

ANALISIS POLA TIDUR MAHASISWA UINSU DAN PENGARUHNYA TERHADAP PERFORMA AKADEMIK

Afif Ananta¹, Nusaiba Intan Bayduri², Salsabila³, Deni Prayoga⁴,

Yudha Agil Andika⁵, Adelyna Oktavia Nasution⁶

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

email: ¹afifanante@gmail.com, ²nusaibabayduri@gmail.com,

³salsabila032005@gmail.com, ⁴deniprayoga2612@gmail.com, ⁵yudha4gil@gmail.com,

⁶adelyna1100000198@uinsu.ac.id

Abstract: *Healthy sleep patterns play an important role in maintaining the physical, emotional, and cognitive balance of students. In a busy academic environment, sleep disorders such as lack of sleep and staying up late have the potential to reduce academic performance. The method used is descriptive quantitative, with 43 students as respondents. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using descriptive statistics. The results showed that the majority of students slept less than 6 hours per night and experienced occasional insomnia. Most felt a negative impact on concentration, fatigue, and learning productivity. This study also found that most students were aware of the effect of sleep patterns on academic activities. As many as 74.4% stated that sleep affected learning concentration, 67.4% felt tired during activities due to lack of sleep, and 76.7% felt more productive if they had enough sleep. These findings indicate that although students are aware of the importance of getting enough sleep, lifestyle and academic pressure are still obstacles in implementing healthy sleep patterns. The use of gadgets before bed is also a significant factor causing sleep disorders.*

Keyword: *Sleep Patterns; Students; Academic Performance; Concentration*

Abstrak: Pola tidur yang sehat berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik, emosional, dan fungsi kognitif mahasiswa. Dalam lingkungan akademik yang padat, gangguan tidur seperti kurang tidur dan kebiasaan begadang berpotensi menurunkan performa akademik. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan 43 mahasiswa sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil menunjukkan mayoritas mahasiswa tidur kurang dari 6 jam per malam dan mengalami insomnia sesekali. Sebagian besar merasakan dampak negatif terhadap konsentrasi, rasa lelah, dan produktivitas belajar. Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menyadari adanya pengaruh pola tidur terhadap aktivitas akademik. Sebanyak 74,4% menyatakan bahwa tidur memengaruhi konsentrasi belajar, 67,4% merasa lelah saat beraktivitas akibat kurang tidur, dan 76,7% merasa lebih produktif jika tidur cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa menyadari pentingnya tidur yang cukup, gaya hidup dan tekanan akademik masih menjadi kendala dalam penerapan pola tidur sehat. Penggunaan gawai sebelum tidur juga menjadi salah satu faktor penyebab gangguan tidur yang signifikan.

Kata kunci: Pola Tidur; Mahasiswa; Performa Akademik; Konsentrasi

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan biologis penting yang memengaruhi kesehatan fisik, emosi, dan fungsi otak.

Mahasiswa sering kali mengabaikan tidur karena tugas akademik, organisasi, atau penggunaan gawai. Kondisi ini

mengganggu ritme sirkadian dan dapat menurunkan konsentrasi serta performa akademik. Di UINSU, mahasiswa menghadapi aktivitas akademik dan non-akademik yang padat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pola tidur mahasiswa dan dampaknya terhadap konsentrasi serta produktivitas belajar mereka.

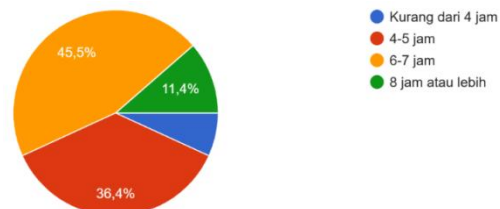
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan pola tidur mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) serta persepsi mereka terhadap pengaruh pola tidur terhadap aktivitas akademik. Metode ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai fenomena yang diteliti berdasarkan data numerik yang dikumpulkan dari responden. (D., 2017)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif UINSU dari berbagai fakultas. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan kriteria mahasiswa aktif dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Jumlah sampel yang berhasil dihimpun sebanyak 43 mahasiswa, terdiri dari 26 perempuan dan 17 laki-laki, dengan mayoritas berasal dari Fakultas Sains dan Teknologi.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring (*Google Form*) yang disusun berdasarkan indikator-indikator yang relevan dengan tujuan penelitian. Kuesioner mencakup beberapa aspek berikut: durasi dan waktu tidur, frekuensi insomnia dan kebiasaan begadang, aktivitas sebelum tidur, persepsi terhadap konsentrasi, rasa lelah, dan produktivitas belajar, penilaian terhadap pentingnya pola tidur. Kuesioner ini menggunakan skala jawaban pilihan ganda dan dikembangkan berdasarkan literatur mengenai pola tidur dan pengaruhnya terhadap performa akademik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, dengan menghitung

