



JAM TIDUR TIDAK TERATUR DENGAN BEBAN TUGAS PADA MAHASISWA PEMINATAN EPID FKM UINSU

Findyani Siregar^{1*}, Andwina², Oktafera Halmi Qur-ani³, Fani Nurhadizah Samosir⁴, Amanda Natasya Gunawan⁵, Fauziah Handoko⁶, & Zuhrina Aidha⁷

^{*1-7} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

*e-Mail: siregarfindyani@gmail.com

Submit Tgl: 22-Juni-2025

Diterima Tgl: 24-Juni

Diterbitkan Tgl: 25-Juni-2025

Abstrak: Kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi isu yang semakin mendesak, terutama terkait dengan pola tidur yang tidak teratur akibat beban tugas akademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman individu dengan jam tidur tidak teratur selama masa bebas tugas. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melibatkan wawancara semi-terstruktur dan pengisian catatan harian tidur oleh partisipan. Hasil wawancara dengan seorang mahasiswi semester 6 jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat menunjukkan bahwa beban tugas yang padat dan tenggat waktu yang mendekat menyebabkan stres, yang berdampak negatif pada kualitas tidur. Responden melaporkan kesulitan tidur, pola tidur yang tidak teratur, dan mengantuk di siang hari, yang berkontribusi pada penurunan konsentrasi dan performa akademik. Meskipun demikian, responden menunjukkan kesadaran untuk memperbaiki manajemen waktu dan menerapkan strategi relaksasi. Temuan ini menegaskan pentingnya manajemen stres dan kualitas tidur dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan perlunya dukungan dari institusi pendidikan untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan tidur di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Beban Tugas; Kesehatan Mental; Pola Tidur

Abstract: Mental health among college students is becoming an increasingly pressing issue, particularly in relation to irregular sleep patterns caused by heavy academic workloads. This study aims to understand individuals' experiences with irregular sleep schedules during their free time. The method used is qualitative with a descriptive approach, involving semi-structured interviews and participants filling out daily sleep logs. Interview results with a sixth-semester student majoring in Public Health revealed that heavy academic workload and approaching deadlines caused stress, negatively impacting sleep quality. The respondent reported difficulty sleeping, irregular sleep patterns, and daytime sleepiness, contributing to reduced concentration and academic performance. However, the respondent demonstrated awareness of the need to improve time management and implement relaxation strategies. These findings emphasize the importance of stress management and sleep quality in supporting student well-being. This study recommends the need for support from educational institutions to address mental health and sleep issues among students.

Keywords: Workload; Mental Health; Sleep Patterns

Cara mengutip Siregar, F., Andwina, Qur-ani, O. H., Samosir, F. N., Gunawan, A. N., Handoko, F., & Aidha, Z. (2025). Jam Tidur Tidak Teratur dengan Beban Tugas pada Mahasiswa Peminatan EPID FKM UINSU. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 359–366. <https://doi.org/10.71456/jik.v3i2.1322>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapatkan perhatian serius, terutama di kalangan anak muda. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sekitar 1 dari 5 orang berusia 15-29 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai masalah yang paling umum. Gangguan tidur, seperti insomnia, juga semakin sering dilaporkan dalam populasi ini, dan hal ini berdampak pada kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal di berbagai aspek kehidupan, termasuk akademis, sosial, dan emosional. Kualitas tidur yang buruk sering kali dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental, baik di negara berkembang maupun maju (Maryanti, 2023).

Lebih dari 50% siswa mengalami depresi tingkat sedang, menurut penelitian Yuaridha et al. (2024). Namun, penelitian tersebut baru meneliti terkait gejala depresi. Selain itu, analisis yang digunakan masih berfokus pada bivariat sederhana, yaitu uji *chi-square*, tanpa memberikan analisis menyeluruh tentang peran masing-masing komponen. Penelitian tersebut juga belum diketahui terkait kevaliditasnya akan instrumen yang digunakan. Selain itu, penelitian tersebut belum membahas bagaimana layanan kesehatan mental di kampus membantu kesejahteraan siswa. Kebijakan internal kampus yang responsif terhadap isu kesehatan mental terbukti mampu mengurangi tingkat stres mahasiswa (Jamil & Purwadinata, 2024)

