajemen pikiran adaptif dan pengendalian emosi untuk mengurangi kecenderungan mereka untuk merenung. Membatasi penggunaan media sosial sebelum tidur, mempraktikkan teknik relaksasi, dan menerapkan manajemen stres sistematis adalah beberapa strategi pencegahan yang dapat digunakan untuk mengurangi perenungan. Siswa juga didorong untuk mengembangkan praktik gaya hidup sehat (kebersihan tidur), seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, menghindari kafein di malam hari, dan berolahraga secara teratur. Telah dibuktikan bahwa manajemen perenungan yang efektif dan efisien meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur siswa.

Kesimpulan dan Saran

Dari pembahasan dan hasil keseluruhan, jelas bahwa perenungan merupakan prediktor psikologis yang berdampak besar pada kualitas tidur siswa. Telah dibuktikan bahwa siswa yang terlalu banyak merenung mengalami penurunan kualitas tidur yang tajam. Hal ini disebabkan oleh pola pikir negatif yang berulang yang membuat pikiran tetap aktif di malam hari dan menghambat tubuh memasuki fase relaksasi somatik sebelum tidur. Berbagai gangguan tidur, termasuk latensi tidur yang panjang, kegelisahan, dan sering terbangun di malam hari, disebabkan oleh keadaan hiperarousal kognitif ini. Pada akhirnya, penurunan kualitas tidur ini memiliki efek yang merugikan, seperti kurangnya fokus akademik, gangguan kontrol emosi, dan peluang lebih tinggi untuk mengembangkan kondisi kesehatan mental kronis. Agar siswa terhindar dari jebakan pola pikir maladaptif jangka panjang, keterampilan manajemen pikiran yang baik dan teknik pengaturan emosi sangat penting.

Saran

Untuk Pendidikan Tinggi lembaga pendidikan tinggi diharapkan menawarkan fasilitas pendidikan inklusif atau layanan konseling yang berkaitan dengan strategi manajemen stres, literasi kesehatan mental, dan pentingnya kebersihan tidur bagi mahasiswa.

Untuk Calon Mahasiswa disarankan untuk memperluas cakupan faktor independen tambahan yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, seperti tingkat penggunaan perangkat (kecanduan ponsel pintar), paparan tekanan akademik tertentu, dan efek moderasi dari dukungan sosial. Untuk meningkatkan generalisasi hasil, peneliti di masa mendatang merekomendasikan perluasan teknik penelitian dengan menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan lebih representatif.

Daftar Pustaka

- Aziz, R., & -, Z.-. (2020). Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i2.8199>
<https://repository.uin-malang.ac.id/5149/>
- Li, Y., Gu, S., Wang, Z., Li, H., Xu, X., Zhu, H., Deng, S., Ma, X., Feng, G., Wang, F., & Huang, J. H. (2019). Relationship Between Stressful Life Events and Sleep Quality: Rumination as a Mediator and Resilience as a Moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 348. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00348>
- Noviantiningtyas, D., Arsa, P. S. A., Rahmawati, N., & Agustina, W. (2024). Perbedaan Kualitas Tidur Pasien Pneumonia Antara Pre Dengan Post Terapi BOP. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v5i1.8198>
<https://repository.uin-malang.ac.id/20581/>
- Rachmawati, E., Milliana, A., Filzah, S. M., & Kresnanda, A. W. (2023). Association Between Stress Level, Sleep Quality, Physical Activity With Cardiorespiratory Fitness In Medical Students: A Cross Sectional Study. *Journal of Islamic Medicine*, 7(1). <https://doi.org/10.18860/jim.v7i1.20429>

- Rahmadhani, N. K., Ibrahim, I., & Adhayanti, I. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi: The Relationship between Stress Level and Sleep Quality in Students of Applied Pharmacy Undergraduate Study Program. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.158>
- Rahmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674>
<https://repository.uin-malang.ac.id/8651/>
- Susanti, N. M. D., & Kalengkongan, D. (2021). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa – Mahasiswi Tingkat Akhir Di STIKES Husada Mandiri Poso. *Journal of Islamic Medicine*, 5(2), 125–132. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i2.11797>
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & S, M. R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), 173. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08>