frekuensi, persentase, dan distribusi data. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk memudahkan interpretasi. Analisis dilakukan untuk mengetahui gambaran umum pola tidur mahasiswa



serta sejauh mana mereka merasakan pengaruhnya terhadap aktivitas akademik sehari-hari.

Untuk memperoleh hasil dalam bentuk persentase, digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Jumlah Responden}}{\text{Total Responden}} \times 100$$

Contoh: Jika 32 dari 43 mahasiswa mengalami insomnia, maka:

$$\text{Persentase} = \frac{32}{43} \times 100 = 74,4 \%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan temuan utama dari penelitian mengenai pola tidur mahasiswa UINSU serta persepsi mereka terhadap pengaruhnya terhadap aktivitas akademik. Data diperoleh dari 43 responden dan dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Karakteristik Responden

Tabel 1 Hasil Responden

Nama Responden			
NO.		NO.	
1.	NUSAIBA INTAN BAYDURI	23.	Dhea Darsanti Eka Putri
2.	salsabila	24.	Rizki Rahmawati
3.	Fairuz Azzaria Siregar	25.	Salwa Fadilah
4.	Delina Yanti	26.	Aditya pranata
5.	Najma Syafitri Siregar	27.	M Rizky Wardhana
6.	Bunga	28.	Akbar Maulana
7.	Rika Halimah	29.	Anisa Sri Rahma
8.	zulfa harum	30.	Febby Deva Sabiya
9.	Ratu Kaisha Az	31.	Mutia
10.	Cinta	32.	sendy ivanka
11.	Deni Prayoga	33.	Nixon Simulingga
12.	Arwin adiafari	34.	Maharani Br Saragih
13.	Farhan Supriatna	35.	Aldin
14.	Awal Bahagia Tanjung	36.	Bima sanjaya
15.	Dianita Liana Depari	37.	Majda Yusra Sari
16.	Dilla Natasya	38.	Putri Aulia
17.	DEA SEVY YANA	39.	Ilham Mahesa
18.	Adam Haris	40.	khairani putri
19.	putri ulandari	41.	Bagas Pradipta
20.	Dwi Ihsan Saragi	42.	Haiz
21.	M. Miko Salputra Sembiring	43.	Afi Ananta
22.	Rifki Ardiansyah		

Penelitian ini melibatkan 43 mahasiswa UINSU sebagai responden. Responden terdiri dari 26 perempuan dan

17 laki-laki, dengan mayoritas berasal dari Fakultas Sains dan Teknologi.

Pola Tidur Mahasiswa

Durasi Waktu

Tabel 2 Distribusi Durasi Tidur Mahasiswa

Durasi Tidur per Malam	Frekuensi	Persentase
6–7 jam	19	44,2%
4–5 jam	16	37,2%
≥8 jam	5	11,6%
<4 jam	3	7,0%

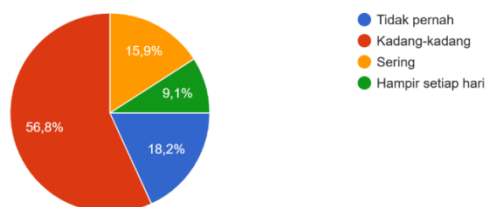
Mayoritas mahasiswa tidur antara 4 hingga 7 jam per malam, yang berada di bawah rekomendasi waktu tidur ideal untuk usia produktif menurut *National Sleep Foundation* (7–9 jam).