Salah satu kebutuhan esensial bagi manusia adalah tidur. Berdasarkan teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, setiap individu harus memenuhi kebutuhan fisiologisnya, termasuk tidur. Dalam memenuhi kebutuhan tidur, seseorang tidak hanya perlu mempertimbangkan durasi tidurnya, tetapi juga kualitasnya. Kualitas tidur dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan individu terhadap seluruh aspek pengalaman tidurnya. Menurut Apreliza (2022), kualitas tidur mengacu pada sejauh mana seseorang dapat dengan mudah tertidur dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur sering diidentifikasi melalui kemampuan seseorang untuk tidur dalam waktu yang cukup tanpa mengalami gangguan saat tertidur maupun terbangun. Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta aspek subjektif seperti kedalaman dan kenyamanan tidur.

Di kalangan mahasiswa, tuntutan akademis, sosial, dan emosional dapat memperparah gangguan tidur. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk menjaga kebiasaan tidur yang sehat akibat tekanan untuk mencapai prestasi akademis tinggi, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta menghadapi transisi ke kehidupan mandiri (Jannah, Latuconsina, & Widiarti, 2021). Tidur sering kali menjadi prioritas yang diabaikan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kurang tidur dapat memperburuk kesejahteraan mental mahasiswa, dengan peningkatan gejala kecemasan, stres, dan depresi (Amir, Hamid, & Ridfah, 2024).

Beban kerja ataupun tugas yang diemban akan mempengaruhi kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan setiap orang yang harus dipenuhi, namun setiap orang berbeda-beda dalam pemenuhan kebutuhan tidur tergantung dari usia setiap individu. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kualitas dan kuantitas tidur yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penyakit, latihan dan kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, dan motivasi. Setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa Indonesia melaporkan adanya gangguan tidur (Fakihan, A. (2016) dalam Nurhayati Nina, Angela F.C Kalesaran, 2018). Diperkirakan 50 hingga 70 juta orang Amerika secara kronis menderita gangguan tidur dan terjaga, menghalangi fungsi sehari-hari dan berdampak buruk pada kesehatan dan umur panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memahami pengalaman individu yang memiliki jam tidur tidak teratur selama masa bebas tugas. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan partisipan yang dipilih secara *purposive*, yaitu mahasiswa yang mengalami pola tidur tidak teratur pada periode bebas tugas. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi dan meminta partisipan untuk mengisi catatan harian tidur (*sleep diary*) selama satu minggu guna mendapatkan gambaran pola tidur secara lebih rinci. Data hasil wawancara dan observasi kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman dan persepsi partisipan terkait jam tidur yang tidak teratur. Proses analisis dilakukan secara berulang untuk memastikan keakuratan dan kedalaman pemahaman terhadap data. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika dengan menjaga kerahasiaan identitas partisipan dan memperoleh persetujuan sebelum pengumpulan data dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Profil Responden

Subjek Responden	Hasil Wawancara
	<i>“Amelia, 21 tahun, Perempuan”, “Sekarang lagi kuliah di UINSU, Semester 6, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat”, “Kalau soal kesehatan alhamdulillah sehat, tapi kalau soal tidur ya,, begitu sukak larut malam karna ngerjain tugas yang banyak kali”</i>

Berdasarkan informasi yang diberikan, responden tersebut menggambarkan dirinya dengan detail, meliputi usia dan jenis kelamin, status pendidikan di perguruan tinggi beserta jurusan dan semesternya, aktivitas di luar kuliah, jumlah waktu yang dihabiskan untuk belajar atau bekerja, dan kebiasaan tidurnya. Profil ini memberikan gambaran singkat namun komprehensif tentang kehidupan dan rutinitas responden.

