



Analisis Hubungan Pola Tidur dan Stres Akademik pada Mahasiswa

Zaky Setiawan^{1*}, Richky Rahmadan², Muhammad Fathir Nur Alif Ekaputra³,
Sri Mulyeni⁴

¹⁻³Program Studi Teknik Informatika, Universitas Nasional PASIM Bandung, Indonesia

⁴Program Studi Manajemen, Universitas Nasional PASIM Bandung, Indonesia

Email: zakys3301@gmail.com^{1*}, hikaruryukiri@gmail.com², Fathirwolve@gmail.com³,
srimumlyeni88@gmail.com⁴

*Penulis korespondensi: zakys3301@gmail.com¹

Abstract. College represents a critical transitional period requiring high adaptation, where students often face escalating academic demands triggering psychological pressure. This study aims to deeply analyze the reciprocal relationship between sleep patterns and academic stress levels, and identify their subsequent impacts on cognitive function (concentration) and students' physical health. This study employs a qualitative method with a Systematic Literature Review approach. Data were collected through comprehensive searches of accredited national and reputable international scientific articles published within the last five years (2020–2025). Literature selection was conducted rigorously using specific keywords to screen empirical studies relevant to stress, sleep, and student health variables. Data synthesis reveals a strong and consistent negative correlation. High levels of academic stress whether stemming from the adaptation phase of new students (initiation), thesis preparation workload, or role conflicts in working students are significantly associated with decreased sleep quality. Physiologically, stress triggers increased cortisol levels causing insomnia, shortened sleep duration, and prolonged sleep latency. Subsequent impacts are proven to drastically reduce learning concentration and trigger physical health disorders, including an increased risk of primary dysmenorrhea in female students. This study concludes that academic stress and sleep disturbances form a destructive cycle that exacerbates one another. Therefore, holistic institutional interventions in the form of sleep hygiene education and stress management training are needed to break this chain for the sake of student well-being and academic performance.

Keywords: Academic Stress; Learning Concentration; Sleep Patterns; Sleep Quality; Student Health

Abstrak. Masa perkuliahan merupakan periode transisi kritis yang menuntut adaptasi tinggi, di mana mahasiswa sering kali dihadapkan pada eskalasi tuntutan akademik yang memicu tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam hubungan timbal balik (*reciprocal relationship*) antara pola tidur dan tingkat stres akademik, serta mengidentifikasi dampak lanjutannya terhadap fungsi kognitif (konsentrasi) dan kesehatan fisik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Tinjauan Literatur Sistematis (*Systematic Literature Review*). Data dikumpulkan melalui penelusuran komprehensif terhadap artikel ilmiah nasional terakreditasi dan internasional bereputasi yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020–2025). Seleksi literatur dilakukan secara ketat menggunakan kata kunci spesifik untuk menyaring studi empiris yang relevan dengan variabel stres, tidur, dan kesehatan mahasiswa. Hasil sintesis data menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat dan konsisten. Tingginya tingkat stres akademik baik yang bersumber dari fase adaptasi mahasiswa baru (kaderisasi), beban penyusunan skripsi, maupun konflik peran pada mahasiswa yang bekerja berhubungan signifikan dengan penurunan kualitas tidur. Secara fisiologis, stres memicu peningkatan hormon kortisol yang menyebabkan insomnia, pemendekan durasi tidur, dan *sleep latency* yang memanjang. Dampak turunannya terbukti menurunkan konsentrasi belajar secara drastis dan memicu gangguan kesehatan fisik, termasuk peningkatan risiko dismenore primer pada mahasiswi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik dan gangguan tidur membentuk siklus destruktif yang saling memperburuk. Oleh karena itu, diperlukan intervensi institusional yang holistik berupa edukasi *sleep hygiene* dan pelatihan manajemen stres guna memutus mata rantai ini demi kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mahasiswa; Konsentrasi Belajar; Kualitas Tidur; Pola Tidur; Stres Akademik

