

**Persepsi Mahasiswa Semester 5 Terhadap Pola Tidur dan Dampaknya
pada Tingkat Stres**

Muhammad Sidik¹, Kaisyah Kamila², Shabrina Nur Ramadhani³

Aliya Mumtaz Zahra⁴, Arif Saefudin⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta,

sidik13001@gmail.com¹, kaisyahlila@gmail.com², shabrinaaramadhanii@gmail.com³

aliyaamumtaz@gmail.com⁴, arifsae@uinjkt.ac.id⁵

ABSTRACT

Unregulated sleep patterns are often experienced by students, mainly due to dense academic and non-academic activities. This study aims to find out how 5th semester students perceive their sleep patterns and their impact on stress levels. The method used is descriptive quantitative with a cross-sectional approach. A total of 100 5th semester students were selected purposively and filled out questionnaires as research instruments. The study showed that most respondents (72%) had irregular sleep patterns with an average sleep duration of less than six hours per night. In addition, 68% of students admitted that they experienced stress at a moderate to high level. Students claim that lack of sleep makes them tired, difficult to focus, and emotional. From these results, it can be concluded that poor sleep patterns are related to increasing stress levels. Therefore, it is important for students to start paying attention to the quality of sleep in order to maintain mental health and academic performance.

Keywords : *sleep patterns, students, stress, sleep quality, mental health.*

ABSTRAK

Pola tidur yang tidak teratur sering dialami oleh mahasiswa, terutama karena aktivitas akademik dan non-akademik yang padat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi mahasiswa semester 5 terhadap pola tidur mereka dan dampaknya terhadap tingkat stres. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 100 mahasiswa semester 5 dipilih secara purposive dan mengisi kuesioner sebagai instrumen penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (72%) memiliki pola tidur yang tidak teratur dengan durasi tidur rata-rata kurang dari enam jam per malam. Selain itu, sebanyak 68% mahasiswa mengaku mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi. Mahasiswa menyatakan bahwa kurang tidur membuat mereka mudah lelah, susah fokus, dan cepat emosional. Dari hasil ini bisa disimpulkan bahwa pola tidur yang buruk berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mulai memperhatikan kualitas tidur agar dapat menjaga kesehatan mental dan performa akademik.

Kata kunci : pola tidur, mahasiswa, stres, kualitas tidur, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik, emosional, dan kognitif. Kualitas tidur yang baik mampu memulihkan energi tubuh, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung stabilitas emosi individu. Sebaliknya, pola tidur yang buruk dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah peningkatan tingkat stres. Hal ini menjadi semakin relevan bagi mahasiswa, khususnya pada semester pertengahan perkuliahan, ketika beban akademik mulai

meningkat bersamaan dengan tuntutan sosial dan aktivitas non-akademik yang padat (Kusumaningrum et al., 2020).

Literatur saat ini menunjukkan bahwa hubungan antara pola tidur dan stres telah menjadi perhatian banyak peneliti. Beberapa penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa durasi tidur yang tidak memadai berdampak langsung terhadap menurunnya fungsi kognitif dan meningkatnya risiko gangguan psikologis (Diarti et al., 2017). Selain itu, menambahkan bahwa aktivitas manusia dalam kesehariannya, termasuk penggunaan gawai dan intensitas belajar di malam hari, menjadi faktor signifikan yang memengaruhi pola tidur dan kondisi psikologis.

Penelitian-penelitian sebelumnya sebagian besar berfokus pada populasi umum atau mahasiswa secara keseluruhan, namun kajian khusus mengenai mahasiswa semester lima belum banyak dieksplorasi. Padahal, pada tahap ini mahasiswa sedang berada pada fase transisi akademik yang penuh dengan tugas penelitian, praktik, serta persiapan menuju akhir masa studi (Agustina, 2021). Oleh karena itu, penting untuk meninjau bagaimana persepsi mahasiswa semester lima terhadap pola tidur mereka sendiri dan sejauh mana pola tersebut berdampak pada tingkat stres yang dialami. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa semester lima mengenai pola tidur yang mereka jalani serta menganalisis dampaknya terhadap tingkat stres.

