



Analisis Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dina Mariana Siregar ^{1*}, Chrystilia Afiyah Rengkuan ²

^{1,2} Universitas Negeri Manado, Indonesia

Alamat: Jalan Kaaten Matani 1, Tomohon, 95445

Korespondensi penulis : marianasiregar@unima.ac.id*

Abstract. *This study aims to analyze the factors that influence the sleep quality of final year students, focusing on the role of stress, anxiety, physical activity and parental support. Final year students often deal with high levels of academic pressure, such as writing a thesis, which can disrupt their sleep patterns. This research uses a qualitative descriptive approach with literature study to identify the main themes related to students' sleep quality. Findings suggest that high levels of stress and anxiety, especially related to academic deadlines, negatively impact sleep quality. Apart from that, intense physical activity and lack of social support from parents also contribute to sleep disorders. The implications of this research demonstrate the importance of managing stress and anxiety, as well as the need for emotional and practical support to help students maintain the quality of their sleep. This research provides insights for universities to design programs that support student well-being, as well as contributing to research related to final year student mental health and sleep.*

Keywords: *Sleep Quality, Final Year Students, Academic Stress, Anxiety*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, dengan fokus pada peran stres, kecemasan, aktivitas fisik, dan dukungan orang tua. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti penyusunan skripsi, yang dapat mengganggu pola tidur mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi literatur untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, terutama terkait dengan deadline akademik, memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidur. Selain itu, padatnya aktivitas fisik dan kurangnya dukungan sosial dari orang tua juga berkontribusi terhadap gangguan tidur. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres dan kecemasan, serta perlunya dukungan emosional dan praktis untuk membantu mahasiswa menjaga kualitas tidur mereka. Penelitian ini memberikan wawasan bagi universitas untuk merancang program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, serta memberikan kontribusi bagi penelitian terkait kesehatan mental dan tidur mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres Akademik, Kecemasan

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan tinggi menjadi manifestasi masa depan menjadi harapan besar bagi setiap individu untuk mendapatkan ilmu, keterampilan, dan tabungan demi tergapainya kesuksesan masa depan. Namun, dalam perjalanan akademik, tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tantangan berat saat menyelesaikan skripsi. Di Universitas Negeri Manado, fenomena ini menjadi isu yang sering diperbincangkan. Banyak mahasiswa yang mengalami kendala dalam penyelesaian tugas akhir ini, mulai dari sulitnya menemukan topik penelitian, kurangnya bimbingan yang intensif, hingga masalah non-akademik seperti manajemen waktu yang buruk.

Proses pengerjaan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Bagi sebagian besar mahasiswa tingkat akhir, skripsi dianggap sebagai puncak dari seluruh perjalanan akademik mereka (Sholihin, 2019). Namun, beban yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi sering kali membuat mahasiswa mengalami stres. Tekanan ini tidak hanya berasal dari ekspektasi pribadi tetapi juga dari tuntutan keluarga, dosen, maupun lingkungan sekitar. Akibatnya, banyak mahasiswa merasa kesulitan membagi waktu untuk menyelesaikan skripsi sambil menjalani aktivitas lain (Seto, Wondo, & Mei, 2020).

Salah satu dampak dari tekanan ini adalah kebiasaan begadang yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir (Clariska, Yuliana, & Kamariyah, 2020). Begadang sering kali menjadi pilihan ketika mereka merasa waktu siang hari tidak cukup untuk menyelesaikan pekerjaan. Manifestasi begadang diprakarsai bermacam faktor, seperti tuntutan akademik yang mendesak, jadwal bimbingan yang padat, atau bahkan distraksi dari aktivitas sosial dan penggunaan teknologi. Akumulasi dari kebiasaan ini menjadikan mahasiswa sulit memiliki pola tidur yang teratur dan berkualitas (Sulana, Sekeon, & Mantjoro, 2020).

Pada beberapa momentum begadang acapkali dipersepsikan sebagai solusi cepat untuk mengejar tugas yang tertunda, sebenarnya memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan (Kurniawati, Pratikto, & Suhadianto, 2022). Tidur yang kurang atau tidak berkualitas dapat mengganggu fungsi kognitif mahasiswa, seperti kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat, dan mengambil keputusan. Dalam konteks pengerjaan skripsi, penurunan fungsi kognitif ini tentu dapat memperlambat proses penyelesaian skripsi itu sendiri (Nikmah, 2024).