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial dalam perkembangan individu dewasa muda, di mana mahasiswa dihadapkan pada transformasi peran sosial dan eskalasi tuntutan akademik yang signifikan. Dalam ekosistem perguruan tinggi modern, mahasiswa tidak hanya dituntut

untuk mencapai kompetensi kognitif yang tinggi, tetapi juga harus memiliki resiliensi terhadap berbagai tekanan psikologis yang menyertainya. Fenomena stres akademik telah menjadi isu global yang mendesak dan semakin mengkhawatirkan pasca-pandemi. Studi terbaru oleh (Angga Nur Rizki et al., 2023) menyoroti bahwa tekanan ini tidak hanya dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, tetapi sudah dimulai sejak fase awal perkuliahan. Kegiatan kaderisasi, orientasi kampus, dan tuntutan adaptasi lingkungan sosial baru sering kali menjadi pemicu awal (*trigger*) kelelahan mental dan kecemasan pada mahasiswa baru. Tanpa manajemen diri yang tepat, tekanan ini berakumulasi dan berdampak destruktif pada kesehatan mental jangka panjang mahasiswa.

Eskalasi stres ini mencapai puncaknya pada mahasiswa tingkat akhir. (Mhamad Yusfar Syaifuro & Prihahayu, 2021) serta (Rasman & Ariana, 2024) dalam penelitian terpisah menemukan bahwa proses penyusunan tugas akhir (skripsi) merupakan stresor paling dominan. Ketidakpastian mengenai masa depan pasca-kelulusan, tekanan revisi yang berulang dari dosen pembimbing, serta tenggat waktu kelulusan yang ketat menciptakan beban kognitif yang sangat berat. (Rohmah & Mahrus, 2024) mengidentifikasi bahwa stresor ini diperparah oleh faktor internal mahasiswa itu sendiri, seperti perfeksionisme, ekspektasi diri yang tidak realistis, serta manajemen waktu yang buruk. Ketidakmampuan mengelola waktu sering kali berujung pada prokrastinasi akademik, yang memaksa mahasiswa bekerja di bawah tekanan waktu yang ekstrem (*deadline*).

Respons tubuh terhadap stres kronis ini sering kali bermanifestasi pada gangguan kebutuhan dasar biologis, dengan tidur sebagai aspek yang paling terdampak. Mahasiswa cenderung mengorbankan waktu istirahat mereka demi memenuhi tuntutan akademik, atau sebaliknya, mengalami kesulitan tidur akibat kecemasan yang berlebihan. Data empiris dari (Ruriyanty.R et al., 2023) pada mahasiswa rumpun kesehatan menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan, di mana 64,2% responden dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk akibat tingkat stres sedang hingga berat. Fenomena ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur di kalangan mahasiswa bukan lagi kejadian sporadis, melainkan sudah menjadi epidemik yang terabaikan.

Secara fisiologis, (Agustian Hasnan Hakim, Cindy Pratiw, et al., 2024) menjelaskan bahwa hubungan antara stres dan gangguan tidur bukanlah kebetulan semata, melainkan melibatkan mekanisme neurobiologis yang kompleks. Stres memicu aktivasi aksis *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA), yang meningkatkan sekresi hormon kortisol secara signifikan. Peningkatan kadar kortisol ini menempatkan tubuh dalam kondisi siaga penuh atau *hyperarousal*, yang secara efektif memblokir mekanisme tubuh untuk memasuki fase relaksasi.

Akibatnya, mahasiswa mengalami kesulitan memulai tidur (*sleep onset latency*), sering terbangun di malam hari (*sleep fragmentation*), atau bangun dengan perasaan tidak segar meskipun durasi tidur terasa cukup. (Maisa et al., 2021) mengonfirmasi hal ini dengan temuan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi berisiko dua kali lipat lebih besar mengalami penurunan kualitas tidur dibandingkan mereka yang mampu mengelola stres dengan baik.