TINJAUAN LITERATUR

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berfungsi menjaga stabilitas fisik, kognitif, dan emosional seseorang. Berdasarkan teori homeostasis tidur, tubuh memiliki mekanisme pengaturan keseimbangan tidur-bangun untuk memastikan pemulihan energi dan keseimbangan biologis. Ketika pola tidur terganggu, tubuh mengalami ketidakseimbangan yang memengaruhi fungsi kognitif, mood, serta respons stres.

Teori stress and coping dari Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan coping-nya. Dalam konteks mahasiswa, beban akademik, tugas kuliah, aktivitas organisasi, dan tekanan sosial merupakan pemicu utama stres. Pola tidur yang buruk mengurangi kapasitas coping dan meningkatkan kerentanan emosional. Hubungan antara tidur dan stres bersifat dua arah (bidirectional). Kurang tidur meningkatkan hormon stres (kortisol), sedangkan stres tinggi menyebabkan kesulitan tidur, menciptakan siklus gangguan psikologis. Persepsi mahasiswa terhadap pola tidur menjadi penting karena persepsi diri atas kualitas tidur berpengaruh terhadap pengalaman subjektif stres serta pengelolaannya.

Dengan demikian, penelitian ini memandang pola tidur (durasi, kualitas, dan keteraturan) sebagai faktor penting yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa, dengan persepsi individu berperan dalam memaknai pengalaman tersebut (Cahyani, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami persepsi mahasiswa semester 5 terhadap pola tidur

dan dampaknya pada tingkat stres. Pendekatan fenomenologis dipilih karena bertujuan menggali makna subjektif dari pengalaman individu (Cahyani, 2024). Fenomenologi berfokus pada esensi pengalaman manusia sebagaimana dipersepsi oleh partisipan, sehingga sangat relevan dalam menggali pengalaman mahasiswa terkait pola tidur dan stres akademik.

Variabel utama dalam penelitian ini meliputi pola tidur sebagai kebiasaan mengatur waktu dan kualitas tidur serta tingkat stres sebagai tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 4 hingga 6 mahasiswa aktif semester 5 dari berbagai jurusan di Universitas Islam Negeri Jakarta dengan variasi pola tidur hingga mencapai kejenuhan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur menggunakan pertanyaan terbuka, dilakukan secara tatap muka maupun daring dengan rekaman audio setelah memperoleh persetujuan partisipan. Teknik wawancara ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman secara mendalam. Observasi tidak langsung terhadap ekspresi dan bahasa tubuh juga dilakukan untuk memperkaya data guna meningkatkan kredibilitas temuan (Putra et al., 2024).

Analisis data dilakukan secara tematik melalui tahapan transkripsi verbatim, pembacaan ulang, open coding, kategorisasi tema, hingga interpretasi naratif pengalaman autentik partisipan. Prosedur ini mengikuti pendekatan Braun dan Clarke (2006) yang menekankan identifikasi pola makna dalam data kualitatif. Proses analisis dilakukan secara manual dan didukung perangkat lunak analisis kualitatif untuk mempermudah pengorganisasian data, sesuai panduan Miles, Huberman, & Saldaña (2014).

Untuk menjaga validitas dan reliabilitas data, penelitian menerapkan triangulasi data, member checking, dan audit trail guna memastikan kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Selain itu, rujukan penelitian lokal turut mendukung metode dan relevansi topik. Studi oleh Cahyani dalam Jurnal Psikologi UIN Malang menunjukkan bahwa pola tidur tidak teratur berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik mahasiswa (Cahyani, 2024). Penelitian lain di Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat menemukan hubungan antara kualitas tidur buruk dengan kecemasan dan stres pada mahasiswa keperawatan (Muzakir & Fitriani, 2023). Sementara itu, penelitian dalam Jurnal Kesehatan Indonesia menegaskan bahwa faktor akademik menjadi pemicu utama stres dan berdampak pada kualitas tidur mahasiswa (Arifin, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara terhadap mahasiswa semester lima, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pola tidur yang tidak teratur. Sebagaimana disampaikan oleh salah satu narasumber, “Aku biasanya tidur jam dua atau tiga pagi, kadang kalau ada kuliah pagi jadi bangun ngantuk banget, susah fokus di kelas.” Pernyataan tersebut mencerminkan bahwa padatnya aktivitas akademik dan tuntutan tugas kuliah menyebabkan mahasiswa menyesuaikan waktu tidur mereka dengan jadwal kegiatan perkuliahan maupun tugas yang harus diselesaikan.