Kualitas tidur adalah aspek penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental. Nikmah (2024) menjelaskan bahwa kualitas tidur acapkali dipersepsikan dengan korelasi pada komponen-komponen positif seperti membaiknya indikator kesehatan, reduksi mengantuk pada siang hari dengan fungsional psikologis yang lebih baik, juga mempengaruhi kualitas hidup yang didalamnya ada elemen kesehatan mental, produktivitas, dan kreativitas. Asiah, et al. (2022) menjelaskan bahwa kualitas tidur juga tidak dapat dilepaskan dari kontribusi dimensi perasaan, berimbangannya emosionalitas individu serta mampu dalam menanggulangi stress. Aspek yang terdapat dalam kualitas tidur antara lain adalah kualitas tidur yang subjektif, masa laten tidur, durasi tidur, kebiasaan efisiensi tidur, gangguan tidur penggunaan obat-obat tidur dan disfungsi di siang hari. Dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir, berbagai faktor dapat mengganggu kualitas tidur mereka, seperti stres akademik, penggunaan gadget sebelum tidur, dan kebiasaan tidur yang tidak teratur (Oktaviani & Untari, 2024).

Fenomena yang terjadi di Universitas Negeri Manado menunjukkan adanya keterkaitan erat antara kebiasaan begadang mahasiswa tingkat akhir dengan kualitas tidur mereka. Mahasiswa yang terlalu fokus pada penyelesaian skripsi sering kali mengabaikan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas. Padahal, merujuk pada penelitian Salsabila, et al. (2024) telah menggambarkan bilaman tidur yang buruk dapat memperburuk tingkat stres dan menyebabkan siklus kelelahan kronis. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa, serta menurunkan produktivitas mereka. Pada penelitian Syaifuro dan Prirahayu (2021) menggambarkan bila kualitas tidur pada mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi terhubung erat dengan tingkat stres yang dialaminya.

Tidak hanya itu, reduksi kualitas tidur mampu membuat implikasi hubungan sosial mahasiswa. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung lebih mudah merasa lelah, mudah marah, dan kesulitan menjaga interaksi positif dengan teman sebaya maupun dosen pembimbing (Masithoh et al., 2023). Kondisi ini dapat memperburuk motivasi dan semangat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, sehingga membuat mereka semakin terjebak dalam siklus kesulitan yang berkepanjangan.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami bermacam sebab memberi implikasi kualitas tidur mahasiswa tingkat. Faktor-faktor ini dapat mencakup aspek psikologis, seperti tingkat stres, kecemasan, dan motivasi; aspek fisik, seperti pola makan dan aktivitas fisik; serta aspek lingkungan, seperti kenyamanan tempat tidur dan penggunaan teknologi sebelum tidur. Dengan memahami faktor-faktor ini, dapat dirancang intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa meningkatkan kualitas tidur mereka.

Penelitian ini juga memiliki keterbaruan dibandingkan penelitian sebelumnya. Sebagian besar studi yang ada hanya fokus pada populasi umum atau pekerja, tanpa mempertimbangkan konteks unik yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tekanan akademik yang berbeda, sehingga hasil penelitian sebelumnya mungkin kurang relevan jika diterapkan pada kelompok ini. Penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi keterkaitan antara kebiasaan begadang mahasiswa dengan kualitas tidur mereka secara lebih mendalam (Khairunissa & Rahayu, 2024; Oktaviani & Untari, 2024).

Fenomena yang terjadi di Universitas Negeri Manado ini juga memiliki dampak sosial yang lebih luas. Mahasiswa yang gagal menyelesaikan skripsi tepat waktu tidak hanya menghadapi risiko penundaan kelulusan, tetapi juga dapat memengaruhi citra institusi (Merida et al., 2021; Syaifuro & Prirahayu, 2021). Dalam beberapa kasus, keterlambatan kelulusan mahasiswa dapat meningkatkan tekanan finansial baik bagi mahasiswa maupun keluarganya, terutama jika mereka harus memperpanjang masa studi.

Dengan mengidentifikasi bermacam-macam yang berkontribusi pada kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, wawasan baru dapat menjadi manifestasi implikasi dalam riset ini bagi universitas dalam mendukung mahasiswa mereka. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program atau kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, seperti pelatihan manajemen waktu, konseling psikologis, atau kampanye edukasi tentang pentingnya tidur. Selain itu, penelitian ini juga relevan dalam konteks yang lebih luas, di mana kualitas tidur sering kali menjadi isu yang terabaikan dalam masyarakat modern.