Beban Tugas (Curhat Beban Tugas)

Subjek	Hasil Wawancara
Responden,	<i>“Beban tugas sehari-hari itu ya ngerjain tugas ,padat kali”, “kadang kerasa banyak kali, apalagi kalua lagi kalua deadline yang dekat menumpuk jadinya”, “Buat ngatur waktu biasanya aku pakai kalender karna ngitung harikan baru kadang berhasil kadang ngakk”, “iya,beneran deh,sering banget kerasa beban tugas kelewatan banyak kali. Sampai rasanya mau nyerah aja”, “kalau lagi stress, biasanya aku dengar musik”, “akhir-akhir ini beban tugas aku kayak berat kali apalagi ini mau ujian akhir semesterkan jadi harus cepat cepat disiapkan”</i>

Berdasarkan pengakuan satu responden, terlihat bahwa ia menghadapi beban tugas yang cukup berat, terutama ketika mendekati tenggat waktu. Meskipun ia berupaya mengatur waktu dengan menggunakan metode tertentu, ia masih sering merasa kewalahan dan stres. Responden ini mengungkapkan perasaan ingin menyerah, namun juga menjelaskan cara-cara yang ia gunakan untuk mengatasi stres. Terakhir, ia juga menjelaskan adanya perubahan dalam jumlah beban tugasnya, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ujian atau penyelesaian skripsi.

Pola Tidur (Ngomongin Tidur)

Subjek	Hasil Wawancara
Responden	<i>“Biasanya aku kalau tidur cepat kadang lambat”, “Pola tidur aku, gak teratur kalii kadang jam 10 malam kadang jam 12 lewat, kadangnya gara gara itu bangun kesiangan”, “Sering banget sulit tidur, apalagi kalau banyak tugas. Pikiran ku asik deadline aja”, “ya ampun, kadang aku ngatuk kali di siang hari, kadang kayak hampir ketiduran di kelas apalagi pas dosen nya lagi nerangin kayak ngedongeng”, “Kulitas tidur aku, ngakk nyenyak baru sering terbangun baru kadang susah lagi untuk tidur”, “Pola tidur gak teratur ini bikin aku jadi lesu kadang gak focus kuliah”, “Alat bantu tidurku ya paling dengar musik sampai tertidur , tapi aku gak pernah sama sekali pakai obat tidur”</i>

Responden tersebut melaporkan pola tidur yang tidak teratur, dengan jam tidur yang bervariasi dan sering mengalami kesulitan tidur, terutama saat menghadapi banyak tugas. Ia sering merasa mengantuk di siang hari dan kualitas tidurnya buruk, ditandai dengan sering terbangun dan mimpi buruk. Kondisi ini berdampak negatif pada kesehariannya, menyebabkan kelelahan, kesulitan fokus, dan perubahan suasana hati. Meskipun demikian, responden tersebut belum menggunakan alat bantu tidur seperti obat, melainkan hanya mengandalkan musik relaksasi.

Hubungan Beban Tugas dan Pola Tidur (Introspeksi Diri)

Subjek	Hasil Wawancara
Responden	<i>“Jelas banget ada hubungannya, apalagi kalau banyak tugas, tidurpun jadi kacau gk nyenyak deh”, “Beban tugas bikin aku kadang stress, jadi kualitas tidur ku jelek”, “Aku lagi berusaha buat ngatur waktu lebih baik, prioritasin tugas, dan luangin waktu buat istirahat. Meskipun susah ya di usahain”, “Yang paling ingin ku perbaiki adalah manajemen waktu aku”, “selain itu mungkin perlu coba olahraga atau meditasi biar lebih rileks”</i>

Responden menyadari adanya hubungan yang kuat antara beban tugasnya dengan kualitas tidur. Ia mengakui bahwa tekanan dan stres akibat tugas-tugas yang menumpuk menyebabkan gangguan tidur, berupa kesulitan tidur dan kualitas tidur yang buruk. Saat ini, ia berupaya menyeimbangkan beban tugas dan waktu istirahat dengan memperbaiki manajemen waktu dan memprioritaskan tugas-tugasnya. Ke depannya, ia berencana untuk menerapkan strategi tambahan seperti olahraga atau meditasi untuk meningkatkan relaksasi dan memperbaiki pola tidurnya.