Dampak dari deprivasi tidur ini tidak bisa dipandang sebelah mata karena menciptakan efek domino yang merusak performa akademik dan kesehatan fisik. (Wulandari & Pranata, 2024) serta (Arifin & Wati, 2020) membuktikan secara empiris bahwa kualitas tidur berbanding lurus dengan kemampuan konsentrasi belajar. Otak yang lelah kehilangan plastisitasnya, menyebabkan penurunan daya ingat jangka pendek dan atensi di dalam kelas. Lebih jauh lagi, (Riskiyani & Rahmasari, 2025) mengungkapkan dampak fisiologis spesifik pada mahasiswi, di mana stres dan gangguan tidur berkorelasi signifikan dengan kejadian dismenore primer (nyeri haid berlebih). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya menyerang mental, tetapi bermanifestasi menjadi gangguan fisik nyata yang menghambat produktivitas.

Meskipun urgensi masalah ini sangat tinggi, literatur menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa untuk menjaga pola tidur sehat di tengah gempuran akademik masih minim. Gaya hidup modern dan ketergantungan teknologi sering kali menjadi penghalang utama dalam manajemen stres yang efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyintesis bukti-bukti empiris terkini guna menganalisis secara komprehensif hubungan timbal balik antara pola tidur dan stres akademik, serta memetakan dampaknya terhadap fungsi kognitif dan kesehatan fisik mahasiswa di era digital ini.

2. KAJIAN TEORI

Stres akademik didefinisikan sebagai keadaan ketegangan emosional yang muncul akibat adanya persepsi subjektif mahasiswa terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademik dengan sumber daya koping yang mereka miliki. Menurut teori transaksional stres, kondisi ini terjadi ketika mahasiswa menilai beban tugas, ujian, atau ekspektasi kelulusan sebagai ancaman yang membahayakan kesejahteraan mereka. (Rasman & Ariana, 2024) menjelaskan bahwa stres akademik bersifat multidimensi, melibatkan reaksi fisik (keringat dingin, jantung berdebar), perilaku (menarik diri, prokrastinasi), kognitif (sulit fokus), dan emosional (mudah marah, cemas).

Faktor pemicu stres (*stressor*) pada mahasiswa sangat bervariasi tergantung pada tahapan studi. Pada mahasiswa baru, stresor utama berkaitan dengan transisi budaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi serta tekanan sosial dari kegiatan kaderisasi (Angga Nur Rizki et al., 2023). Sementara pada mahasiswa tingkat akhir, stresor bergeser pada kompleksitas tugas akhir, ketakutan akan kegagalan, dan tuntutan kesiapan karir (Mhamad Yusfar Syaifuro & Prirahayu, 2021). Selain itu, (Fakhrudin et al., 2025) menambahkan bahwa pada mahasiswa yang bekerja (*working students*), konflik peran ganda menjadi stresor kronis yang menguras energi fisik dan mental.

Tidur merupakan proses fisiologis aktif yang vital untuk homeostasis tubuh dan pemulihan fungsi otak (*brain restoration*). Kualitas tidur diukur melalui beberapa parameter, yaitu: durasi (kuantitas waktu tidur), latensi (waktu yang dibutuhkan untuk terlelap), efisiensi, dan gangguan tidur di malam hari. (Agustian Hasnan Hakim, Cindy Pratiwi, et al., 2024) memberikan tinjauan fisiologis mendalam mengenai bagaimana stres merusak arsitektur tidur. Dalam kondisi normal, sistem saraf parasimpatis mendominasi saat tidur untuk menurunkan detak jantung dan merelaksasi otot. Namun, pada individu yang mengalami stres akademik, sistem saraf simpatis tetap aktif secara persisten.