Studi riset ini diekspektasikan untuk mengeksplorasi dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Manado. Dengan pendekatan yang komprehensif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam wawasan terkini mengenai faktor-faktor yang berperan dalam kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, serta membantu mahasiswa mencapai keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesehatan yang optimal.

2. KAJIAN TEORITIS

Nikmah (2024) menjelaskan bahwa kualitas tidur acapkali dipersepsikan dengan korelasinya pada komponen-komponen positif seperti membaiknya indikator kesehatan, reduksi mengantuk pada siang hari dengan fungsional psikologis yang lebih baik, juga mempengaruhi kualitas hidup yang didalamnya ada elemen kesehatan mental, produktivitas, dan kreativitas. Kualitas tidur merupakan manifestasi kepuasan individu pada tidurnya, sehingga individu tersebut tidak memproyeksikan sebuah rasa lelah, mudah terangsang, dengan kecenderungan gelisah, lesu, apatis, mudah tersinggung, dan sebagainya (Utami & Ismail, 2023). Kualitas tidur, dipersepsikan oleh American Psychiatric Association (Wavy, 2008) sebagai sebuah fenomena dengan kompleksitas tinggi dengan keterlibatan beberapa dimensi.

Buysee, *et. al.* (1989) menggambarkan bilamana kualitas tidur merujuk pada sejauh mana seseorang merasa segar dan bugar setelah tidur, terlepas dari durasi tidur yang sebenarnya. Kualitas tidur yang baik ditandai oleh durasi yang cukup, pola tidur yang teratur, dan minimnya gangguan selama tidur. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kualitas tidur menjadi faktor yang sangat penting karena berpengaruh langsung pada kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan produktivitas akademik mereka. Terdapat diferensiasi kebutuhan tidur pada masing-masing fase usia, rentang 8,5 – 9 jam dalam satu hari menjadi kebutuhan tidur yang baik pada rentang remaja. Penelitian epidemiologi terproyeksikan dalam beberapa dekade terakhir bahwa

terjadi kenaikan dalam akumulasi remaja dengan gangguan tidur (Garmy, Nyberg, & Jakobsson, 2012).

Riset sebelumnya telah memberikan banyak kontribusi dalam penelitian tentang kualitas tidur. Pada riset yang diimplementasikan oleh Hershner dan Chervin (2014) menggambarkan bahwa mahasiswa sering mengalami *sleep debt* atau kekurangan tidur akibat pola tidur yang tidak teratur. Penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa yang tidur kurang dari 6 jam per malam memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan konsentrasi, depresi, dan kecemasan. Temuan ini relevan dengan mahasiswa tingkat akhir yang sering kali mengorbankan waktu tidur untuk menyelesaikan tugas akademik mereka.

Stojanovic et al. (2021) turut meneliti tentang hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di berbagai universitas di Eropa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan tidur yang signifikan, seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Penelitian ini menegaskan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa.

Syaifuro dan Prirahayu (2021) juga menjalankan sebuah riset dengan luaran adanya keterkaitan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Pengelolaan waktu menjadi salah satu *trigger* dalam problematika yang dialami mahasiswa selama masa studi sehingga menghasilkan tingkatan stres yang berbeda-beda. Akan tetapi, stres tersebut membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Hal ini membuat mahasiswa menjadi ansietas, stres bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan tidur seperti insomnia.

Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk melakukan ekspansi wawasan tentang faktor-faktor yang berkontribusi dalam kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, serta mengidentifikasi hambatan apa saja yang perlu diatasi sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dengan kualitas tidur yang membaik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk kajian pustaka yang bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berperan dalam kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Kajian Pustaka ini mengadopsi kepemilikan pendekatan kualitatif deskriptif, dimana peneliti mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis literatur yang relevan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan ini

