

GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Nadila Octaviana^{1*}, Siti Nur Habibah², Devingga Dwi Maulina³, Anastasya Chika Nur Ramadhani⁴, Pipit Larasati⁵, Satriya Pranata⁶

¹²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: nadilaocta07@gmail.com, bieevz1201@gmail.com, devinggadwimaulina@gmail.com, tasyachika06@gmail.com, pipitsalarasati@gmail.com, satriya.pranata@gmail.com.

Abstract

Sleep is defined as a natural bodily state characterized by relatively inhibited sensory activity, a lowered metabolic rate, and reduced interaction with the surrounding environment. Sleep quality is a crucial concern for final-year students, as heavy academic workloads and the completion of final projects can impact both sleep duration and patterns. This study aims to describe the sleep quality of final-year undergraduate Nursing students at Universitas Muhammadiyah Semarang in 2026. The final stage of study is often a high-pressure period due to the demands of completing a thesis and anxiety about the future, factors that can potentially affect students' sleep patterns and quality. This study employed a quantitative descriptive method involving 50 final-year students as respondents. Data were collected using the standardized Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure components of sleep quality. The results showed that 38 respondents (76%) experienced poor sleep quality—characterized by inadequate sleep duration and prolonged sleep latency—while 12 respondents (24%) had good sleep quality. Key factors contributing to this condition included the burden of thesis work, academic stress, and irregular lifestyle habits such as staying up late and caffeine consumption. The study concludes that the majority of students experience poor sleep quality. It is recommended that the university provide counseling services as well as education on stress and time management to help students maintain their physical and mental health while completing their studies.

Keywords: *Sleep quality, Final-year nursing students, PSQI*

Abstrak

Tidur didefinisikan sebagai keadaan alami tubuh dengan aktivitas sensorik yang relatif terhambat, laju metabolisme yang menurun, dan interaksi yang berkurang dengan lingkungan sekitar. Kualitas tidur menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan pada mahasiswa tingkat akhir karena padatnya aktivitas akademik dan penyelesaian tugas akhir dapat

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

mempengaruhi waktu serta pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun 2026. Masa akhir perkuliahan sering kali menjadi periode yang penuh tekanan akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir dan kecemasan menghadapi masa depan, yang berpotensi memengaruhi pola serta kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 50 orang mahasiswa tingkat akhir sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner baku Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur komponen kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38 orang (76%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan durasi tidur yang tidak adekuat dan latensi tidur yang panjang, sedangkan sebanyak 12 orang (24%) memiliki kualitas tidur yang baik. Faktor utama yang memicu kondisi ini meliputi beban pengerjaan skripsi, stres akademik, serta pola hidup yang kurang teratur seperti kebiasaan begadang dan konsumsi kafein. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Diharapkan pihak perguruan tinggi dapat menyediakan layanan konseling dan edukasi manajemen stres serta manajemen waktu untuk membantu mahasiswa menjaga kesehatan fisik dan mental selama menyelesaikan studi.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Mahasiswa Keperawatan tingkat akhir, PSQI

PENDAHULUAN

Manusia perlu memenuhi kebutuhan dasar untuk keberlangsungan hidup, Tidur berfungsi untuk mempertahankan fungsi biopsikososial dan menjaga kesehatan sebagai salah satu bentuk proses fisiologis manusia (Salsabila et al., 2024). Tidur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kinerja mahasiswa, seperti memperbaiki tubuh, mengatur hormon, memulihkan fisik, mengurasi stres, memperbaiki sel-sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Arifin & Wati, 2022).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek seperti kehitaman di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung, kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi karna kelelahan, sakit kepala, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung dan kemampuan mengambil keputusan menurun (Toba et al., 2026).

(Kemenkes RI, 2025) menegaskan bahwa gangguan pola tidur yang berkelanjutan pada usia produktif dapat menurunkan efisiensi otak dalam memproses informasi serta memicu depresi atau kecemasan jangka panjang. Pola tidur yang buruk turut meningkatkan risiko stres dan depresi melalui ketidakseimbangan hormon kortisol yang berperan dalam regulasi respons stres (Mulyati et al., 2023). Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik penting bagi mahasiswa demi menunjang prestasi akademis dan kesehatan secara menyeluruh (Wulandari et al., 2024).

