

## Tidur Berkualitas, Mental Sehat: Mengungkap Hubungan Tidur dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Muhammad Zainal Fikri<sup>1</sup>, Nurhidayati Muthmainnah<sup>2</sup>, Dila Adelia Royansyah<sup>3</sup>, Nys Zakirah Sammaniah<sup>4</sup>  
Universitas Sriwijaya<sup>1</sup>  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>2-4</sup>  
Corresponding email: [nurrdym@gmail.com](mailto:nurrdym@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article

#### History

Received : 21-02-2025  
Revised : 26-02-2025  
Accepted : 16-04-2025

#### Keywords

Sleep Quality  
Stress Level  
Students  
Stress  
Sleep

#### Kata kunci

Kualitas tidur  
Tingkat Stress  
Mahasiswa  
Stress  
Tidur

### ABSTRACT

This experimental study employs a Pretest Posttest Control Group Design to investigate the effectiveness of sleep quality counseling in reducing stress levels among college students. Sixteen students from the State Polytechnic of Sriwijaya majoring in Business Management participated in the study, divided into experimental and control groups. The independent variable is sleep quality, while the dependent variable is stress level, measured using the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). Data collection involved administering pretest and posttest questionnaires online, with the experimental group receiving sleep quality counseling while the control group did not. Results indicated a significant difference in stress level gain scores between the two groups, with a p-value of  $< 0.001$ , rejecting the null hypothesis. Descriptive analysis revealed that the experimental group experienced a mean stress level gain score of -12.13, compared to 3.88 in the control group, indicating a more significant reduction in stress among students receiving sleep quality counseling. These findings suggest the effectiveness of sleep quality counseling in managing stress among college students, supporting the alternative hypothesis.

### ABSTRAK

Penelitian eksperimental ini menggunakan Pretest Posttest Control Group Design untuk menyelidiki efektivitas konseling kualitas tidur dalam mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa. Enam belas mahasiswa dari Politeknik Negeri Sriwijaya jurusan Manajemen Bisnis berpartisipasi dalam penelitian ini, dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Variabel independen adalah kualitas tidur, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres, diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). Pengumpulan data melibatkan pemberian kuesioner pretest dan posttest secara online, dengan kelompok eksperimen menerima konseling kualitas tidur sedangkan kelompok kontrol tidak. Hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam skor peningkatan tingkat stres antara kedua kelompok, dengan nilai-p  $< 0,001$ , menolak hipotesis nol. Analisis deskriptif mengungkapkan bahwa kelompok eksperimen mengalami skor peningkatan tingkat stres rata-rata -12,13, dibandingkan dengan 3,88 pada kelompok kontrol, yang menunjukkan pengurangan stres yang lebih signifikan di kalangan mahasiswa yang menerima konseling kualitas tidur. Temuan ini menunjukkan efektivitas konseling kualitas tidur dalam mengelola stres di kalangan mahasiswa, yang mendukung hipotesis alternatif.

## Pendahuluan

Tidur merupakan waktu untuk mengistirahatkan tubuh terhadap segala aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Setiap manusia membutuhkan tidur untuk mengembalikan energi agar dapat beraktivitas kembali di keesokan harinya. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Sarfriyanda, Karim, & Dewi (2015) dalam Ellen, Rio (2018)). Dengan kata lain tidur merupakan cara tubuh untuk istirahat dan regenerasi stamina. Tidur dapat berpengaruh terhadap psikologis seseorang. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, kebutuhan tidur seseorang juga tidak hanya dilihat berdasarkan jumlah jam tidur tetapi juga seberapa nyaman tidur seseorang.