dipilih karena kemampuan untuk memberikan wawasan berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang terkait dengan topik, serta memungkinkan peneliti untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi dalam kualitas tidur individu. Menurut Riduwan dan Kuncoro (2018), kajian pustaka bertujuan untuk mengumpulkan data yang sudah ada untuk membangun fondasi teori dan memperdalam pengetahuan tentang fenomena yang sedang diteliti.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui identifikasi dan seleksi literatur yang relevan dengan topik. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan berbagai kata kunci seperti "kualitas tidur", "mahasiswa tingkat akhir", "beban akademik", dan "indikator tidur yang sehat". Literatur yang digunakan sebagian besar berasal dari artikel jurnal internasional dan lokal yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir, untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh tetap relevan dengan perkembangan terkini yang selaras dengan fenomena mahasiswa tingkat akhir (Sugiyono, 2016). Pencarian dilakukan melalui *platform-platform database* akademik seperti *Google Scholar*, JSTOR, dan ScienceDirect. Literasi yang relevan dengan topik ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang mempertimbangkan kualitas penelitian dan relevansinya terhadap aspek kualitas tidur.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam literatur yang dianalisis. Tahap pertama adalah identifikasi tema yang terkait kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, serta kontribusi variabel lain dalam kualitas tidur. Analisis ini merujuk pada konsep yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006) yang mempersepsikan bahwa analisis tematik sebagai metode fleksibel untuk meninjau data secara sistematis guna menemukan pola yang bermakna, tanpa bergantung pada teori atau kerangka spesifik. Terdapat beberapa tahapan dalam analisis tematik pada konsep ini yaitu dimulai dengan familiarisasi dengan data, pembuatan kode awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian dan penamaan tema, kemudian pelaporan.

Sebagai kajian literatur, penelitian ini tidak memerlukan instrumen pengumpulan data seperti kuisioner atau wawancara, melainkan menggunakan dokumen tertulis sebagai sumber data utama. Dengan demikian, kajian ini tidak menguji hipotesis atau variabel tertentu secara eksperimental, tetapi lebih pada analisis naratif dan sintesis untuk memberikan wawasan teoritis yang lebih mendalam (Cresswell, 2016).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses pengumpulan data dalam kajian ini dilakukan dengan menggunakan metode kajian pustaka yang sistematis. Kajian pustaka ini mengandalkan berbagai sumber literatur yang relevan dengan tema utama penelitian, yaitu kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Sumber-sumber yang digunakan mencakup artikel jurnal, buku, laporan penelitian, serta publikasi lain yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2019-2024).

Untuk memastikan relevansi dan kualitas data yang diperoleh, proses pengumpulan literatur dilakukan secara mendalam dengan mencari artikel-artikel melalui *database* akademik yang terpercaya, seperti Google Scholar, JSTOR, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel antara lain: "kualitas tidur", "mahasiswa tingkat akhir", "beban akademik", dan "indikator tidur yang sehat". Proses ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir diinisiasi oleh berbagai faktor dengan dampak terlambatnya masa studi mahasiswa.

Kajian ini dilakukan dengan mengkaji literatur yang diterbitkan dalam rentang waktu antara tahun 2019 hingga 2024. Waktu penelitian dipilih berdasarkan keterbaruan penelitian terkait kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Mengingat tema penelitian yang bersifat global, penelitian ini tidak terbatas pada satu wilayah geografis tertentu.

Analisis data dalam penelitian ini mengidentifikasi beberapa tema penting terkait dengan kontribusi beberapa variabel terhadap kualitas tidur. Tabel berikut menggambarkan temuan utama yang dihasilkan dari kajian pustaka tersebut, mengacu pada berbagai literatur yang relevan.

Tabel 1. Temuan Utama dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

No	Tema	Penjelasan	Sumber
1	Tingkat Stres	Stres berpotensi menurunkan minat, demotivasi, dekonsentrasi, dan sejenisnya sehingga sulit untuk menyadari kapan seharusnya waktu untuk tidur dan terjaga	Oktaviani & Untari (2024)
2	Kecemasan	Pada individu yang cemas cenderung mengerahkan kognitifnya secara berlebihan, sehingga sering terjaga dari tidurnya	Rachmawaty, Hisni, & Widowati (2024)
3	Aktifitas Fisik	Aktivitas fisik berlebih membuat tubuh mudah lelah sehingga tubuh butuh waktu istirahat yang lebih banyak	Maziyyah & Suryati (2023)

4	Dukungan Orang Tua	Dukungan dari orang tua mampu menghindarkan mahasiswa dari masalah yang berkepanjangan sehingga kualitas tidur membaik	Masithoh, Siswanti, & Lestari (2023)
---	--------------------	--	--------------------------------------