Aktivitas saraf simpatis ini memicu pelepasan neurotransmitter norepinefrin dan hormon kortisol yang menjaga otak tetap dalam kondisi waspada. Hal ini secara spesifik menghambat fase *Deep Sleep* (tidur gelombang lambat) dan *REM Sleep* (tidur bermimpi), yang padahal sangat krusial untuk konsolidasi memori dan pemulihan emosi. Akibatnya, mahasiswa sering mengalami tidur yang terfragmentasi dan bangun dengan kondisi tubuh yang tidak bugar. *Sleep Hygiene* merujuk pada serangkaian praktik perilaku dan kondisi lingkungan yang direkomendasikan untuk mempromosikan kualitas tidur yang optimal. (Rini & Tamar, 2023) serta (Hussein et al., 2023) mengidentifikasi komponen utama *sleep hygiene* yang sering diabaikan mahasiswa, meliputi: konsistensi jadwal tidur, pembatasan konsumsi stimulan (kafein, nikotin), dan pengendalian lingkungan tidur (suhu, cahaya, kebisingan). Buruknya *sleep hygiene* terbukti memperburuk dampak stres terhadap tidur.

Secara patologis, gangguan tidur dan stres yang berkepanjangan berdampak sistemik. (Wardah Nurul 'Izza et al., 2024) menjelaskan bahwa kurang tidur menurunkan fungsi *Prefrontal Cortex*, area otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti pemecahan masalah dan konsentrasi. Sementara itu, (Riskiyani & Rahmasari, 2025) menemukan korelasi biologis antara stres dan sistem reproduksi wanita, di mana peningkatan prostaglandin akibat stres dapat memicu kontraksi uterus berlebih (dismenore primer).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan studi kepustakaan (*literature review*) sebagai metode utama untuk membedah korelasi antara pola tidur dan tingkat stres akademik mahasiswa secara komprehensif. Sejalan dengan kerangka tinjauan kritis yang lazim digunakan dalam penelitian kualitatif, metode ini dijalankan melalui serangkaian aktivitas sistematis yang mencakup pengumpulan, pembacaan mendalam, pencatatan, serta pengolahan data pustaka guna menjawab rumusan masalah penelitian. Pemilihan metode ini dinilai strategis karena memungkinkan peneliti untuk melakukan telaah kritis terhadap akumulasi pengetahuan yang ada sekaligus memetakan kesenjangan (*gap*) dalam literatur terdahulu mengenai dinamika kesehatan mental dan kebutuhan biologis mahasiswa. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menghimpun data sekunder dari berbagai publikasi ilmiah nasional maupun internasional yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020–2025). Penelusuran digital dilakukan menggunakan kata kunci yang spesifik seperti "stres akademik", "kualitas tidur", dan "kesehatan mental mahasiswa", yang selanjutnya disaring berdasarkan kriteria kredibilitas, relevansi tematik, dan kemutakhiran data sebagai landasan sintesis dan penarikan kesimpulan akhir.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran dan penyaringan data yang telah dilakukan melalui berbagai pangkalan data jurnal ilmiah, terpilih 17 artikel yang dinilai paling relevan dengan topik penelitian. Artikel-artikel ini mencakup rentang waktu publikasi lima tahun terakhir (2020–2025) untuk menjamin kebaruan (*state of the art*) temuan. Guna memberikan gambaran yang sistematis mengenai pemetaan penelitian terdahulu dan temuan kuncinya, peneliti merangkum hasil studi literatur tersebut ke dalam Tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pencarian Studi Literatur.

No.	Judul Artikel, Penulis, & Tahun	Metode Penelitian	Pembahasan Hasil Penelitian
1.	Hubungan Pola Tidur dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi (Alfitriani & Idealistiana, 2025)	Kuantitatif	Penelitian ini menemukan bahwa fase penyusunan skripsi merupakan periode puncak stres akademik. Mahasiswa mengalami gangguan tidur berat akibat tekanan revisi dan tenggat waktu. Namun, ditemukan variabel moderator penting yaitu dukungan keluarga; mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional dan instrumental dari