Mahasiswa keperawatan memiliki kegiatan perkuliahan yang cukup padat karena menjadi seorang perawat profesional diwajibkan untuk teliti dan cekatan dalam melakukan tanggung jawabnya. Dalam menempuh pendidikan, mahasiswa keperawatan di harapkan bukan saja unggul secara teori tetapi juga skill yang harus dilatih melalui praktik laboratorium maupun praktik klinik yang tentu menyita banyak waktu sehingga akan mempengaruhi jam tidur (Luhulima et al., 2024).

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, seperti penyelesaian tugas akhir, persiapan ujian, serta tuntutan akademik lainnya. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan akademik dan memengaruhi pola istirahat mahasiswa. Penelitian Dewi et al., (2024) pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur. Hal serupa juga ditemukan oleh Riyadi & Ahmad, (2024), yang menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir rentan mengalami kualitas tidur yang buruk seiring dengan meningkatnya tekanan akademik dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan penelitian terdahulu, kualitas tidur merupakan salah satu permasalahan yang ditemukan pada mahasiswa keperawatan, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Luhulima et al., (2024) pada 125 mahasiswa keperawatan tingkat akhir menunjukkan bahwa tuntutan akademik dapat memengaruhi pola istirahat dan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian Roberth Felle et al., (2025) pada 48 mahasiswa keperawatan tingkat akhir menemukan bahwa 50% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p=0,026$). Selain itu, Pebriyanti et al., (2026) menyebutkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa tingkat akhir di bidang kesehatan mengalami kualitas tidur yang buruk akibat tekanan dalam pengerjaan tugas akhir dan persiapan uji kompetensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan pada mahasiswa tingkat akhir karena adanya berbagai tuntutan akademik selama proses penyelesaian pendidikan.

Meskipun penelitian mengenai kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan telah dilakukan di beberapa institusi, kondisi kualitas tidur dapat berbeda berdasarkan karakteristik mahasiswa, tuntutan akademik, lingkungan pendidikan, serta kondisi institusi tempat mahasiswa menempuh pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus menggambarkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir sebagai dasar informasi dalam memperhatikan kebutuhan istirahat dan kesehatan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi adalah mahasiswa program studi S1 Keperawatan tingkat akhir yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner secara lengkap. Sampel terdiri dari 50 responden dipilih menggunakan teknik simple random sampling dengan kriteria: mahasiswa keperawatan tingkat akhir, bersedia berpartisipasi, dan mampu berkomunikasi dalam Bahasa Indonesia. Instrumen penelitian menggunakan metode kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), berupa kuesioner terstruktur mencakup: (1) data karakteristik responden (nama, NIM, semester, program studi, jenis kelamin, dan usia) (2) pertanyaan mengenai kualitas tidur yang meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan aktivitas pada siang hari. Pengumpulan data dilakukan secara daring (*Google Form*). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (distribusi frekuensi dan persentase) untuk menggambarkan karakteristik responden dan kualitas tidur mahasiswa dengan tingkat pengetahuan. Penilaian kualitas tidur ini dikategorikan menjadi kualitas tidur baik apabila skor ≤ 5 dan skor > 5 untuk kualitas tidur buruk.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner PSQI kepada mahasiswa tingkat akhir yang memenuhi kriteria inklusi. Sebelum mengisi kuesioner, terdapat penjelasan mengenai tujuan penelitian dan sudah terdapat informed consent yang tersedia di halaman awal *Google From* sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Data yang terkumpul diolah dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden dan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari pihak Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang dan dilakukan dengan memperhatikan prinsip etik penelitian, yaitu anonymity, confidentiality, dan informed consent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel. 1 Distribusi Usia, Jenis Kelamin, dan Analisis Uvariat Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Semarang

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	10	20%
Perempuan	40	80%
Usia		
19	10	20%
20	34	68%
21	5	10%
22	1	2%
Analisis Univariat		
Baik (< 5)	12	24%
Buruk (6-21)	38	76%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan data jenis kelamin ditunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa tingkat akhir keperawatan Universitas muhammadiyah semarang berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 40 mahasiswa (80%). Berdasarkan data usia sebagian besar mahasiswa tingkat akhir keperawatan Universitas muhammadiyah semarang berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 34 mahasiswa (68%). Berdasarkan data kualitas tidur Sebagian besar memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 38 responden (76%)