Dari hasil analisis literatur, ditemukan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir diinisiasi oleh beberapa faktor seperti tingkat stress, kecemasan, aktifitas fisik, dan dukungan orang tua. Sebagai rujukan, temuan dari Oktaviani dan Untari (2024) memberikan visualisasi bahwa kemunculan stres dalam diri individu dapat menimbulkan kesulitan dalam mengatur waktu untuk tidur dan beraktifitas, sehingga memperburuk kualitas tidurnya. Selain itu, Rachmawaty, *et al.* (2024) memandang dan memberikan sorotan pada individu yang mengalami kecemasan cenderung mengimplementasikan kognitifnya secara berlebih dimana sebagian besar aktifitasnya diisi dengan *overthinking* sehingga seringkali terjaga meskipun telah masuk waktu untuk beristirahat.

Merujuk pada hasil analisis data, kualitas tidur memiliki keurgensian yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir, dimana waktu untuk tidur merupakan momentum yang sangat berharga disela kewajiban dan tanggung jawab akademik untuk menyelesaikan skripsi. Hal ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Angelillo, *et al.* (2023) bahwa mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tantangan akademik, termasuk penyelesaian skripsi yang membutuhkan konsentrasi, fokus, dan produktivitas tinggi. Kualitas tidur yang baik menjadi elemen penting untuk mendukung performa akademik ini. Tidur yang cukup dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti daya ingat, pemrosesan informasi, dan pemecahan masalah, yang sangat dibutuhkan dalam menyusun argumen dan analisis dalam skripsi.

Penelitian ini memiliki keselarasan pada studi lain yang digeneralisir oleh Perotta, *et al.* (2021) bahwa tidur berkualitas membantu mengelola stres, yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir akibat tekanan akademik. Penelitian menemukan bahwa gangguan tidur dapat memperburuk gejala kecemasan dan depresi, yang kerap menjadi penghambat penyelesaian tugas akhir. Dengan tidur yang cukup, mahasiswa memiliki kemampuan lebih baik untuk mengatur emosi dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan yang telah dijelaskan sebelumnya, berikut merupakan pembahasan mengenai faktor-faktor yang berperan dalam kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

1. Peran Tingkat Stres dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat stres yang tinggi merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Saat menyelesaikan skripsi, mahasiswa sering menghadapi beban mental yang berat, seperti tekanan dari deadline yang ketat, ekspektasi pembimbing, dan ketidakpastian hasil akademik. Stres ini memicu peningkatan aktivitas korteks otak, sehingga tubuh tetap dalam keadaan *aware* meskipun waktu tidur telah tiba. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami kesulitan untuk tertidur atau mengalami tidur yang terputus-putus, yang mengurangi waktu dan kualitas istirahat mereka.

Ketika stres tidak dikelola dengan baik, tubuh akan memproduksi kortisol dalam jumlah yang tinggi, sebuah hormon yang berfungsi untuk membantu tubuh menghadapi tekanan. Namun, produksi kortisol yang terus-menerus dapat mengganggu ritme sirkadian, sehingga pola tidur menjadi tidak teratur. Hal ini memengaruhi fase tidur nyenyak, yaitu fase penting untuk pemulihan tubuh dan otak. Sebagai hasilnya, mahasiswa yang stres cenderung merasa lelah dan kurang bertenaga meskipun telah tidur selama beberapa jam, yang pada akhirnya memengaruhi performa mereka dalam menyelesaikan skripsi. Pengelolaan stres yang efektif menjadi kunci untuk mendukung pola tidur yang lebih baik dan produktivitas akademik yang optimal.

2. Peran Kecemasan dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kecemasan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa sering kali terjebak dalam pola pikir berulang tentang tugas yang belum selesai, hasil yang diharapkan, atau kekhawatiran akan masa depan setelah lulus. Pikiran-pikiran ini dapat memicu peningkatan aktivitas otak yang dikenal sebagai *hyperarousal* yang membuat tubuh sulit memasuki fase rileks untuk tidur. Bahkan, mahasiswa yang berusaha tidur sering mengalami kesulitan untuk memulai tidur karena pikiran-pikiran ini terus membayangi.