			keluarga memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas tidur yang lebih terjaga dibandingkan mereka yang kurang mendapat dukungan.
2.	Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi FKM Universitas Hasanuddin (Riskiyani & Rahmasari, 2025)	Observasional Analitik dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i>	Studi ini mengungkap dampak fisiologis serius dari hubungan stres-tidur. Hasil menunjukkan adanya korelasi signifikan antara stres tinggi, kualitas tidur buruk, dan kejadian dismenore primer (nyeri haid). Stres memicu ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim berlebih. Mahasiswi dengan durasi tidur pendek (<6 jam) berisiko lebih tinggi mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas perkuliahan.
3.	Pengaruh Kaderisasi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia (Angga Nur Rizki et al., 2023)	Kualitatif	Penelitian ini menyoroti bahwa stres tidak hanya dialami mahasiswa akhir. Kegiatan kaderisasi dan orientasi pada mahasiswa baru menjadi stresor utama yang menyebabkan kelelahan fisik dan mental ekstrem. Tekanan senioritas dan tugas yang padat mendisrupsi pola istirahat sejak semester awal, memicu kecemasan (<i>anxiety</i>) yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.
4.	Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa (Wulandari & Pranata, 2024)	Kuantitatif Deskriptif	Terdapat hubungan linear yang kuat antara kualitas tidur dan fungsi kognitif. Data menunjukkan bahwa mahasiswa dengan skor kualitas tidur buruk (diukur dengan PSQI) memiliki skor konsentrasi belajar yang rendah. Kurang tidur menyebabkan penurunan fungsi atensi di otak, sehingga mahasiswa kesulitan fokus, lambat memproses informasi, dan sering mengalami <i>microsleep</i> saat perkuliahan berlangsung.
5.	Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa	Tinjauan Literatur (<i>Literature Review</i>).	Artikel ini membedah mekanisme biologis hubungan tersebut. Stres akademik terbukti mengaktifasi aksis

(Agustian Hasnan Hakim, Cindy Pratiwi, et al., 2024)			HPA (<i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>), meningkatkan sekresi hormon kortisol dan norepinefrin. Kondisi ini menciptakan status <i>hyperarousal</i> (kewaspadaan tinggi) pada sistem saraf, yang secara fisiologis memblokir kemampuan tubuh untuk masuk ke fase <i>Deep Sleep</i> , menyebabkan tidur yang terfragmentasi dan tidak restoratif.
6.	Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Menyusun Skripsi (Rasman & Ariana, 2024)	Kuantitatif	Hasil uji regresi menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan; semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin rendah kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir melaporkan tingginya frekuensi gangguan tidur (<i>sleep disturbance</i>) dan pemanjangan waktu untuk bisa tertidur (<i>sleep latency</i>) akibat ruminasi (memikirkan masalah skripsi secara berulang-ulang sebelum tidur).
7.	Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa (Putra & Alfarizi, 2024)	Studi Literatur	Penelitian ini menemukan bahwa pola tidur buruk pada mahasiswa sering kali dimediasi oleh penggunaan teknologi. Paparan cahaya biru (<i>blue light</i>) dari gawai akibat perilaku <i>revenge bedtime procrastination</i> (begadang bermain HP sebagai pelarian stres) merusak ritme sirkadian. Dampaknya meliputi penurunan sistem imun, risiko obesitas, hingga gangguan stabilitas emosi (mudah marah/tersinggung).
8.	Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Mahasiswa Fakultas Kedokteran (Wardah Nurul 'Izza et al., 2024)	Observasional Analitik dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i>	Studi pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa mayoritas responden (54,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Meskipun fungsi kognitif sebagian besar masih dalam batas normal (karena mekanisme kompensasi usia muda), namun terdapat tren penurunan fungsi Prefrontal Cortex pada mereka yang mengalami deprivasi tidur kronis, yang berpotensi