Tabel 2. Rekapitulasi Kuisisioner Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Semarang

Komponen	Penilaian							
	0		1		2		3	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kualitas Tidur	6	12%	19	38%	23	46%	2	4%
Durasi Tidur	9	18%	13	26%	19	38%	9	18%
Latensi Tidur	18	36%	16	32%	13	26%	3	6%
Efisiensi Tidur	46	92%	3	6%	0	0%	1	2%
Gangguan Tidur	7	14%	38	76%	5	10%	0	0%
Penggunaan Obat	49	98%	0	0%	0	0%	1	2%
Difungsi Siang Hari	0	0%	2	4%	27	54%	21	42%

Berdasarkan hasil rekapitulasi tabel 2 didapatkan gambaran kualitas tidur mahasiswa dari 50 responden, sebagian besar responden berada pada penilaian 2 sebanyak 23 orang (46%), kemudian penilaian 1 sebanyak 19 orang (38 %), penilaian 0 sebanyak 6 orang (12%), dan penilaian 3 sebanyak 2 orang (4%). Pada data durasi tidur, sebagian besar responden berada pada penilaian 2 sebanyak 9 orang (38%), sedangkan pada penilaian 1 sebanyak 13 (26%), dan masing - masing pada penilaian 0 dan 3 sebanyak 9 orang (18%). Pada latensi tidur sebagian besar responden berada pada penilaian 0 sebanyak 18 orang (36%), kemudian pada penilaian 1 sebanyak 16 orang (36%), penilaian 2 sebanyak 13 orang (26%), dan penilaian 3 sebanyak 3 orang (6%). Pada efisiensi tidur, hampir seluruh responden berada pada penilaian 0 sebanyak 46 orang (92%), sedangkan sebanyak 3 orang (6%) berada pada penilaian 1, dan 1 orang (2%) berada pada penilaian 4. Pada data gangguan tidur, sebagian besar responden berada pada penilaian 1 sebanyak 38 (76%), kemudian penilaian 0 sebanyak 7 orang (14%) dan penilaian 3 sebanyak 0 orang (0%). Pada data penggunaan obat, hampir semua berada pada penilaian 0 sebanyak 49 orang (98%), pada penilaian 3 sebanyak 1 orang (2%). Pada data disfungsi siang hari, sebagian besar berada pada penilaian 2 sebanyak 27 orang (54%), kemudian sebanyak 21 orang (42%) berada pada penilaian 3 dan 2 (4%) orang berada pada penilaian 1.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 50 responden mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Semarang, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 38 orang (76%), sedangkan sebanyak 12 orang (24%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam penelitian memiliki kualitas tidur yang buruk. Penilaian kualitas tidur menggunakan PSQI mencakup tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Salsabila et al., 2024) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk masih banyak ditemukan pada mahasiswa keperawatan, yaitu 123 mahasiswa (91,1%) dari 135 responden. Pada penelitian saat ini sebanyak 38 responden (76%) memiliki kualitas tidur buruk. Meskipun persentasenya lebih rendah dibandingkan penelitian (Salsabila et al., 2024), kedua penelitian menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur juga ditemukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Semarang. Perbedaan persentase dengan penelitian terdahulu dapat berkaitan dengan perbedaan karakteristik responden, lokasi penelitian, jumlah sampel, maupun kondisi akademik masing-masing responden.

Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Salikunna et al., 2022) . Kualitas tidur yang baik diperlukan agar individu dapat mempertahankan kondisi fisik dan psikologis serta menjalankan aktifitas sehari-hari dengan optimal. Tingginya jumlah mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dalam penelitian ini dapat berkaitan dengan tuntutan akademik berupa penyelesaian tugas akhir yang tepat waktu, persiapan ujian, serta tuntutan akademik lainnya yang dapat menyebabkan mahasiswa mengurangi waktu istirahat sehingga berdampak terhadap kualitas tidur (Permata & Laili, 2023) . Hasil systematik review dan meta-analysis menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa, meskipun hubungan tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan perbedaan karakteristik penelitian dan responden.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1 karakteristik jenis kelamin, sebagian besar

responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 40 orang (80%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 orang (20%). Banyaknya responden perempuan dalam penelitian ini berkaitan dengan karakteristik mahasiswa pada Program Studi S1 Keperawatan yang dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan. Namun, hasil tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa jenis kelamin menjadi penyebab kualitas tidur buruk.