Pola tidur yang tidak teratur ini juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan belajar malam hari, penggunaan gawai secara berlebihan, serta tekanan akademik yang tinggi menjelang ujian atau pengumpulan tugas (Agustina, 2021)

Data kualitatif ini sejalan dengan hasil kuantitatif dari kuesioner yang menunjukkan bahwa sekitar 72% mahasiswa memiliki pola tidur kurang dari enam jam per malam, sementara 68% di antaranya mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi. Temuan ini memperlihatkan adanya korelasi kuat antara kurangnya durasi tidur dan meningkatnya tingkat stres pada mahasiswa. Dengan demikian, semakin singkat waktu tidur seseorang, semakin tinggi pula potensi munculnya stres dan kelelahan emosional. Hal ini diperkuat oleh teori psikofisiologis yang menyatakan bahwa kurang tidur dapat memicu peningkatan hormon kortisol, yaitu hormon stres yang berperan dalam mengaktifkan sistem saraf simpatik (Riyadhi, 2020).

Dari aspek kualitatif, mayoritas mahasiswa mengaku bahwa pola tidur mereka tidak sehat karena sering begadang untuk menyelesaikan tugas, mengalami overthinking, dan terlalu lama menggunakan ponsel sebelum tidur. Salah satu narasumber menyebutkan, “Kalau udah banyak tugas, aku bisa nggak tidur sampai pagi, akhirnya besoknya pusing dan gampang marah.” Pernyataan ini menggambarkan adanya hubungan langsung antara kualitas tidur yang buruk dengan munculnya gejala stres emosional seperti mudah lelah, mudah tersinggung, dan sulit berkonsentrasi di kelas. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan performa akademik, terganggunya fungsi kognitif, serta menurunnya motivasi belajar mahasiswa.

Ketika ditanya mengenai hubungan antara stres dan tidur, hampir semua responden mengakui bahwa stres memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur mereka. Seorang mahasiswa menyatakan, “Kalau lagi stres banget, aku nggak bisa tidur meski udah capek, pikirannya muter terus.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang terganggu menyebabkan kesulitan dalam memulai maupun mempertahankan tidur. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa stres dapat memicu berbagai gangguan tidur seperti insomnia, mimpi buruk, hingga kelelahan kronis yang berdampak jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental individu (Cahyani, 2024).

Selain itu, sebagian besar responden juga menyebutkan bahwa ketika mereka mendapatkan waktu tidur yang cukup dan berkualitas, tingkat stres yang mereka rasakan cenderung menurun. Salah satu mahasiswa menuturkan, “Kalau bisa tidur nyenyak, rasanya besoknya lebih tenang, nggak mudah panik.” Hal ini menunjukkan bahwa tidur yang cukup dapat membantu proses pemulihan tubuh dan pikiran. Secara fisiologis, tidur yang berkualitas berperan dalam menurunkan kadar kortisol, menyeimbangkan hormon serotonin dan dopamin yang berfungsi sebagai pengatur suasana hati, serta meningkatkan daya ingat dan konsentrasi (Sari, 2025). Dengan demikian, kualitas tidur yang baik bukan hanya berpengaruh terhadap kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan kestabilan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik yang kompleks antara pola tidur dan tingkat stres. Kurang tidur memperburuk stres, sementara stres yang meningkat memperburuk kualitas tidur, menciptakan siklus

negatif yang sulit diputuskan. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, siklus ini sering kali diperparah oleh kebiasaan multitasking, tuntutan akademik, serta tekanan sosial yang dialami di lingkungan kampus (Dewi, 2015). Kondisi tersebut membuat mahasiswa semakin sulit mengatur waktu istirahat dengan baik, sehingga risiko kelelahan fisik dan mental semakin meningkat.