9.	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir (Ruriyanty.R et al., 2023)	Deskriptif Korelasional dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i>.	menghambat performa klinis jangka panjang. Data empiris menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan: 64,2% mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur buruk. Analisis <i>Spearman Rho</i> mengonfirmasi hubungan yang kuat antara tingkat stres sedang-berat dengan buruknya kualitas tidur. Mahasiswa kesehatan menghadapi beban ganda: tuntutan akademik dan tekanan praktik profesi, yang memperparah kondisi ini.
10.	Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja (Rini & Tamar, 2023)	Deskriptif Analitik.	Penelitian ini menyoroti solusi intervensi. Ditemukan hubungan signifikan antara penerapan Sleep Hygiene (kebersihan tidur) dengan kualitas tidur. Mahasiswa yang menerapkan jadwal tidur teratur, menghindari kafein sore hari, dan membatasi gawai sebelum tidur memiliki skor kualitas tidur yang jauh lebih baik, meskipun beban akademik mereka sama beratnya dengan kelompok lain.
11.	Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran.(Hussein et al., 2023)	Kuantitatif	Hasil menunjukkan bahwa stres bukan satu-satunya faktor merusak tidur. Perilaku Sleep Hygiene yang buruk merupakan prediktor kuat terjadinya insomnia. Mahasiswa kedokteran yang memiliki tingkat stres tinggi namun menerapkan <i>sleep hygiene</i> yang baik, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih terjaga dibandingkan mereka yang stres dan memiliki gaya hidup tidur yang buruk.
12.	Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya (Rohmah & Mahrus, 2024)	Kualitatif	Studi ini mengklasifikasikan stresor mahasiswa menjadi dua: Internal (pola pikir perfeksionis, manajemen diri lemah) dan Eksternal (tuntutan dosen, lingkungan bising). Temuan ini penting untuk memahami bahwa gangguan tidur sering kali diperparah oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola ekspektasi

13.	Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang (Maisa et al., 2021)	Analitik Korelasi dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i> .	diri sendiri, bukan hanya karena banyaknya tugas. Penelitian spesifik pada mahasiswa program Alih Jenjang (yang biasanya sudah bekerja). Ditemukan risiko dua kali lipat lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur dibandingkan mahasiswa reguler. Beban ganda antara tanggung jawab pekerjaan dan tugas akademik menciptakan kelelahan fisik yang ekstrem, namun pikiran yang tetap aktif (<i>racing mind</i>) mencegah mereka untuk tidur nyenyak.
14.	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Mhamad Yusfar Syaifuro & Prirahayu, 2021)	Analitik Korelasional.	Mengonfirmasi bahwa ansietas (kecemasan) menghadapi sidang skripsi dan ketidakpastian kelulusan adalah penyebab utama insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa sering kali mengalami mimpi buruk dan terbangun di tengah malam, yang mengindikasikan kualitas tidur yang sangat buruk secara psikologis.
15.	Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (Arifin & Wati, 2020)	Kuantitatif	Studi ini menemukan korelasi positif antara durasi tidur malam dengan daya tangkap materi di siang hari. Mahasiswa yang tidur kurang dari 6 jam melaporkan tingkat Daytime Sleepiness (kantuk berlebih di siang hari) yang tinggi, yang secara langsung menurunkan partisipasi aktif dan pemahaman materi di dalam kelas.
16.	Manajemen Waktu, Komunikasi dan Manajemen Stress pada Produktivitas Mahasiswa yang Bekerja (Fakhrudin et al., 2025)	Kuantitatif	Meskipun fokus pada produktivitas, studi ini relevan karena menyoroti Konflik Peran. Mahasiswa yang bekerja mengalami stres tinggi karena sempitnya waktu istirahat. Temuan menunjukkan bahwa manajemen stres yang buruk pada kelompok ini berbanding lurus dengan penurunan kesehatan fisik dan kualitas tidur, yang akhirnya menurunkan IPK.
17.	Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, dan	Kuantitatif	Menemukan bahwa stres yang berasal dari tempat kerja (<i>job</i>