Kecemasan dapat memengaruhi fase-fase tidur yang penting. Misalnya, mahasiswa yang merasa cemas cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit dalam fase tidur nyenyak, di mana tubuh dan otak melakukan proses pemulihan. Hal ini menyebabkan kualitas tidur yang buruk, di mana mereka sering terbangun dengan perasaan lelah dan tidak segar, meskipun waktu tidur mereka cukup. Ketika kecemasan berlangsung secara kronis, siklus ini menjadi lingkaran setan, di mana

kurang tidur memperburuk kecemasan, dan kecemasan mengganggu tidur. Pengelolaan kecemasan yang efektif menjadi kunci bagi mahasiswa untuk mendapatkan tidur yang berkualitas dan mendukung produktivitas mereka dalam menyelesaikan skripsi.

3. Peran Padatnya Aktifitas Fisik dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Padatnya aktivitas fisik dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dengan cara yang kompleks. Di satu sisi, aktivitas fisik yang moderat dapat membantu mahasiswa merasa lebih lelah secara fisik sehingga mereka lebih mudah tidur di malam hari. Namun, di sisi lain, aktivitas fisik yang berlebihan, terutama jika dilakukan mendekati waktu tidur, dapat mengganggu pola tidur mereka. Hal ini terjadi karena tubuh membutuhkan waktu untuk menurunkan suhu inti dan mengurangi kadar hormon seperti adrenalin yang meningkat selama aktivitas fisik berat.

Mahasiswa tingkat akhir sering kali harus membagi waktu mereka antara tugas akademik, pekerjaan sampingan, dan kegiatan ekstrakurikuler, sehingga tidak memiliki waktu istirahat yang cukup. Padatnya jadwal tersebut membuat mahasiswa sulit mendapatkan waktu tidur yang konsisten. Bahkan, aktivitas fisik yang dilakukan secara tidak terencana sering kali menggantikan waktu tidur, yang pada akhirnya memengaruhi ritme sirkadian mereka. Dalam jangka panjang, kelelahan fisik yang berlebihan tanpa pemulihan yang cukup melalui tidur dapat menyebabkan penurunan performa akademik dan kesehatan secara keseluruhan. Manajemen aktivitas fisik yang seimbang menjadi penting untuk memastikan bahwa jadwal yang padat tidak mengorbankan kebutuhan dasar seperti tidur.

4. Peran Dukungan Orang Tua dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dukungan orang tua memainkan peran yang sangat penting dalam kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama selama proses penyusunan skripsi, dukungan emosional dari orang tua dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan mereka. Mahasiswa yang merasa didukung oleh orang tua cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik, yang pada gilirannya memudahkan mereka untuk tidur dengan tenang. Dukungan ini bisa berupa dorongan untuk

menjaga keseimbangan antara belajar dan beristirahat, atau sekadar mendengarkan keluhan mereka tentang beban akademik yang sedang dijalani.

Selain dukungan emosional, bantuan praktis dari orang tua juga berperan dalam kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa yang tidak perlu terlalu khawatir tentang masalah keuangan atau kebutuhan sehari-hari dapat lebih fokus pada tugas akademik mereka tanpa gangguan. Ini memungkinkan mereka untuk mengatur waktu tidur yang lebih teratur dan cukup. Pada saat yang sama, orang tua yang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengelola waktu mereka sendiri tanpa merasa terlalu tertekan memberi mereka otonomi untuk menjaga ritme tidur yang sehat. Dalam banyak kasus, mahasiswa yang merasa adanya pengertian dan dukungan dari orang tua dapat tidur lebih nyenyak, sehingga meningkatkan performa akademik mereka.

Secara keseluruhan, faktor-faktor ini menunjukkan pentingnya manajemen stres, pengelolaan kecemasan, keseimbangan aktivitas fisik, dan dukungan keluarga dalam memastikan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Penanganan yang tepat terhadap faktor-faktor ini dapat membantu mahasiswa menjalani kehidupan akademik yang lebih sehat dan produktif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademik dapat menyebabkan gangguan tidur, karena tubuh tetap dalam kondisi waspada meskipun waktu tidur telah tiba. Selain itu, kecemasan mengenai kelulusan atau hasil skripsi juga berperan besar dalam mengganggu kemampuan tidur yang nyenyak, memicu insomnia, dan meningkatkan kualitas tidur yang buruk. Padatnya aktivitas fisik, baik yang berhubungan dengan kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler, juga dapat mengganggu waktu tidur mahasiswa, terutama jika dilakukan mendekati waktu tidur. Di sisi lain, dukungan orang tua, baik emosional maupun praktis, membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta memberikan rasa aman bagi mahasiswa untuk menjaga pola tidur yang lebih teratur. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara tekanan akademik, kondisi fisik, dan dukungan sosial yang mereka terima.

