

POLA TIDUR MAHASISWA DI TENGAH KEGIATAN KULIAH: KAJIAN LITERATUR

Shofi Hibatul Azizah¹⁾

¹⁾Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta, Indonesia
Email: shofihibatul.2024@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan faktor-faktor yang memengaruhi pola tidur mahasiswa melalui kajian literatur terhadap sepuluh jurnal yang relevan. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang cukup rentan mengalami gangguan tidur, terutama pada periode perkuliahan yang padat. Tekanan akademik, jadwal belajar yang tidak teratur, serta penggunaan gadget yang berlebihan pada malam hari menjadi penyebab utama terganggunya durasi dan kualitas tidur. Selain itu, faktor psikologis seperti stres akademik dan kecemasan turut berkontribusi terhadap tidur yang tidak nyenyak dan durasi tidur yang lebih pendek. Beberapa aspek gaya hidup, seperti minimnya aktivitas fisik, konsumsi kafein pada malam hari, serta kebiasaan tidur yang tidak konsisten, juga memperburuk kondisi tidur mahasiswa. Secara umum, berbagai jurnal yang ditinjau menunjukkan pola temuan yang serupa: kualitas tidur yang rendah berpengaruh pada penurunan konsentrasi, ketidakstabilan suasana hati, kelelahan fisik, dan performa akademik yang menurun. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan kebiasaan tidur yang sehat, pengelolaan waktu belajar, serta pengurangan penggunaan gadget pada malam hari agar mahasiswa dapat menjaga kesejahteraan fisik dan mental sekaligus mendukung produktivitas akademik.

Kata kunci: mahasiswa, pola tidur, kualitas tidur

Abstract

This study aimed to examine the factors that influenced students' sleep patterns through a review of ten relevant journals. The analysis showed that students were highly prone to experiencing sleep disturbances, especially when academic demands increased. A heavy workload, irregular study schedules, and the habit of using gadgets late at night were found to be the main reasons their sleep duration and quality were disrupted. Psychological factors such as academic stress and anxiety also contributed by making sleep more restless and reducing overall rest. In addition, lifestyle habits like low physical activity, consuming caffeine in the evening, and inconsistent sleep routines tended to worsen sleep problems. Overall, the reviewed journals pointed to the same conclusion: poor sleep quality was closely linked to reduced concentration, unstable mood, physical fatigue, and a decline in academic performance. These findings emphasized the need for students to adopt healthier sleep habits, manage their study time more effectively, and limit gadget use at night to maintain both their physical well-being and academic productivity.

Keywords: college student, sleep patterns, sleep quality

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi manusia karena tubuh memerlukan waktu untuk pulih setelah beraktivitas sepanjang hari. Ketika tubuh mulai lelah, akan muncul rasa kantuk sebagai tanda bahwa sistem tubuh membutuhkan istirahat. Tidur memiliki peranan penting bagi berbagai aspek kesehatan, mulai dari fungsi fisiologis, pemulihan fisik, hingga proses kognitif seperti penguatan memori, peningkatan fungsi saraf, serta menjaga sistem imunitas agar tetap optimal (Rahmadiyah, 2020 dalam Gede Wiyana et al., 2023).

Secara fisiologis, tidur terbagi ke dalam dua fase utama, yaitu tidur non-REM dan REM. Fase tidur non-REM mencakup tidur ringan hingga tidur dalam/*deep sleep* dan berkaitan dengan proses pemulihan tubuh, seperti perbaikan jaringan serta penurunan aktivitas metabolismik. Adapun fase tidur REM yang ditandai dengan aktivitas otak yang

meningkat dan berperan dalam konsolidasi memori, pengolahan informasi, serta pengaturan emosi. Kedua fase tersebut terjadi secara berulang sepanjang malam sehingga kestabilan siklus tidur menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas tidur seseorang. Durasi tidur 7 hingga 9 jam per malam pada orang dewasa dianggap ideal menurut rekomendasi oleh *National Sleep Foundation*. Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tidak memenuhi kebutuhan tidur tersebut. (Hall, 2020 dalam Ratna et al., 2023) melaporkan bahwa rata-rata durasi tidur mahasiswa berada di bawah standar dan mayoritas mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Kondisi ini sering kali dipicu oleh berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul selama menjalani perkuliahan.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur karena harus menyeimbangkan berbagai aktivitas, seperti mengikuti kuliah, menyelesaikan tugas, kegiatan organisasi, dan tuntutan sosial lainnya. Selain itu, penggunaan gadget hingga larut malam, intensitas belajar yang tinggi menjelang ujian, serta stres akademik turut berkontribusi terhadap pola tidur yang tidak teratur.