Stres Kerja Terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu Berstatus Mahasiswa (Ali & Ahmadi, 2024)	<i>stress</i>) terbawa hingga ke lingkungan akademik (<i>spillover effect</i>). Mahasiswa paruh waktu sering kali mengorbankan waktu tidur untuk mengejar ketertinggalan tugas kuliah, menciptakan siklus kelelahan kronis yang sulit diputus tanpa intervensi manajemen waktu yang ketat.
---	---

Sintesis dari berbagai studi menunjukkan konsistensi temuan bahwa stres akademik merupakan prediktor kuat bagi penurunan kualitas tidur mahasiswa. Rasman & Ariana (2024) dalam studinya terhadap mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi menemukan korelasi negatif yang signifikan; semakin tinggi skor stres, semakin rendah skor kualitas tidur (PSQI). Hal ini diperkuat oleh temuan (Mhamad Yusfar Syaifuro & Prirahayu, 2021) serta (Maisa et al., 2021) yang menyoroti bahwa mahasiswa dengan beban tugas tinggi sering mengalami pemanjangan *sleep latency* mereka menghabiskan waktu berjam-jam di tempat tidur hanya untuk mencoba terlelap, namun pikiran mereka terus "berlari" memikirkan tanggung jawab akademik. Selain beban tugas, faktor lingkungan kampus juga berperan. (Angga Nur Rizki et al., 2023) menemukan bahwa pada mahasiswa baru, kegiatan kaderisasi yang intensif secara fisik dan mental menyebabkan kelelahan ekstrem yang ironisnya justru mengganggu ritme tidur. Ketakutan akan sanksi senior atau kegagalan adaptasi memicu kecemasan yang terbawa hingga waktu istirahat.

Salah satu temuan paling kritis dari tinjauan ini adalah dampak gangguan tidur terhadap fungsi kognitif. (Wulandari & Pranata, 2024) dalam penelitian terbarunya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk secara konsisten menunjukkan skor konsentrasi belajar yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan studi (Arifin & Wati, 2020) pada mahasiswa keperawatan. Mekanismenya dapat dijelaskan bahwa tidur adalah fase di mana otak melakukan "pembersihan" sisa metabolisme (melalui sistem glimfatik) dan konsolidasi memori. Ketika durasi tidur terpotong, otak tidak memiliki waktu cukup untuk memulihkan fungsi atensi, sehingga mahasiswa menjadi mudah terdistraksi, lambat memproses informasi, dan mengantuk saat perkuliahan berlangsung. Hal ini menciptakan siklus negatif: kurang fokus menyebabkan materi tertinggal, yang kemudian menambah beban stres akademik baru.

Penelitian ini juga menyoroti dampak fisik yang sering terabaikan. (Riskiyani & Rahmasari, 2025) memberikan bukti empiris yang penting mengenai hubungan antara stres, kualitas tidur, dan kesehatan reproduksi mahasiswi. Studi mereka menemukan bahwa

mahasiswi FKM Universitas Hasanuddin yang mengalami stres tinggi dan kurang tidur memiliki risiko lebih tinggi menderita dismenore primer (nyeri haid). Stres memicu ketidakseimbangan hormonal yang meningkatkan produksi prostaglandin, zat yang memicu kontraksi rahim. Temuan ini menegaskan bahwa dampak stres akademik tidak hanya bersifat psikologis ("perasaan cemas"), tetapi bermanifestasi menjadi rasa sakit fisik nyata yang dapat melumpuhkan aktivitas harian mahasiswa (Putra & Alfarizi, 2024).