Dikutip dari Glozier, dkk (2010) dalam Keyu Zhai dkk (2018) Penelitian ekstensif menunjukkan bahwa kualitas tidur semakin menjadi fokus kesehatan masyarakat, dan kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Tidur dapat berpengaruh kepada psikologis seseorang, kualitas tidur yang buruk atau kekurangan tidur dapat berpengaruh kepada tingkatan stres seseorang terutama bagi mahasiswa. Kualitas tidur bisa didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat tidur dengan nyenyak dan cukup, tanpa gangguan yang signifikan, sementara kualitas tidur yang buruk mencakup gangguan tidur atau tidur yang tidak memadai dalam hal durasi dan kualitas, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan kinerja. Faktor-faktor seperti kebiasaan tidur yang tidak tepat, stres, dan lingkungan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, dan terdapat hubungan yang signifikan antara kantuk di siang hari dan kualitas tidur (Maithani et al., 2024). Faktor-faktor biologis juga memegang peranan penting dalam hal ini. Pola tidur yang tidak teratur, tekanan ujian, stres, interaksi dengan teman sekelas, serta lingkungan asrama dan kebiasaan tidur larut semuanya dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Selain itu, faktor-faktor psikologis seperti stres, gangguan dalam hubungan interpersonal, dan depresi juga turut berkontribusi dalam menentukan kualitas tidur mahasiswa. Gaya hidup dan kebiasaan juga memiliki pengaruh yang signifikan. Melewatkan sarapan, mengonsumsi minuman berkafein seperti teh, kecanduan internet, kurangnya dukungan sosial, dan penggunaan ponsel sebelum tidur dapat berdampak negatif terhadap tidur seseorang.

Faktor lingkungan seperti kondisi lingkungan tempat tinggal dan kebiasaan tidur larut juga memiliki dampak pada kualitas tidur. Semua faktor ini bersama-sama berperan dalam menentukan kualitas tidur mahasiswa di perguruan tinggi profesional. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa dan institusi pendidikan untuk memperhatikan dan mengelola faktor-faktor ini guna meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan umum mahasiswa. Tindakan seperti memperbaiki pola tidur, mengurangi stres, meningkatkan dukungan sosial, dan menerapkan kebiasaan tidur yang sehat dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Maithani et al., 2024).

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh hubungan individu dengan lingkungannya yang membuat individu tersebut mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial orang tersebut, baik nyata maupun tidak (Tylor, 2006). Dalam kehidupan mahasiswa, terdapat empat sumber tekanan utama yang mereka hadapi, termasuk hubungan interpersonal, keadaan diri, akademik, dan lingkungan. Tekanan interpersonal terjadi ketika berinteraksi dengan orang lain, seperti konflik dengan teman, keluarga, atau pasangan. Tekanan intrapersonal muncul dari dalam diri sendiri, seperti masalah finansial, perubahan pola makan atau tidur, serta

penurunan kesehatan. Tekanan akademik terkait dengan kegiatan belajar di perguruan tinggi dan tantangan yang terkait, seperti prestasi akademis rendah, beban tugas yang berat, dan kesulitan memahami materi. Sementara itu, tekanan lingkungan dipicu oleh faktor-faktor eksternal selain akademis, seperti kurangnya waktu luang, kemacetan lalu lintas, dan kondisi lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung (Ross, Niebling, & Heckert, 2008). Tuntutan kompetensi pada pembelajaran menyebabkan pikiran dari tiap individu, pada kasus ini terfokus pada kehidupan mahasiswa. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres umumnya terjadi pada saat mahasiswa ingin menghadapi ujian, lingkungan kuliah yang dirasa kurang nyaman, tidak tercukupinya kebutuhan waktu tidur sehari-hari, hal ini dapat dikarenakan kepadatan jadwal perkuliahan maupun dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Pada mahasiswa stres ini membawa dampak positif maupun negatif bagi performa akademik mereka, salah satu dampak positifnya ialah berupa simulasi otak untuk berpikir lebih keras untuk meningkatkan motivasi belajar dan meraih prestasi. Sebaliknya apabila stres menjadi pikiran/membebani seseorang maka akan menjadikan dampak negatif yang mempengaruhi pada aspek kognitif, emosional, fisik, maupun perilaku. Hal tersebut dapat memicu terjadinya permasalahan kesehatan maupun psikologis bagi mahasiswa yang akan berdampak pada kehidupan sehari-harinya.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest Posttest Control Group Design*. Desain ini melibatkan pembagian subjek penelitian menjadi dua kelompok kelompok kontrol dan kelompok eksperimental. Selain itu, sebelum pemberian perlakuan, kedua kelompok tersebut diukur atau dinilai pada variabel yang menjadi fokus penelitian (*pretest*). Setelah itu, kelompok eksperimen diberikan intervensi dan konseling mengenai kualitas tidur yg baik atau perlakuan tertentu, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok tersebut kembali diukur pada variabel yang sama (*post test*). Partisipan akan terdiri 16 mahasiswa Politeknik Negeri Sriwijaya dengan jurusan Teknik Sipil. Variabel independen pada penelitian ini adalah kualitas tidur dan variabel dependen pada penelitian ini adalah Tingkat stress. Metode pengumpulan data *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini menggunakan skala DASS 42 yang hanya berfokus pada Tingkat stress nya saja.