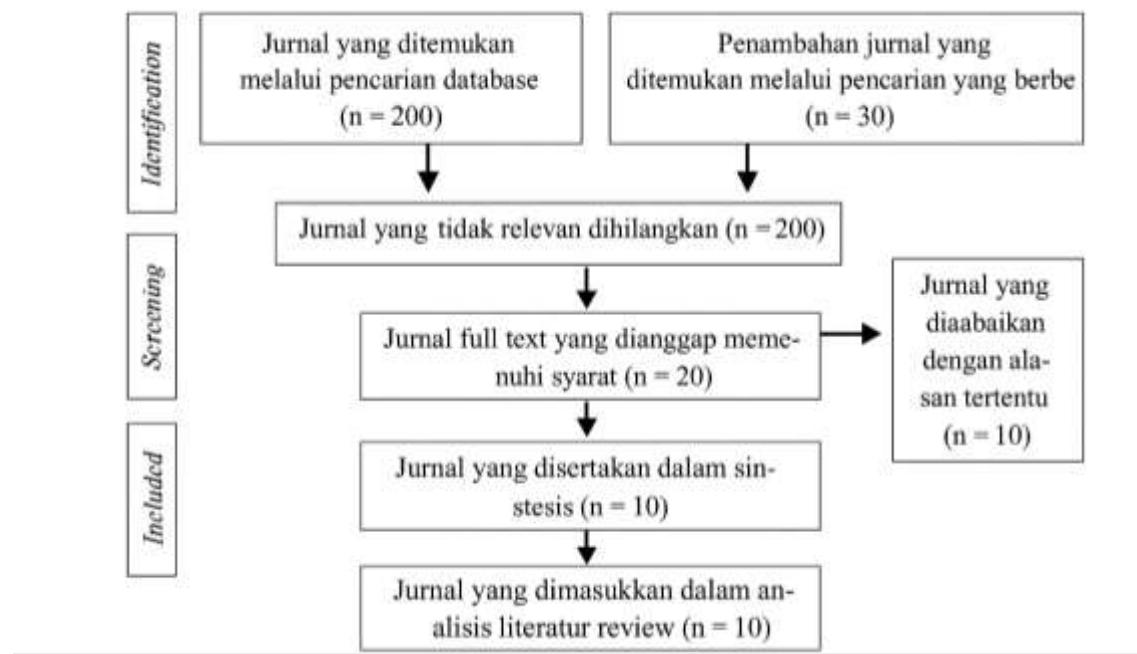
Fenomena ini telah dibahas oleh berbagai penelitian sebelumnya dari beragam sudut pandang, mulai dari hubungan pola tidur dengan performa akademik, faktor psikologis, hingga pengaruh gaya hidup terhadap kualitas tidur. Namun demikian, kajian yang merangkum temuan-temuan tersebut masih diperlukan agar diperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai pola tidur mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kajian literatur untuk meninjau berbagai penelitian terdahulu yang membahas pola tidur mahasiswa di tengah aktivitas kuliah. Melalui kajian ini, diharapkan dapat terlihat faktor-faktor utama yang memengaruhi pola tidur mahasiswa serta gambaran umum mengenai kondisi tidur mahasiswa berdasarkan beberapa studi yang telah dipublikasikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur (*Literature review*) yang digunakan untuk menelaah, memahami, dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu mengenai pola tidur mahasiswa di tengah aktivitas kuliah. Pendekatan ini dianggap sesuai untuk digunakan ketika topik penelitian telah memiliki landasan teori yang kuat serta didukung oleh berbagai hasil penelitian terdahulu. Pencarian artikel dilakukan melalui dua sumber utama, yaitu Google Scholar dan Scopus, dengan rentang publikasi tahun 2015-2025.

Pada tahap awal pencarian, ditemukan sekitar 200 artikel dari Google Scholar dan 30 artikel tambahan dari Scopus. Seluruh artikel disaring berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak, sehingga artikel yang tidak relevan dihilangkan. Setelah proses penyaringan tersebut, tersisa 20 artikel *full text* yang dianggap memenuhi kriteria awal. Artikel-artikel tersebut kemudian ditelaah kembali menggunakan kriteria inklusi, yaitu: artikel berfokus pada pola tidur mahasiswa, tersedia dalam bentuk *full text*, serta membahas faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur atau pola tidur. Artikel yang tidak memenuhi kriteria dikeluarkan pada tahap ini, sehingga tersisa 10 artikel yang selanjutnya dianalisis.