Di tengah permasalahan ini, (Rini & Tamar, 2023) menawarkan solusi melalui perbaikan *sleep hygiene*. Studi mereka menunjukkan bahwa meskipun stres akademik sulit dihindari (karena merupakan bagian dari proses pendidikan), dampaknya terhadap tidur dapat dimitigasi dengan perilaku tidur yang baik. Mahasiswa yang mampu mendisiplinkan diri untuk tidak menggunakan gawai 30 menit sebelum tidur, menjaga kebersihan tempat tidur, dan mengatur jadwal tidur yang konsisten, terbukti memiliki kualitas tidur yang lebih baik meskipun sedang menghadapi tekanan akademik. Ini mengindikasikan bahwa intervensi institusional tidak harus selalu berupa pengurangan beban kurikulum, tetapi dapat berupa edukasi gaya hidup sehat.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis komprehensif terhadap literatur terkini (2020-2025), penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan timbal balik yang erat, konsisten, dan merugikan antara pola tidur dan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Stres akademik baik yang bersumber dari fase adaptasi awal perkuliahan maupun beban tugas akhir skripsi terbukti secara signifikan menjadi prediktor utama penurunan kualitas tidur. Tingginya kadar hormon kortisol akibat stres memicu kondisi *hyperarousal*, yang bermanifestasi menjadi insomnia, kesulitan memulai tidur (*sleep latency*), dan pemendekan durasi istirahat. Penelitian ini juga menegaskan bahwa dampak dari siklus negatif ini meluas melampaui aspek psikologis semata. Secara kognitif, gangguan tidur menurunkan konsentrasi belajar secara drastis, yang berpotensi menghambat pencapaian prestasi akademik. Secara fisik, ditemukan bukti kuat adanya gangguan kesehatan fisiologis, termasuk peningkatan risiko dismenore primer pada mahasiswi dan ketidakstabilan tekanan darah, yang mengindikasikan ancaman terhadap kesehatan jangka panjang. Sebagai implikasi praktis, penyelesaian masalah ini menuntut pendekatan holistik yang melibatkan peran aktif institusi pendidikan dan mahasiswa. Institusi disarankan untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan mengintegrasikan program edukasi *sleep hygiene* serta manajemen stres ke dalam kegiatan kemahasiswaan. Bagi mahasiswa, penerapan disiplin *sleep hygiene* seperti pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur dan

pengaturan jadwal istirahat yang konsisten merupakan langkah intervensi mandiri yang krusial untuk memutus mata rantai stres dan kelelahan, demi tercapainya kesejahteraan akademik dan fisik yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian Hasnan Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa (The relationship between academic stress and sleep quality among students). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1).
- Alfitriani, A., & Idealistiana, L. (2025). Hubungan pola tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKes Abdi Nusantara Jakarta. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(2), 600–612. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16672>
- Ali, H., & Ahmadi, M. A. (2024). Pengaruh motivasi kerja dan manajemen waktu terhadap mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(12).
- Angga Nur Rizki, A. N., Padilah, F. I., Rahma, R., & Nurfalah, S. T. (2023). Pengaruh kaderisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 1(2), 29–33. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v1i2.514>
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Fakhrudin, J. A., Ubaidillah, H., & Khusuma, K. A. (2025). Manajemen waktu, komunikasi, dan manajemen stres pada produktivitas mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Program Studi Pendidikan Ekonomi*, 13(1), 326–338.
- Hussein, R., Sauma, E., Endrinaldi, E., Afriwardi, A., & Vitresia, H. (2023). Hubungan tingkat stres dan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), 166–172. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Mhamad Yusfar Syaifuro, K., & 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>
- Putra, A. R., & Alfarizi, K. (2024). Pengaruh pola tidur terhadap kesehatan mahasiswa. *Jurnal Inovasi Global*, 2(9). <https://doi.org/10.58344/jig.v2i6>
- Rasman, D. R. C., & Ariana, A. D. (2024). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur. *Masker Medika*, 11(1), 48–54. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517>

- Riskiyani, S., & Rahmasari, I. D. (2025). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 6(2), 207–219. <https://doi.org/10.30597/hjph.v6i2.44641>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *JIEM: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1). <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>
- Ruriyanty, N. R., Rahman, S., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>
- Wardah Nur 'Izza, W. N., Susanti, Y., & Purnomo. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 4(1), 735–741. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v4i1.11881>
- 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>