### **Hasil dan Diskusi**

Hasil penelitian ini disajikan menjadi dua bagian, yaitu tabel uji t independent dan table statistic deskriptif. Tabel uji t independent dan statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis perbedaan antara dua kelompok yang berbeda, yaitu membandingkan tingkat stress antara mahasiswa yang menerima layanan konseling kualitas tidur ( kelompok eksperimen) dan yang tidak menerima layanan tersebut ( kelompok control) . Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest posttest control group design*. Sehingga diperoleh 16 sampel yang diambil secara acak . Pada penelitian ini Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang telah baku, untuk mengukur tingkat stress yaitu kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) yang mana pada penelitian ini hanya berfokus pada stress, Total item yg digunakan adalah 14 item bagian stress. Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis uji t independent.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu memberikan kuesioner kepada subjek penelitian. Kuesioner tersebut akan diisi oleh subjek melalui *form online*. Setelah melakukan pengisian kuesioner serentak subjek dilakukan randomisasi untuk dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa konseling mengenai kualitas tidur yg baik dan memberikan arahan agar tidur yg cukup selama tujuh hari kedepan sedangkan kelompok control tidak diberikan perlakuan dan melanjutkan aktifitas tidur seperti biasanya selama tujuh hari kedepan. Konseling pada kelompok eksperimen dilakukan di Fakultas teknik sipil politeknik negeri sriwijaya pada 1 April 2024. Setelah tujuh hari peneliti memberikan kuesioner yang sama berupa post test kepada semua subjek dan diisi kembali. Kemudian peneliti melakukan skoring dan mencari gain score untuk dilakukan analisis dan uji t independent.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam nilai gain score tingkat stres antara kelompok mahasiswa yang diberikan layanan konseling kualitas tidur dan kelompok yang tidak menerima layanan tersebut. Nilai signifikansi (sig) yang diperoleh dari uji statistik adalah  $< 0.001$ , yang berarti jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi yang umumnya digunakan (biasanya 0.05). Dengan demikian, kita menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan dalam nilai gain score tingkat stres antara kedua kelompok.

Hal ini mengindikasikan bahwa adanya perbedaan dalam pengaruh layanan konseling kualitas tidur terhadap tingkat stres mahasiswa. Hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan dalam nilai gain score tingkat stres antara kedua kelompok didukung oleh hasil analisis ini.

Dari hasil analisis deskriptif, rerata gain score tingkat stres mahasiswa pada kelompok eksperimen adalah -12,13 sedangkan pada kelompok kontrol adalah 3,88. Perbedaan rerata ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang diberikan layanan konseling kualitas tidur mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam mengurangi tingkat stres mereka dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima layanan tersebut.

**Table 1. Hasil uji t**

		Levene's Test for Equality of Variances		Independent Samples Test		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference			
		F	Sig.	t	df	Significance One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TingkatStres	Equal variances assumed	,046	,833	-6,534	14	<,001	<,001	-16,000	2,449	-21,252	-10,748
	Equal variances not assumed			-6,534	13,996	<,001	<,001	-16,000	2,449	-21,252	-10,748

Berdasarkan tabel output hasil uji t, diperoleh nilai sig  $< 0.001$ , yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  0.05. dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Table 2. Statistik Deskriptif**

		Group Statistics			
KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TingkatStres	Eksperimen	8	-12,13	4,853	1,716
	Kontrol	8	3,88	4,941	1,747

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata rata gain score Tingkat stress mahasiswa pada kelompok eksperimen = -12,13 dan pada kelompok kontrol= 3,88.

## Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan yang kuat tentang efektivitas layanan konseling kualitas tidur dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. Dengan menggunakan desain Pretest Posttest Control Group dan menganalisis data dari 16 sampel yang diambil secara acak, penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan. Setelah memberikan perlakuan konseling mengenai kualitas tidur kepada kelompok eksperimen dan meminta mereka untuk tidur cukup selama tujuh hari, terdapat perbedaan yang signifikan dalam nilai gain score tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai signifikansi yang diperoleh dari uji statistik sangat kecil ( $< 0.001$ ), sehingga menolak hipotesis nol yang menyatakan tidak adanya perbedaan dalam nilai gain score tingkat stres antara kedua kelompok.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rerata gain score tingkat stres pada kelompok eksperimen adalah -12,13, sementara pada kelompok kontrol adalah 3,88. Perbedaan rerata ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima layanan konseling kualitas tidur mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam mengurangi tingkat stres mereka dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima layanan tersebut. Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa layanan konseling kualitas tidur efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres, dan hasil ini mendukung hipotesis alternatif bahwa terdapat perbedaan dalam nilai gain score tingkat stres antara kedua kelompok.

## Referensi

- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. D., Alajlan, A. A., & Bin Abdulrahman, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 27(1), 23–28. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_132\\_19](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19)
- Becker, S. P., Rojas, S. M., & Ramsey, M. A. (2022). Predicting poor sleep quality and daytime sleepiness in college students: The role of stress and emotion regulation. *Journal of American College Health*, 70(1), 120–128. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1812736>
- Charles, L. E., Slaven, J. E., Mnatsakanova, A., Ma, C. C., Violanti, J. M., & Andrew, M. E. (2021). Association of stress, depressive symptoms, and sleep quality with work schedule among police officers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4167. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084167>
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323–337. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2005.11.001>
- Glozier, N., Martiniuk, A., Patton, G., Ivers, R., Li, Q., Hickie, I., & Senserrick, T. (2010). Short sleep duration in prevalent and persistent psychological distress in young adults: The DRIVE study. *Sleep*, 33(9), 1139–1145. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.9.1139>

- Hailu, A., Tadesse, H., & Alemayehu, A. (2023). Sleep quality and associated factors among university students during exam period in Ethiopia: A cross-sectional study. *Sleep Health*, 9(1), 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.09.004>
- Kartika, A. A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Pada Saat Pandemi COVID-19. *Majalah Kedokteran Andalas ttp. jurnal mka. fk. unand. ac. id*, 44(6), 378-389.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 12, 237. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>
- Liu, X., Zhao, Z., Jia, C., & Buysse, D. J. (2008). Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics*, 121(6), 1165–1173. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1145>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Maithani, T., Prabhu, S., & Pant, S. (2024). Daytime-sleepiness, factors affecting sleep and sleep-quality among professional college students of Sou A correlative study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 26, 101534. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101534>
- Nurasih, T. R., Dewi, P., & Susanti, I. H. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Harapan Bangsa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(2), 8-13.
- Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *Journal of American College Health*, 59(7), 612–619. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.520051>
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583–596. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(97\)00004-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(97)00004-4)
- Ross, S.E., Niebling, B.C., Heckert, T.M. (2008). *Sources of stress among college students*. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Sari, N. P., & Setiawan, R. H. (2023). Hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 66–72. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.456>
- Sateia, M. J. (2014). International classification of sleep disorders-third edition: Highlights and modifications. *Chest*, 146(5), 1387–1394. <https://doi.org/10.1378/chest.14-0970>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>

- Sulana, I. O., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Kesmas*, 9(7).
- Tarokh, L., Saletin, J. M., & Carskadon, M. A. (2016). Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 182–188. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008>
- Taylor, D. J., Gardner, C. E., Bramoweth, A. D., Williams, J. M., Roane, B. M., & Grieser, E. A. (2011). Insomnia and mental health in college students. *Behavioral Sleep Medicine*, 9(2), 107–116. <https://doi.org/10.1080/15402002.2011.557992>
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology*. New York: McGraw Hill Inc.
- Zhang, Y., Wang, Y., Rui, J., & Ji, M. (2023). Sleep quality, stress, and academic performance: A meta-analysis. *Sleep Health*, 9(3), 245–253. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.02.004>
-