

ANALISIS HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN MAHASISWA

Panggih Nurhadi¹, Ceri Marsel Tarigan², Fatma Tresno Ingtyas³, Laurena Ginting⁴
panggihnurhadi040604@gmail.com¹, cerymarcel40@gmail.com², ingtyas@yahoo.com³,
laurenaginting2087@gmail.com⁴
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara pola tidur dengan kesehatan mental mahasiswa, meliputi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Metode penelitian menggunakan meta-analisis, yaitu mengintegrasikan data dari 15 penelitian relevan yang melibatkan populasi mahasiswa dengan latar belakang akademik dan geografis yang beragam. Penelitian-penelitian ini menggunakan alat ukur standar seperti Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, serta skala stres, kecemasan, dan depresi untuk menilai kesehatan mental. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya perbaikan pola tidur sebagai langkah strategis untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif.

Kata Kunci: : Pola Tidur, Kesehatan Mental.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the relationship between sleep patterns and students' mental health, including levels of stress, anxiety, and depression. The research method uses meta-analysis, which is to integrate data from 15 relevant studies involving student populations with diverse academic and geographical backgrounds. These studies used standard measures such as the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality, as well as stress, anxiety, and depression scales to assess mental health. The results of the meta-analysis showed that poor sleep quality was significantly associated with an increased risk of mental health disorders, such as depression, anxiety, and stress. These findings underscore the importance of improving sleep patterns as a strategic step to support students' mental health, while providing a basis for the development of more effective intervention programs.

Keywords: *Sleep Patterns, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental, menurut World Health Organization (WHO), didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan seseorang yang mengalami potensi dirinya, mampu menghadapi tantangan hidup sehari-hari, bekerja dengan efektif, dan memberikan kontribusi positif pada lingkungan sekitarnya (Hakim et al., 2024). Dalam konteks ini, kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa (Radiani, 2019). Kelompok ini menghadapi berbagai tekanan, seperti tekanan akademis, jadwal yang tidak teratur, dan meningkatnya penggunaan teknologi sebelum tidur, yang semuanya berdampak negatif terhadap pola tidur mereka (Hidayat, Khoiriyah, & Fahrurozy, 2023). Faktor-faktor ini berpotensi mengganggu kualitas tidur, yang berkaitan langsung dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres emosional (Aisyah & Wijayani, 2023). Paparan cahaya dari layar perangkat elektronik di malam hari juga dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang penting untuk regulasi tidur, sehingga memperburuk kondisi kesehatan mental dan emosi mahasiswa (Almira, 2024). Penelitian lain juga menyatakan bahwa pola tidur yang tidak teratur atau kurang tidur terkait dengan gejala depresi dan kecemasan yang lebih parah (Daulay, 2024) serta gangguan tidur seperti insomnia sering kali memicu kesulitan emosional yang memperburuk stres dan kecemasan (Oh et al., 2019).

Perkembangan penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan adanya hubungan yang erat antara durasi dan kualitas tidur dengan kesehatan mental di kalangan anak muda. Misalnya, penelitian oleh Viranisa (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur yang tidak teratur cenderung mengalami masalah konsentrasi, penurunan kesejahteraan emosional dan mood yang tidak stabil (Saras, 2023). Penelitian lain oleh (Rahmadi, Nasution, Mawar, & Sari, 2024) mengonfirmasi bahwa mahasiswa dengan pola tidur yang baik lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan kesehatan mental yang lebih stabil. Lebih lanjut, faktor-faktor seperti durasi tidur yang cukup dan kebiasaan tidur yang teratur berkontribusi pada pengaturan emosi yang baik, yang esensial bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademis (Azwar, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tidur yang buruk lebih mungkin menderita depresi, kesulitan berkonsentrasi, dan memiliki prestasi akademik yang buruk. Menurut Kementerian Kesehatan (2019), remaja usia 12-18 tahun memerlukan durasi tidur yang optimal selama kurang lebih 8-9 jam per malam untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka (Dhiyaus, Sinabutar, & Kartikasari, 2023). Sementara itu, tidur yang direkomendasikan untuk orang dewasa adalah sekitar 7 jam per malam, yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan performa yang optimal (Watson, 2015). Kedua temuan ini menyoroti pentingnya tidur yang cukup pada berbagai tahap kehidupan, baik untuk remaja maupun orang dewasa, guna menjaga keseimbangan fisik dan mental.