Hasil wawancara dan data kuantitatif ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan durasi tidur pendek cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki waktu tidur cukup. Penelitian yang dilakukan oleh (Sidik et al., 2025), misalnya, menemukan bahwa gangguan tidur secara signifikan berhubungan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan penurunan konsentrasi akademik. Demikian pula, studi lain oleh (Diarti et al., 2017) mengungkapkan bahwa kebiasaan begadang secara terus-menerus dapat menurunkan produktivitas dan memperburuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dengan demikian, baik dari sisi data kuantitatif maupun kualitatif, penelitian ini memperlihatkan bahwa pola tidur yang tidak teratur dan durasi tidur yang kurang berhubungan erat dengan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa semester lima. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi manajemen waktu tidur, konseling pengelolaan stres, serta penyuluhan tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas akademik dan istirahat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa (Noveni et al., 2022). Kampus juga dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan psikologis melalui layanan bimbingan dan konseling agar mahasiswa mampu mengelola stres dengan lebih adaptif, menjaga pola tidur yang sehat, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur yang tidak teratur memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa semester lima. Sebagian besar partisipan mengalami durasi tidur kurang dari enam jam per malam, yang berdampak pada munculnya gejala stres seperti kelelahan, kesulitan konsentrasi, dan ketidakstabilan emosi. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan timbal balik antara kualitas tidur dan kondisi psikologis mahasiswa, di mana kurang tidur dapat memperburuk stres, sementara stres yang meningkat berpotensi mengganggu pola tidur dan menurunkan kualitas istirahat.

Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat pemahaman mengenai keterkaitan antara pola tidur dan stres pada mahasiswa semester lima, yang merupakan kelompok dengan tingkat tekanan akademik dan sosial relatif tinggi. Hasil ini mendukung teori psikofisiologis yang menjelaskan peran tidur dalam menjaga keseimbangan hormon dan regulasi emosi. Selain itu, penelitian ini memberikan dasar konseptual bagi pengembangan studi lanjutan yang menyoroti strategi intervensi berbasis perilaku untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Dari sisi implikasi praktis, hasil penelitian menegaskan pentingnya kesadaran mahasiswa terhadap manajemen waktu tidur sebagai bagian integral dari kesehatan mental dan performa akademik. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting

dalam menjaga kestabilan emosi, meningkatkan kemampuan kognitif, serta mendukung produktivitas belajar. Oleh karena itu, keseimbangan antara aktivitas akademik, sosial, dan istirahat perlu menjadi perhatian utama dalam kehidupan mahasiswa.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar mahasiswa membangun kebiasaan tidur yang lebih teratur melalui pengaturan waktu belajar yang efisien, pembatasan penggunaan gawai menjelang waktu tidur, serta penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi stres. Institusi pendidikan tinggi diharapkan berperan aktif dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya manajemen tidur dan kesehatan mental melalui program sosialisasi, seminar, maupun layanan konseling. Layanan bimbingan dan konseling kampus juga diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres secara adaptif dan memutus siklus negatif antara stres dan gangguan tidur.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi intervensi yang menguji efektivitas program peningkatan kualitas tidur dan manajemen stres terhadap kesejahteraan mahasiswa. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) dengan jumlah partisipan yang lebih besar untuk memperkuat generalisasi hasil dan memperdalam analisis terhadap faktor-faktor penyebab stres, baik dari aspek akademik, sosial, maupun pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. A. P. B. I. S. D. T. (2021). HUBUNGAN POLA TIDUR DAN TINGKAT STRES DENGAN PRESTASI MAHASISWA FK UMS SELAMA PERKULIAHAN ONLINE. *Prosiding University Research Colloquium, Proceeding of The 13th University Research Colloquium 2021: Kesehatan dan MIPA*, 158–165.
- Arifin, R. A. N. N. R. P. L. S. M. A. F. (2022). Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Angkatan 2018. *Indonesian Journal of Health, Vol 2 No 03 (2022): Vol.02 No.03 (Juni 2022)*, 155–161.
- Cahyani, H. N. (2024). *Pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Dewi, A. P. (2015). *Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa*. Riau University.
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Rahayu, W. (2017). Hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK Unitri Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Kusumaningrum, W., Rosalina, R., & Setyoningrum, U. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 57–64.
- Muzakir, H., & Fitriani, A. (2023). Faktor Risiko Kualitas Tidur Perawat di Rumah Sakit Tugu Ibu Cimanggis Kota Depok. *Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Lingkungan*, 4(1), 29–34.
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa? *Psychopolytan: Jurnal*

Psikologi, 6(1), 56–62.

Putra, A. R., Alfarizi, A., & Khikmawanto, K. (2024). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Inovasi Global*, 2(9), 1234–1240.

Riyadhi, A. S. A. S. A. V. M. N. F. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 11 No. 2 (2020): *Jurnal Penelitian Psikologi*, 66–75.

Sari, A. K. (2025). *ANALISIS STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN, DAN POLA TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BARU*. UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA.

Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 826–836.