Seluruh artikel yang terpilih dianalisis secara naratif dengan mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan tema-tema utama. Proses seleksi literatur mengikuti alur yang ditunjukkan oleh Diagram PRISMA.



Gambar 1. Diagram PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pencarian Kajian Literatur

No.	Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1.	Kajian Sistematis: Pengaruh Durasi Tidur terhadap Performa Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi	(Ratna et al., n.d.)	Kualitatif/Studi Literatur	Penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur yang pendek berkaitan dengan menurunnya performa akademik. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami penurunan fokus, kelelahan, dan hasil belajar yang tidak optimal. Studi ini juga menemukan bahwa ketidakstabilan jadwal tidur menjadi faktor yang dominan dalam menghambat kesiapan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan kuliah.
2.	Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas	(Gede Wiyana et al., 2023)	Kuantitatif	Berdasarkan hasil penilitian, ditunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak pada keterlambatan tidur. Aktivitas fisik

	Tidur Siswa			rendah dan indeks massa tubuh tertentu juga turut memengaruhi kualitas tidur siswa. Faktor gaya hidup juga memiliki peran penting dalam menurunkan atau meningkatkan kualitas tidur.
3.	Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Suasana Hati pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan	(Kadepa et al., 2025)	Kuantitatif	Kualitas tidur yang buruk diketahui memiliki keterkaitan erat dengan suasana hati yang negatif. Kurang tidur, kelelahan, penurunan konsentrasi, dan perubahan emosi lebih sering dilaporkan oleh mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur tidak hanya memiliki dampak pada fisik, namun juga kondisi emosional mahasiswa. Tekanan akademik dan rutinitas belajar pada mahasiswa kedokteran menjadi faktor yang dapat memperburuk kualitas tidur mahasiswa.
4.	Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur)	(Sidik et al., 2025)	Kualitatif/Studi Literatur	Studi menunjukkan bahwa pola tidur yang tidak teratur menurunkan produktivitas mahasiswa. Beban akademik, kebiasaan begadang, dan penggunaan gadget menjadi pemicu utama terganggunya pola tidur. Kondisi ini dapat menyebabkan mahasiswa lebih cepat untuk merasa lelah, kurang fokus, dan kecenderungan untuk

				menunda produktivitas.
5.	Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa	(Putra & Alfarizi, 2024)	Kualitatif/Studi Literatur	<p>Penelitian menjelaskan bahwa pola tidur yang buruk berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa yang kurang tidur lebih rentan mengalami kelelahan, stres, dan penurunan daya tahan tubuh. Tidur dapat berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh, baik secara fisik maupun secara emosional. Apabila kualitas tidur menurun, kesehatan mahasiswa pun akan ikut terdampak.</p>
6.	Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Statistika Mahasiswa Semester 1 Pendidikan Fisika Universitas Negeri Yogyakarta	(Rizka et al., 2023)	Kuantitatif	<p>Kualitas tidur sangat memengaruhi pemahaman mahasiswa dalam menerima materi kuliah. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik akan lebih siap dalam menerima materi pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang kurang akan kesulitan dalam memahami materi yang kompleks. Dalam penelitian ini ditegaskan bahwa kualitas tidur yang baik dapat mendukung pencapaian akademik</p>
7.	Hubungan Antara Pola Tidur dan Kesehatan Mental	(Aprilia Andary Daulay et al., n.d.)	<p>Kuantitatif (Studi Survei, Pengukuran Pola Tidur)</p> <p>Kualitatif (Wawancara, Studi Longitudinal)</p>	<p>Pola tidur memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan ketegangan psikologis seseorang. Beberapa responden menyebutkan</p>