Meski terdapat sejumlah penelitian yang membuktikan adanya kaitan antara pola tidur dan kesehatan mental, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian yang secara khusus meneliti kelompok mahasiswa Indonesia. Faktor-faktor lokal seperti budaya belajar, tekanan sosial, dan akses terhadap layanan kesehatan mental kemungkinan turut memengaruhi pola tidur dan kesejahteraan mental mereka (Sari et al., 2022). Dalam konteks budaya, mahasiswa Indonesia menghadapi tantangan unik, seperti tuntutan untuk belajar hingga larut malam dan keterbatasan fasilitas kesehatan mental yang tersedia (Sitepu, Hutahaean, & Jirwanto, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui analisis mendalam mengenai hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Indonesia. Studi ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah dalam

bidang psikologi dan kesehatan, serta memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dan lembaga kesehatan dalam mengembangkan strategi peningkatan kualitas hidup mahasiswa melalui pengelolaan pola tidur yang lebih baik (Putra, Alfarizi, & Khikmawanto, 2024). Adapun tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, dengan harapan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi intervensi dan kebijakan yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan suatu metode yang dimanfaatkan untuk menggali pemahaman terhadap suatu peristiwa secara mendalam melalui analisis data yang sifatnya deskriptif dan interpretatif (Wekke et al., 2019). Pendekatan ini memanfaatkan literatur terdahulu sebagai sumber utama data dengan menerapkan metode meta-analisis untuk menganalisis hubungan pola tidur dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan dari berbagai artikel, jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik kajian. Langkah-langkah yang dilakukan dalam metode meta analisis meliputi: 1) identifikasi dan seleksi literatur yang relevan, 2) review mendalam terhadap temuan-temuan sebelumnya, 3) sintesis informasi untuk mengidentifikasi pola dan tema yang berhubungan, serta 4) interpretasi data untuk memahami keterkaitan antara pola tidur dan kesehatan mental mahasiswa. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menyajikan pemahaman yang menyeluruh tentang dampak kualitas tidur terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa, serta memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang strategi peningkatan kesehatan mental berbasis manajemen pola tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan Pola Tidur dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

No	Penulis	Sampel	Hasil Penelitian
1	(Aryadi et al., 2018)	132	tingkat depresi ($r=0,32$; $p<0,001$), cemas ($r=0,26$; $p=0,002$), dan stres ($r=0,36$; $p<0,001$)
2	(Muttaqin et al., 2021)	353	<ul style="list-style-type: none"> • 75,9% mahasiswa memiliki mutu tidur buruk • 75,1% mengalami stres sedang serta • Pola tidur memiliki korelasi dengan Kesehatan mental ($p=0,000$).
3	(Simatupang et al., 2022)	59	89,9% mengalami Tingkat pola tidur tidak baik disertai dengan kecemasan ringan hingga berat sekali (77,8%) dan tanpa kecemasan (22%). Terdapat keterkaitan yang kuat antara pola tidur dan Kesehatan mental ($r=-0,259$; $p=0,023$).
4	(Tanamas et al., 2023)	189	22,2% merasakan tekanan mental dan 43,9% menunjukkan tingkat pola tidur yang tidak baik serta terdapat korelasi antara stres, <i>dysfunctional coping</i> , dan pola tidur ($r=0,48$; $r=0,44$; $r=0,29$; $p<0,001$)
5	(Scott et al., 2021)	8608	Analisis menunjukkan peningkatan tidur secara signifikan memperbaiki kesehatan mental mahasiswa, terutama depresi ($g=0,63$), kecemasan ($g=0,51$), stres ($g=0,42$), dan gejala psikosis positif ($g=0,26$).