Pembahasan

Beban Tugas Akademik

Hasil wawancara menunjukkan bahwa responden mengalami beban tugas akademik yang sangat tinggi. Ia menyebutkan tugas-tugas kuliah yang padat, tenggat waktu yang menumpuk, serta kesulitan dalam mengatur waktu secara efisien. Penggunaan kalender sebagai alat bantu manajemen waktu belum sepenuhnya efektif. Bahkan, ia menyatakan bahwa beban tersebut sering kali membuatnya ingin menyerah.

Fenomena ini sejalan dengan temuan dari Nursolehah (2022) yang menjelaskan bahwa beban akademik yang tinggi tanpa diimbangi keterampilan manajemen waktu yang baik akan memicu tekanan psikologis, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang menghadapi banyak mata kuliah, tugas, serta tekanan menjelang ujian atau skripsi, sangat rentan mengalami stres akademik. Selain itu, Adiva (2024) menyebutkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap beban tugas yang tidak proporsional dapat mengarah pada kelelahan mental (*academic burnout*). Kondisi ini memengaruhi motivasi belajar, produktivitas, dan kesejahteraan emosional mahasiswa.

Pola Tidur dan Dampaknya

Wawancara juga mengungkapkan bahwa responden memiliki pola tidur yang tidak teratur dan kualitas tidur yang buruk. Ia tidur larut malam, sulit tidur terutama ketika banyak tugas, sering terbangun di malam hari, dan merasa sangat mengantuk di siang hari. Kondisi ini menyebabkan tubuhnya terasa lesu, susah fokus saat kuliah, dan berisiko mengalami penurunan performa akademik.

Temuan ini konsisten dengan studi oleh Malika (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola tidur tidak teratur mengalami gangguan konsentrasi dan penurunan fungsi kognitif di siang hari. Wirareja (2024) juga menekankan bahwa mahasiswa yang kurang tidur memiliki risiko tinggi terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan,

depresi, dan kelelahan kronis. Secara fisiologis, tidur berperan penting dalam proses konsolidasi memori, pemulihan energi, dan pengaturan emosi. Kurangnya tidur dapat berdampak pada kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan daya tahan tubuh. Muchtar et al. (2025) menyimpulkan bahwa kurang tidur di kalangan mahasiswa juga sering kali berakar pada gaya hidup akademik yang tidak seimbang.

Hubungan Antara Beban Tugas Akademik dan Pola Tidur

Responden secara eksplisit menyatakan bahwa beban tugas yang tinggi sangat memengaruhi kualitas dan pola tidurnya. Ia mengaku sulit tidur karena pikiran terus-menerus tertuju pada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Hal ini menyebabkan tidur menjadi tidak nyenyak dan terganggu. Akibatnya, ia merasa kelelahan, sulit fokus, dan tidak produktif.

Pernyataan responden ini menguatkan teori stres yang dikemukakan oleh Dewi (2022), yang menjelaskan bahwa stres psikologis muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan (seperti tugas akademik) melebihi kapasitas koping yang dimilikinya. Stres yang tidak ditangani secara efektif dapat mengganggu siklus tidur. Penelitian oleh Fazril (2024) menyebutkan bahwa gangguan tidur pada mahasiswa sebagian besar dipengaruhi oleh tekanan akademik. Mahasiswa cenderung mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan tugas, sehingga menciptakan siklus negatif di mana stres meningkat dan tidur semakin terganggu. Hubungan antara beban akademik dan pola tidur ini juga diulas dalam studi Hidayat (2021) yang menyatakan bahwa ada korelasi negatif antara intensitas stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. Semakin tinggi stres akibat tugas, semakin buruk kualitas tidurnya.