				bahwa mereka menjadi lebih sensitif, mudah marah, serta kesulitan untuk mengendalikan emosi ketika kurang tidur.
8.	<i>The Organization of Sleep-wake Patterns Around Daily Schedules in College Students</i>	(Lu et al., 2024)	Kuantitatif	Hasil studi menunjukkan bahwa jadwal perkuliahan dan rutinitas harian dapat mempengaruhi ritme tidur mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki jadwal padat sering mengalami perubahan ritme tidur, seperti tidur menjadi larut atau bangun lebih awal daripada biasanya. Sehingga, siklus tidur menjadi tidak stabil dan rasa kantuk sering muncul di tengah kegiatan akademik
9.	Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Kedokteran	(Kesehatan & Alfidiyah, 2025)	Kuantitatif/Desain Fenomenologi	Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa kedokteran, ditemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stress tinggi cenderung memiliki pola tidur yang terganggu dan kualitas tidur yang lebih rendah. Aktivitas kuliah yang padat, tuntutan praktikum, dan juga tekanan akademik yang besar membuat mahasiswa berada pada kondisi mental yang kurang stabil, sehingga tidur menjadi tidak optimal.
10.	Hubungan Stress Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa	(Agustia Rahmi et al., 2025)	Kuantitatif Korelasional	Kualitas tidur terbukti dipengaruhi oleh stress akademik. Gangguan seperti sulit tidur, tidur gelisah, dan rasa lelah pada hari berikutnya

			dilaporkan mahasiswa memiliki perkuliahan yang tinggi. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa stress akademik dan tidur saling berkaitan.	oleh yang tekanan
--	--	--	---	-------------------

Berdasarkan analisis terhadap sepuluh jurnal yang dikaji pada Tabel 1, ditemukan bahwa pola tidur mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Setiap jurnal memiliki fokus yang berbeda, tetapi keseluruhan temuan menunjukkan pola yang konsisten bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur, terutama ketika aktivitas perkuliahan sedang padat. Penelitian menurut (Kadepa et al., 2025), menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan persentase mencapai 78,3%. Kondisi ini dapat berkaitan dengan munculnya kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, serta perubahan suasana hati yang dapat membuat mahasiswa kurang optimal dalam menjalani aktivitas perkuliahan.

Faktor penyebab yang dominan adalah tugas kuliah yang menumpuk serta kebiasaan begadang terutama saat menjelang ujian. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Gede Wiyana et al., 2023; Ratna et al., n.d.), yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali mengorbankan waktu tidur untuk menyelesaikan tugas, mengikuti kegiatan organisasi, atau menggunakan media sosial hingga larut malam. Keterlambatan tidur (*sleep delay*) dapat disebabkan oleh paparan cahaya dari layar, sehingga pola tidur menjadi tidak teratur. Kebiasaan menggunakan gadget yang berlebihan pada malam hari secara langsung mempengaruhi kualitas tidur karena mengganggu produksi hormon melatonin.

Kebiasaan seperti kurang aktivitas fisik dan juga konsumsi kafein pada malam hari turut memperburuk kondisi kualitas tidur mahasiswa berdasarkan sudut pandang gaya hidup oleh (Putra & Alfarizi, 2024; Rizka et al., 2023). Mahasiswa yang tidak aktif dalam aktivitas fisik cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai tidur yang nyenyak karena tubuh tidak mengalami kelelahan fisik yang memadai. Sementara itu, mengonsumsi kafein pada malam hari menjelang tidur dapat menyebabkan mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur.

Selain itu, aspek psikologis juga membawa pengaruh yang besar. Berdasarkan (Agustia Rahmi et al., 2025; Kesehatan & Alfidyah, 2025) stress akademik dapat membuat siswa lebih sulit untuk tidur dan menyebakan tidur menjadi tidak nyenyak. Gangguan tidur seperti sering terbangun, mimpi buruk, atau waktu tidur yang pendek sering dilaporkan oleh mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang tinggi. Penelitian oleh (Lu et al., 2024; Sidik et al., 2025) menunjukkan bahwa ketidakteraturan jadwal harian mahasiswa membuat pola tidur mahasiswa semakin sulit terjaga. Jadwal kuliah yang berbeda setiap harinya, kegiatan organisasi, serta penggunaan gadget pada malam hari membuat tidur menjadi tidak teratur dan dapat menyebabkan rasa kantuk berlebihan pada keesokan harinya.