Berdasarkan hasil tabel 1 diatas di peroleh karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 34 orang (68%), kemudian usia 19 tahun sebanyak 10 orang (20%), usia 21 tahun sebanyak 5 orang (10%), dan usia 22 tahun sebanyak 1 orang (2%). Usia tersebut termasuk kelompok usia dewasa muda yang sedang berada pada tahap pendidikan tinggi dan memiliki berbagai tuntutan akademik (Ida Ayu Udiyani et al., 2025). Pada mahasiswa tingkat akhir, aktivitas akademik yang padat dapat menyebabkan perubahan waktu istirahat, terutama ketika mahasiswa harus menyelesaikan tugas dan mempersiapkan berbagai kegiatan akademik.

Berdasarkan tabel 2 hasil rekapitulasi komponen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), secara keseluruhan kualitas tidur responden masih menunjukkan adanya beberapa permasalahan. Hal ini dapat terlihat dari beberapa komponen yang dinilai, yaitu kualitas tidur subjektif, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari (Ji et al., 2023) .

Pada beberapa komponen, seperti kualitas tidur subjektif, durasi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari, masih ditemukan responden dengan penilaian yang cukup tinggi. Dengan hasil di dapatkan kualitas tidur mahasiswa dari 50 responden, sebagian besar responden berada pada penilaian 2 sebanyak 23 orang (46%), kemudian penilaian 1 sebanyak 19 orang (38 %). Pada data durasi tidur, sebagian besar responden berada pada penilaian 2 sebanyak 19 orang (38%), sedangkan pada penilaian 1 sebanyak 13 (26%). Pada latensi tidur sebagian besar responden berada pada penilaian 0 sebanyak 18 orang (36%), kemudian pada penilaian 1 sebanyak 16 orang (36%), penilaian 2 sebanyak 13 orang (26%), dan penilaian 3 sebanyak 3 orang (6%). Sementara itu, pada komponen efisiensi tidur dan penggunaan obat tidur, sebagian besar responden berada pada penilaian rendah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tidak hanya dipengaruhi oleh lama tidur, tetapi juga oleh kenyamanan tidur, gangguan selama tidur, serta dampaknya terhadap aktivitas pada siang hari. Hasil ini sejalan dengan (Hutasoit et al., 2024) yang menjelaskan bahwa kualitas tidur mahasiswa dapat dilihat melalui beberapa komponen PSQI dan mahasiswa keperawatan termasuk kelompok yang berpotensi mengalami kualitas tidur buruk karena tuntutan akademik dan kegiatan pembelajaran yang cukup padat.

Komponen penggunaan obat tidur dilihat dari kebiasaan seseorang untuk menggunakan obat tidur untuk membantu proses tidurnya. Responden dalam penelitian ini mengalami gangguan tidur namun mayoritas mahasiswa tidak memakai obat tidur dikarenakan kesadaran mahasiswa akan bahaya dari penggunaan obat tidur yang dapat menyebabkan ketergantungan. Penggunaan obat tidur dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan efek samping seperti nyeri kepala ringan, alergi, mimpi buruk serta menyebabkan berbagai gangguan lainnya (Naiboho et al., 2020). Komponen gangguan aktivitas di siang hari pada seseorang dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan tidur di malam hari. Hal ini dapat dilihat dari seringnya timbul rasa kantuk di siang hari serta tidak fokus dalam menghadapi masalah. Pada penilaian komponen gangguan aktivitas di siang hari pada studi ini, mayoritas mengalami gangguan aktivitas pada siang hari dikarenakan kebutuhan tidur yang tidak optimal sehingga mahasiswa mengantuk dan mempengaruhi fokus mahasiswa di siang hari. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya kebutuhan mahasiswa akan tidurnya mengakibatkan disfungsi aktivitas di siang hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa keperawatan berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa program studi keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang memiliki kualitas tidur buruk, yang disimpulkan dengan hasil penelitian sebanyak 38 responden (76%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (24%). Dari hasil penelitian, kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir terutama akibat stres akademik, kebiasaan belajar hingga larut malam, dan penggunaan gawai sebelum tidur. Kondisi ini berpotensi menurunkan konsentrasi, performa akademik, dan kesejahteraan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pola tidur sehat melalui edukasi tentang *sleep hygiene*, manajemen stres, serta dukungan institusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang seimbang agar mahasiswa dapat mempertahankan kesehatan fisik dan mental selama proses penyelesaian studi.