Upaya dan Strategi yang Dilakukan Responden

Menariknya, responden menunjukkan kesadaran dan inisiatif untuk memperbaiki kondisi tersebut. Ia berusaha memperbaiki manajemen waktu, memprioritaskan tugas, serta mencoba strategi relaksasi seperti mendengarkan musik dan berencana untuk melakukan olahraga atau meditasi. Strategi ini selaras dengan pendekatan koping aktif yang disarankan dalam teori adaptasi stres. Menurut Desi (2025), strategi koping yang fokus pada penyelesaian masalah seperti manajemen waktu, perencanaan, serta aktivitas relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara terhadap seorang mahasiswi semester 6 jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, diperoleh gambaran bahwa beban tugas akademik yang tinggi berdampak signifikan terhadap pola tidur dan kualitas hidupnya. Responden mengaku sering kewalahan dengan padatnya tugas kuliah, terutama saat mendekati ujian atau tenggat waktu. Pengaturan waktu yang belum efektif semakin memperburuk tekanan akademik yang dirasakan. Hal ini menyebabkan pola tidur menjadi tidak teratur, sering sulit tidur, tidur larut malam, dan mengalami kantuk berlebih di siang hari. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada konsentrasi, performa akademik, dan kondisi fisik maupun mental. Responden secara sadar mengaitkan beban tugas dengan gangguan tidur, dan mulai berusaha memperbaiki situasi tersebut melalui manajemen waktu, mendengarkan musik, serta berencana melakukan

aktivitas relaksasi seperti olahraga atau meditasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara beban tugas akademik dan pola tidur, di mana beban yang berlebihan tanpa strategi manajemen stres yang tepat akan menurunkan kualitas tidur dan berdampak pada kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiva, A. A., Rahmadina, A. P., & Adittrio, M. (2024). Analisis Efektivitas Rating Scale Mental Effort (RSME) Untuk Penilaian Beban Kerja Mental Pada Pekerja Informal. *Jurnal Rekayasa Industri*, 1(1), 8-15.
- Amir, Nurul Yuanuari, Hamid, Harlina, & Ridfah, Ahmad. (2024). Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12).
- Apreliza, S. (2022). *Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program A SI fakultas keperawatan Universitas Andalas* [Skripsi, Tidak Diterbitkan]. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Desi, s. (2025). *Manajemen Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uiversitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395-403.
- Fazril, R. A., Ulfa, F., & Widiningsih, Y. (2024). Peran Kecanduan Smartphone Dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 228-237.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). *Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir* (Doctoral dissertation, State University of Malang).
- Jamil, R. S., & Purwadinata, S. (2024). Pengaruh Pernikahan Dini Terhadap Kualitas Sumber Daya Manusia Pada Pembangunan Ekonomi Di Kabupaten Lombok Timur. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen*
- Jannah, Miftahul, Latuconsina, Hudaya, & Widiarti, Aniek. (2021). -Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Perkembangan Life Skill Peserta Didik Kelas Xi Smk Putra Rifara Kabupaten Tangerang:-. *Journal of Business Education and Social*, 2(1), 32-46.
- Malika, S. A. T., Ansor, A. S., & Putra, F. A. (2024). Hubungan Antara Konsumsi Kafein Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa (Sebuah Studi Literatur).
- Maryanti, Maryanti. (2023). Gambaran Masalah Kesehatan Mental Emosional Pada Anak Sman 3 Majene Di Kecamatan Banggae. Universitas Sulawesi Barat.

- Muchtar, E. H. (2025). Tafsir Maudhu'i Qs Al-Isra'ayat 26–27: Solusi Qur'ani Fenomena Fomo Dan Gaya Hidup Konsumtif Gen-Z. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (JIQTA)*, 4(1), 1-14.
- Nurhayati Nina, Angela F.C Kalesaran, F. L. F. . L. (2018). No Title. *Jurnal Kesmas*, 7(kesehatan), 1–7.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703-6712.
- Saing, N. M. T., Sitindaon, D., Sagala, P. N., Sinaga, D., & Silalahi, L. G. L. (2025). PENGARUH TUGAS KKNi TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN PRODUKTIVITAS MAHASISWA MANAJEMEN KONSTRUKSI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN ANGGKATAN 2023. *SCIENCE: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 5(1), 385-397.
- Wirareja, Y., & Sa'adah, N. (2024). Dampak Judi Online Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(1), 103-118.
- Yuaridha, R., Rani, H. A., & ... (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental (depresi) pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh. *Journal of Public Health*