Secara keseluruhan, seluruh jurnal menggarisbawahi bahwa gangguan tidur pada mahasiswa bukanlah isu yang terisolasi, melainkan siklus yang saling memperkuat. Tekanan akademik sering memicu stres pada mahasiswa. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih banyak memakai gadget sebagai cara mengalihkan pikiran. Kebiasaan tersebut kemudian menghambat waktu tidur dan merusak kualitas istirahat. Ketika tidur terganggu, kemampuan berkonsentrasi dan menangkap materi menjadi ikut menurun. Kualitas tidur yang buruk pada akhirnya dapat berdampak pada turunnya konsentrasi, kelelahan fisik dan mental, serta penurunan performa akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga pola

tidur teratur dan memperhatikan kebiasaan sebelum tidur untuk mendukung produktivitas mahasiswa.

KESIMPULAN

Hasil kajian terhadap sepuluh jurnal yang dianalisis menunjukkan bahwa gangguan tidur pada mahasiswa merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor akademik, psikologis, penggunaan teknologi, serta pola hidup sehari-hari. Tuntutan perkuliahan yang tinggi membuat mahasiswa sering menunda waktu tidur untuk menyelesaikan tugas atau belajar menjelang ujian. Selain itu, penggunaan gadget berlebihan pada malam hari menjadi faktor yang secara konsisten muncul dalam berbagai penelitian karena dapat menghambat produksi melatonin dan dapat menyebabkan keterlambatan tidur.

Faktor psikologis seperti stress akademik dan kecemasan juga terbukti memperburuk kualitas tidur, ditandai dengan tidur yang kurang nyenyak, mudah terbangun, dan durasi tidur yang pendek. Gaya hidup, termasuk aktivitas fisik yang rendah dan konsumsi kafein pada malam hari, turut memperparah kondisi tersebut. Dampaknya terlihat pada penurunan konsentrasi, meningkatnya kelelahan, serta menurunnya performa akademik mahasiswa.

Dengan mempertimbangkan berbagai temuan tersebut, pola tidur yang sehat perlu menjadi perhatian penting bagi mahasiswa. Pengaturan waktu belajar, pembatasan penggunaan gadget di malam hari, penerapan sleep hygiene, serta pengelolaan stres dapat menjadi langkah strategis untuk menjaga kualitas tidur dan mendukung keberhasilan akademik. Upaya ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental, tetapi juga pada kemampuan mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan arahan dan kesempatan untuk menyusun artikel ini. Penulis juga menghargai dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu, baik melalui diskusi, saran, maupun penyediaan referensi yang relevan. Semua bantuan dan dukungan tersebut sangat berarti sehingga artikel jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia Rahmi, Najwa Salsabila Hasibuan, Nia Gracelia Purba, Shinta Romaito Manurung, & Roza Thohiri. (2025). Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2017–2024. <Https://Doi.Org/10.31004/Jerkin.V3i4.697>
- Aprilia Andary Daulay, S., Kunci, K., Tidur, P., Mental, K., Tidur, K., Tidur, D., Tidur, G., & Psikologis, K. (N.D.). *Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kesehatan Mental*.
- Gede Wiyana, I., Dahlia, Y., Rinayu, N. P., & Utary, D. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(2).
- Kadepa, M. C., Atmodjo, W. L., & Moningkey, S. I. (2025). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. *Journal Of Medicine And Health*, 7(1), 49. <Https://Doi.Org/10.28932/Jmh.V7i1.9606>
- Kesehatan, J. I., & Alfidiyah, M. (2025). ISSN : XXXX-XXXX Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran. In *Jurnal Ilmu Kesehatan* (Vol. 01, Issue 01). <Https://Ejournal.Pustakabangsaindonesia.Com/Index.Php/Jik>
- Lu, S., Stone, J. E., Klerman, E. B., Mchill, A. W., Barger, L. K., Robbins, R., Fischer, D., Sano, A., Czeisler, C. A., Rajaratnam, S. M. W., & Phillips, A. J. K. (2024). The Organization Of Sleep-Wake Patterns Around Daily Schedules In College Students. *Sleep*, 47(9). <Https://Doi.Org/10.1093/Sleep/Zsad278>

- Putra, A. R., & Alfarizi, K. (2024). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Inovasi Global*, 2(9). <Https://Doi.Org/10.58344/Jig.V2i6>
- Ratna, E., Zega, C., & Zega, M. (N.D.). *Kajian Sistematis: Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi*.
- Rizka, A., Ramadani, N., & Setiaji, B. (2023). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Statistika Mahasiswa Semester 1 Pendidikan Fisika Universitas Negeri Yogyakarta. *Bayu Setiaji*, ISSN(3), 106. <Https://Doi.Org/10.56127/J>
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). *Kajian Pola Tidur Pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur)*. 01(03).