Sebanyak 72,1% mahasiswa tidur kurang dari 6 jam per malam, sementara hanya 27,9% yang tidur 6 jam atau lebih. Durasi tidur ini berada di bawah rekomendasi *National Sleep Foundation* yang menyarankan tidur 7–9 jam untuk usia dewasa muda. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UINSU mengalami kekurangan tidur (sleep deprivation) yang berpotensi memengaruhi fungsi kognitif.

Gangguan Tidur: Insomnia dan Begadang

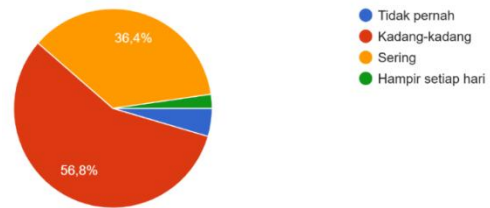
Tabel 3 Frekuensi Insomnia

Frekuensi Insomnia	Frekuensi	Persentase
Kadang-kadang	24	55,8%
Sering	7	16,3%
Hampir setiap hari	4	9,3%
Tidak pernah	8	18,6%



Tabel 4 Kebiasaan Begadang

Frekuensi Begadang	Frekuensi	Persentase
Kadang-kadang	24	55,8%
Sering	16	37,2%
Hampir setiap hari	1	2,3%
Tidak pernah	2	4,7%



Sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan tidur dalam bentuk insomnia atau kebiasaan begadang, yang diduga dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan gadget sebelum tidur.

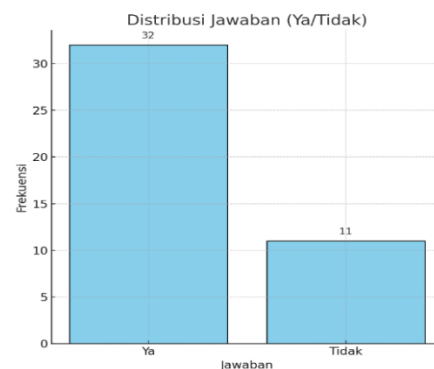
Lebih dari separuh responden (55,8%) menyatakan bahwa mereka mengalami insomnia sesekali, dan 25,6% mengalaminya sering atau hampir setiap hari. Selain itu, sebanyak 60,5% mahasiswa memiliki kebiasaan begadang. Hal ini diduga disebabkan oleh gaya hidup, beban akademik, dan kebiasaan menggunakan gadget menjelang tidur.

Persepsi Mahasiswa Terhadap Pengaruh Pola Tidur

Pengaruh Terhadap Konsentrasi

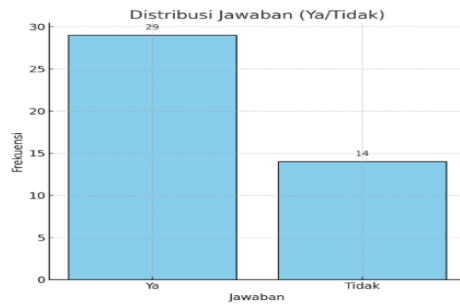
Tabel 5 Frekuensi Pengaruh Terhadap Konsentrasi

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Ya	32	74,4%
Tidak	11	25,6%



Tabel 6 Frekuensi Rasa Lelah Saat Beraktivitas

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Ya	29	67,4%
Tidak	14	32,6%



Tabel 7 Frekuensi Produktif Saat Tidur Cukup

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Ya, sangat berpengaruh	33	76,7%
Mungkin berpengaruh	9	20,9%
Tidak berpengaruh	1	2,3%



Dampak Pola Tidur terhadap Aktivitas Akademik

Sebagian besar mahasiswa merasakan dampak negatif dari pola tidur mereka:

1. **Konsentrasi:** 74,4% responden merasa bahwa kurang tidur membuat mereka sulit berkonsentrasi saat belajar.
2. **Rasa lelah:** 67,4% merasa lelah menjalani aktivitas akademik akibat kurang tidur.
3. **Produktivitas:** 76,7% menyatakan lebih produktif saat mendapatkan tidur yang cukup.

Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan kuat antara pola tidur dengan performa akademik mahasiswa, meskipun belum diuji secara statistik inferensial. Persepsi mahasiswa menjadi indikasi penting bahwa pola tidur merupakan variabel yang memengaruhi konsentrasi dan energi dalam belajar.

Kesesuaian dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Gilbert dan Weaver (2010) serta Lund et al. (2010) yang menyatakan bahwa kurang tidur menurunkan konsentrasi, meningkatkan kelelahan, dan menurunkan motivasi belajar. Pilcher & Huffcutt (1996) juga menunjukkan bahwa kurang tidur mengganggu ketelitian dan pengambilan keputusan. Rahmadani & Akbar (2023) menambahkan bahwa penggunaan gadget sebelum tidur meningkatkan risiko gangguan tidur hingga 65%, menegaskan bahwa screen time menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa.

Mayoritas mahasiswa UINSU memiliki pola tidur yang kurang ideal, baik dari segi durasi maupun waktu tidur. Sebanyak 72,1% tidur kurang dari 7 jam per malam, lebih dari 60% terbiasa begadang, dan banyak yang mengalami insomnia, baik sesekali (55,8%) maupun sering (25,6%). Pola tidur yang buruk ini berpengaruh terhadap penurunan performa akademik berdasarkan persepsi mahasiswa. Sebanyak 74,4% merasa kesulitan berkonsentrasi, 67,4% merasa lelah, dan 76,7% mengaku lebih produktif jika tidur cukup. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa durasi dan kualitas tidur yang rendah berdampak negatif pada fungsi kognitif dan kemampuan belajar. Ritme sirkadian yang terganggu akibat pola tidur tidak teratur juga berkontribusi terhadap kelelahan mental, penurunan kemampuan mengambil keputusan, dan respons kognitif yang menurun (Balqis et al., 2025).

Penggunaan gadget menjelang waktu tidur menjadi salah satu faktor utama penyebab terganggunya kualitas tidur mahasiswa. Sebanyak 70% responden dalam penelitian ini mengaku menggunakan ponsel atau laptop sebelum tidur, baik untuk hiburan maupun menyelesaikan tugas. Hal ini selaras dengan penelitian Chang et al. (2015) yang menyebutkan bahwa cahaya biru dari layar gadget dapat menekan produksi

hormon melatonin, sehingga menyebabkan keterlambatan tidur. Studi oleh Rahmadani & Akbar (2023) juga menemukan bahwa penggunaan gadget lebih dari 1 jam sebelum tidur meningkatkan risiko gangguan tidur sebesar 65%. Kebiasaan ini jika terus berlanjut dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh dan menyebabkan kelelahan pada keesokan harinya (Sitorus, 2025).

Kebiasaan penggunaan gadget menjelang tidur menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur mahasiswa. Cahaya biru dari layar ponsel atau laptop dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur (Chang et al., 2015). Akibatnya, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan tidur dan berujung pada keterlambatan waktu tidur mahasiswa setiap hari.

Tabel 8 Distribusi Ringkas Responden Berdasarkan Pola Tidur dan Dampaknya

Aspek	Jumlah responden (n=43)	Persentase (%)
Tidur < 6 jam per malam	31	72,1%
Tidur ≥ 6 jam per malam	12	27,9%
Mengalami insomnia (kadang-kadang)	24	55,8%
Mengalami insomnia (sering/hampir tiap hari)	11	25,6%
Memiliki kebiasaan begadang	26	60,5%
Menggunakan gadget sebelum tidur	30	69,8%
Merasa kurang konsentrasi karena kurang tidur	32	74,4%
Merasa lelah saat beraktivitas	29	67,4%
Merasa lebih produktif jika tidur cukup	33	76,7%

Hasil Pengolahan Data Kuesioner Mahasiswa UINSU, 2025

Analisis data berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata durasi tidur yang lebih pendek (5,4 jam) dibandingkan mahasiswa perempuan (6,2 jam). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan gaya hidup dan kecenderungan aktivitas malam hari.

Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki durasi tidur lebih pendek (rata-rata 5,4 jam) dibandingkan perempuan (6,2 jam), kemungkinan karena perbedaan gaya hidup dan aktivitas malam. Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi cenderung lebih sering begadang, diduga akibat beban tugas praktikum dan coding yang lebih tinggi.

Meskipun hubungan langsung dengan IPK belum diukur, persepsi mahasiswa menunjukkan bahwa pola tidur memengaruhi efektivitas belajar. Karena itu, diperlukan edukasi dan intervensi kampus terkait pentingnya manajemen tidur untuk mendukung kesejahteraan dan performa akademik. Kurangnya tidur tidak hanya berdampak pada konsentrasi, tetapi juga kesehatan mental. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami kecemasan akademik, kelelahan mental, dan mudah tersinggung. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu stres berlebihan dan gejala burnout akademik.

SIMPULAN

Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi, kelelahan, dan produktivitas akademik. Sebagian besar mahasiswa menyadari pengaruh pola tidur terhadap aktivitas belajar, di mana 74,4% menyatakan tidur memengaruhi konsentrasi, 67,4% merasa lelah saat beraktivitas, dan 76,7% merasa lebih produktif jika tidur cukup. Faktor seperti tekanan akademik, kebiasaan belajar malam hari, serta penggunaan teknologi secara berlebihan turut memperburuk kualitas tidur mahasiswa. Pola tidur yang terganggu

dapat menyebabkan ketidakseimbangan ritme sirkadian yang berpengaruh langsung pada fungsi otak dan stabilitas emosi.

Variasi pola tidur juga terlihat berdasarkan jenis kelamin dan fakultas, yang penting dipertimbangkan dalam intervensi kampus. Kurang tidur berdampak tidak hanya secara kognitif tetapi juga mental, seperti peningkatan kecemasan dan burnout. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi perlu memberi perhatian terhadap edukasi manajemen waktu dan pola tidur sehat.

Penelitian lanjutan disarankan menggunakan pendekatan kuantitatif-inferensial seperti regresi atau korelasi Pearson, serta melibatkan data objektif seperti IPK untuk mengungkap hubungan kausal secara lebih akurat. Kesehatan tidur mahasiswa merupakan bagian penting dari keberhasilan pembelajaran, sehingga perlu dukungan dari institusi dan kesadaran mahasiswa untuk membentuk budaya akademik yang sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- D., I. M. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(11), 1–11.
- Sitorus, M. (2025). *DAMPAK POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI DAN PRODUKTIVITAS*. March, 0–6.
- Putri, A. R., & Sari, S. M. (2024). Hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa FK YARSI. *YARSI Medical Journal*, 2(12), 45–53. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4334>
- Sukmawati, & Putra, R. D. (2024). Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *ARJWA: Jurnal Psikologi*, 5(1), 17–24. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/arjwa/article/download/11648/pdf>
- Khairunissa, H., & Rahayu, U. B. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Surakarta. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 18(5), 621–627. <https://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/hjk/article/download/347/270/1973>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2023). Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal PPKR*, 4(2), 88–95. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/3414/2365/12781>
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, I. (2022). Hubungan tingkat stres dengan pola tidur mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 189–196. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/4780>
- Hamka, Y., & Malik, U. K. (2025). Hubungan kualitas tidur terhadap hasil ujian pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Muhammadiyah Makassar. https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/44845-Full_Text.pdf
- Intan, I., & Tim Peneliti. (2025). Pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi dan performa akademik mahasiswa UIN Surakarta. *Identik: Jurnal Pendidikan*. <https://sihojournal.com/index.php/identik/article/download/441/302>
- Balqis, I. P., Jusuf, M. I., Pateda, S. M., Antu, Y., & Karim, C. R. (2025). Hubungan antara kualitas tidur dan daya konsentrasi pada mahasiswa kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. *Jambura Axon Journal*,

2(1), 22–30.
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/axon/article/download/29318/pdf>
Lamang, K. Y. S., Mahmud, N. U., & Mutthalib, N. U. (2024). Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur

pada mahasiswa tingkat akhir di FKM Universitas Muslim Indonesia. Window of Public Health Journal, 5(2), 205–214.
<https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/1160>