6	(Gorintha et al, 2022)	80	Analisis chi-square menunjukkan nilai $p=0,006$ ($p<0,05$), mengindikasikan keterkaitan antara pola tidur dan tingkat depresi.
7	(Al-Khani et al, 2019)	206	Prevalensi kurang tidur 63,2%, depresi 42%, kecemasan 53%, dan stres 31%. Terdapat korelasi yang saling berkaitan antara pola tidur dengan depresi ($p=0,03$), kecemasan ($p=0,007$), dan stres ($p=0,01$).
8	(Clariska, Yuliana, & Kamariyah, 2020)	92	Sebanyak 91,3% responden memiliki mutu pola tidur buruk, dan 77,1% mengalami stres. Uji Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara pola tidur dan stres ($p=0,030$, $r=0,227$).
9	(Sari, Fitriani, Arini, & Sulistyowati, 2022)	386	Terdapat keterkaitan signifikan antara mutu pola tidur dan gangguan psikologis ($p=0,029$).
10	(Permatasari, 2020)	219	Kebanyakan sampel mengalami stres normal (68,5%) dan kualitas tidur sedang (71,7%). Uji gamma menunjukkan hubungan yang kuat antara stres dan kualitas tidur ($p=0,001$, $r=0,433$).
11	(Wijiyanti & Linggardini, 2020)	204	Sebanyak 84,3% responden mengalami stres sedang dan 90,7% memiliki pola tidur buruk. Uji chi-square menunjukkan keterkaitan yang erat antara stres dan pola tidur ($p=0,001$).
12	(Hakim, et al., 2024)	70	Stres akademik berhubungan dengan kualitas tidur buruk ($p=0,010$, $r=0,305$), dengan 91,5% mahasiswa tidur buruk.
13	(Zurrahmi, Hardianti, & Syahasti, 2021)	18	Sebanyak 67% responden mengalami stres sedang dan 70% menunjukkan mutu pola tidur yang buruk. Analisis menunjukkan keterkaitan signifikan antara stres dan tidur ($p=0,003$).
14	(Silitonga, 2023)	95	Uji Korelasi Spearman menunjukkan keterkaitan yang erat antara kecemasan dan pola tidur ($p=0,0001$).
15	(Elieser, Mahmudah, Tasalim, & Riduansah, 2024)	71	Sebanyak 70,4% responden mengalami stres sedang dan 87,3% memiliki gangguan tidur. Uji chi-square memiliki keterkaitan yang kuat antara stres dan gangguan tidur ($p<0,001$).

Hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa telah menjadi fokus perhatian dalam berbagai penelitian. Pola tidur yang tidak baik yang dilakukan secara konsisten akan berkaitan dengan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa pola tidur berkaitan erat dengan tingkat depresi ($r=0,32$; $p<0,001$), kecemasan ($r=0,26$; $p=0,002$), dan stres ($r=0,36$; $p<0,001$) (Aryadi et al., 2018). Hasil ini sejalan dengan temuan Muttaqin et al. (2021), yang mengungkapkan bahwa 75,9% mahasiswa yang memiliki pola tidur yang tidak berkualitas mengalami kecemasan sedang ($p=0,000$). Data ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Studi lain memperkuat hubungan ini dengan membahas bagaimana perbaikan kualitas tidur dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental. Meta-analisis yang dilakukan oleh Scott et al. (2021) menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur menghasilkan efek signifikan pada pengurangan gejala depresi ($g=0,63$), kecemasan ($g=0,51$), stres ($g=0,42$), dan perenungan ($g=0,49$). Hal ini menegaskan bahwa kualitas tidur yang baik bukan hanya mengurangi gangguan psikologis, tetapi juga meningkatkan keseimbangan emosional

secara keseluruhan. Penelitian Buttiker (2023) juga mendukung temuan ini, menyatakan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil, sedangkan kualitas tidur buruk meningkatkan risiko gangguan psikologis.