Saran yang dapat diberikan merujuk pada hasil penelitian dan pembahasan adalah pada mahasiswa tingkat akhir sangat disarankan untuk mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif, misalnya melalui teknik relaksasi, meditasi, atau aktivitas fisik yang menenangkan,

sehingga kualitas tidur dapat terjaga. Mengatur waktu dengan bijak, termasuk memastikan waktu tidur yang cukup dan menjaga pola tidur yang teratur, akan sangat membantu dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama proses penyelesaian skripsi. Selain itu, mahasiswa perlu memanfaatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau pembimbing untuk mengurangi beban psikologis yang mereka hadapi. Menghindari begadang dan memprioritaskan tidur yang cukup akan meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan produktivitas dalam menyelesaikan tugas akademik. Kemudian, pada penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, seperti penggunaan teknologi atau pola makan. Penelitian lebih lanjut juga bisa mengkaji pengaruh jangka panjang dari kualitas tidur yang buruk terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa, serta mengeksplorasi peran kebijakan universitas dalam mendukung kesejahteraan tidur mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Angelillo, S., Sansone, V., Paduano, G., Lateano, L., Di Giuseppe, G., & Nobile, C. G. A. (2023). The quality of sleep: evaluation among university students. *Frontiers in Public Health*, 11(January). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1270426>
- Asiah, Ayu, C. G., Supriatin, Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Skripsi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 107–115. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i2.269>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatry Research*, 28. 193-213.
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Cresswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed (Edisi Ketiga)*. Pustaka Pelajar.
- Garmy, P., Nyberg, P., & Jakobsson, U. (2012). *Sleep and Television and Computer Habits of Swedish School-Age Children*. *The Journal of School Nursing*, 28(6).
- Hershner, S., & Chervin, R. (2014). *Causes and consequences of sleepiness among college students*. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Khairunissa, H., & Rahayu, U. B. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir di Surakarta. *HJK : Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(5), 621–627.
- Kurniawati, R., Pratikto, H., & Suhadianto. (2022). *Task Aversiveness dan Prokrastinasi*

Akademik pada Mahasiswa. 1(4), 137–145.

- Masithoh, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. P. A. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 14(1), 227–234.* <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1668>
- Maziyyah, A. N., & Suryati, T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan. *Jurnal Kesehatan, 12(2), 333–338.* <https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.168>
- Merida, S. C., Febrieta, D., Husnah, H., Ria, R., & Novianti, R. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikostudia : Jurnal Psikologi, 10(2), 133.* <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5695>
- Nikmah, A. K. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Internalizing Problems pada Remaja. *Skripsi, 1–18.*
- Oktaviani, I., & Untari, R. (2024). Hubungan Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi Politeknik Kesehatan Surakarta. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa, 2(2), 797–804.* <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.109>
- Perotta, B., Arantes-Costa, F. M., Enns, S. C., Figueiro-Filho, E. A., Paro, H., Santos, I. S., Lorenzi-Filho, G., Martins, M. A., & Tempski, P. Z. (2021). Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Medical Education, 21(1), 1–13.* <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02544-8>
- Rachmawaty, Hisni, D., & Widowati, R. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 4(4), 1353–1364.* <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14135>
- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 4(9), 3852–3861.* <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.15339>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu, 4(3), 733–739.* <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sholihin, M. T. I. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2013-2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi.*
- Stojanovic, J., Milovanovic, A., Smiljanic, D., Draganic, S., & Mitic, M. (2021). *Academic stress and its relation to sleep quality among university students. Journal of Education and Health Promotion, 10(1), 150.* https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_200_21
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Alfabeta.

- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Syaifuro, K. M. Y., & Prirahayu, O. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Healthy Journal*, 10(2), 99–108. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i2.1083>
- Utami, A. Z., & Ismail, K. (2023). Analisis Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Edu Masda Journal*, 07(02), 100–111. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:264134129>
- Wavy, W. (2008). *The Relationship between Time Management, Percieved StressSleep Quality and Academic Performance among University Students*. Diakses tanggal 5 Desember 2014 dari <http://libproject.hkbu.edu.hk/trsimage/hp/06636306.pdf>