Kualitas tidur yang buruk juga memiliki dampak langsung terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa. Clariska et al. (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa 91,3% mahasiswa tingkat akhir dengan kualitas tidur buruk memiliki tingkat stres mulai dari ringan hingga sangat berat, dengan hubungan signifikan antara keduanya ($p=0,030$). Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) pada 386 mahasiswa juga menunjukkan hubungan serupa, di mana semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi risiko mereka mengalami psychological distress ($p=0,029$). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pola tidur yang sehat untuk mengurangi risiko gangguan mental yang lebih serius.

Faktor stres akademik juga berperan dalam memperburuk kualitas tidur mahasiswa. Hakim et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk ($p=0,010$, $r=0,305$). Hal ini sejalan dengan penelitian Wijiyanti dan Linggardini (2020), yang menunjukkan bahwa 90,7% mahasiswa dengan tingkat stres sedang memiliki pola tidur yang buruk ($p=0,001$). Kedua penelitian ini menyoroti pentingnya manajemen stres dalam konteks pendidikan tinggi untuk mendukung pola tidur yang sehat dan kesejahteraan mental.

Secara keseluruhan, hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan stres, tetapi juga dapat memperburuk kondisi psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan kualitas tidur mereka sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Pendekatan preventif melalui edukasi pola tidur sehat, pengelolaan stres, dan intervensi dini dapat menjadi langkah efektif untuk mengurangi dampak negatif ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dari berbagai penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki pola tidur baik. Selain itu, faktor stres akademik dan strategi koping juga berperan dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, memperbaiki pola tidur melalui manajemen stres, edukasi tentang pentingnya tidur, dan intervensi psikologis dapat menjadi langkah penting untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, I. U., & Wijayani, Q. N. (2023). Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesehatan Mental Remaja. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 31-40.
- Al Khani et al. (2019). A cross sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC Research Notes*, 1-5.
- Almira, F. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Sehat dan Higienitas Tidur terhadap Masalah Tidur Mahasiswa Jabodetabek. *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Azwar, T. M. (2022). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fk Uisu Di Tahun 2022. *Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara*.
- Buttiker, A. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa

- Preklinik Dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- 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*, 94-102.
- Daulay, S. A. (2024). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kesehatan Mental. *Jurnal Ekonomi Circle Archive*, 1-12.
- Dhiyaus, A. F., Sinabutar, N. A., & Kartikasari, R. F. (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 132-139.
- Elieser, Mahmudah, R., Tasalim, R., & Riduansah, M. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 118-125.
- Gorintha et al. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Angkatan 2018 Universitas Udayana. *Jurnal Harian Regional*.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, Mutia, I., & AmnaZ. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 58-67.
- Hidayat, F., Khoiriyah, S., & Fahrurrozy, M. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21-30.
- Oh et al., C. M. (2019). The Effect of Anxiety and Depression on Sleep Quality of Individuals With High Risk for Insomnia: A Population-Based Study. *PubMed Central*.
- Permatasari, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Putra, A. R., Alfarizi, & Khikmawanto. (2024). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Inovasi Global*, 1234-1240.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 87-113.
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Analisis Keterkaitan kesehatan Mental Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 37-55.
- Saras, T. (2023). Mengatasi Depresi: Panduan Praktis untuk Memahami, Mengelola, dan Menemukan Kembali Kesejahteraan Emosional. Probolinggo: Tiram Media.
- Sari et al. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 291-301.
- Sari, H. R., Fitriani, R. K., Arini, S. Y., & Sulistyowati, M. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. *PREVENTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 291-301.
- Silitonga, P. G. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Mitra Keluarga. Bekasi: STIKES Mitra Keluarga.
- Sitepu, J. N., Hutahaean, R., & Jirwanto, H. (2022). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Nommensen Journal of Medicine*, 739-746.
- VIRANISA, R. S. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Watson, e. a. (2015). Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 1161-1183.
- Wekke et al. (2019). *METODE PENELITIAN SOSIAL*. Yogyakarta: Gawe Buku.
- Wijiyanti, R. A., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada

Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 57-60.

Zurrahmi, Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat, 962-968.