Berdasarkan hasil penilaian menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), secara keseluruhan masih ditemukan beberapa masalah pada komponen kualitas tidur, seperti kualitas tidur subjektif, durasi tidur, gangguan tidur, dan aktivitas pada siang hari. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan lama tidur, tetapi juga dengan kondisi tidur dan pengaruhnya terhadap aktivitas sehari-hari.

B. SARAN

Saran yang dapat diberikan merujuk pada hasil penelitian dan pembahasan adalah pada mahasiswa tingkat akhir sangat disarankan untuk mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif, misalnya melalui teknik relaksasi, meditasi, atau aktivitas fisik yang menenangkan, sehingga kualitas tidur dapat terjaga. Mengatur waktu dengan bijak, termasuk memastikan waktu tidur yang cukup dan menjaga pola tidur yang teratur, akan sangat membantu dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama proses penyelesaian skripsi. Selain itu, mahasiswa perlu memanfaatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau pembimbing untuk mengurangi beban psikologis yang mereka hadapi. Menghindari begadang dan memprioritaskan tidur yang cukup akan meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan produktivitas dalam menyelesaikan tugas akademik. Kemudian, pada penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mungkin memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, seperti penggunaan teknologi atau pola makan. Penelitian lebih lanjut juga bisa mengkaji pengaruh jangka panjang dari kualitas tidur yang buruk terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa, serta mengeksplorasi peran kebijakan universitas dalam mendukung kesejahteraan tidur mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., & Wati, E. (2022). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/H CJ.V5I3.797>
- Dewi, A., Wiratmo, P. A., Mussyarifah, R. F., & Pamungkas, I. G. (2024). ACADEMIC STRESS OF FINAL-YEAR STUDENTS OF THE NURSING STUDY PROGRAM: A CROSS-SECTIONAL STUDY WITH THEIR SLEEP QUALITY. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2), 33–38. <https://doi.org/10.37771/KJN.V6I2.1172>
- Hutasoit et al. (2024). KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT DUA. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*. 09(01), 58–66.
- Ida Ayu Udiyani, B., Intan Daryaswanti Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan KESDAM, P. I., Jl Taman Kanak-Kanak Kartika, U., & Puri, D. (2025). Description of Sleep Quality among Final Year Nursing Students in

- Denpasar City. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 947–954. <https://doi.org/10.37287/IJGHR.V7I1.3955>
- Ji, W., Shi, L., Lin, X., Shen, Z., Chen, Q., Song, D., Huang, P., Zhao, Z., Fan, J., Hu, Y., Xie, M., Yang, J., & Chen, X. (2023). The relationship between sleep quality and daytime dysfunction among college students in China during COVID-19: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1253834. <https://doi.org/10.3389/FPUH.2023.1253834/TEXT>
- Kemendes RI. (2025, March 18). *Penting Tidur Berkualitas, Jaga Kesehatan Fisik dan Mental*. <https://keslan.kemkes.go.id/read/2539/penting-tidur-berkualitas-jaga-kesehatan-fisik-dan-mental>
- Luhulima, M., Yemina, L., Widiastuti, S. H., & Pangaribuan, S. M. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa keperawatan Tingkat Akhir. *JURNAL KEPERAWATAN CIKINI*, 5(2), 143–150. <https://doi.org/10.55644/JKC.V6I02.176>
- Mulyati, D. C. E., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI. *JURNAL ONLINE KEPERAWATAN INDONESIA*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.51544/KEPERAWATAN.V6I1.3629>
- Pebriyanti, S., Fijanah, N., Agustin Muliana, N., Diah Astuti, E., Ekonomi dan Bisnis, F., Muhammadiyah Bekasi, U., & Korespondensi, P. (2026). Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 4(3), 20–29. <https://doi.org/10.59581/JMK-WIDYAKARYA.V4I3.6144>
- Permata, nadia galih, & Laili, N. (2023). THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC STRESS OF FINAL YEAR STUDENTS Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112.
- Riyadi, M. E., & Ahmad, S. N. (2024). Stress is Related to the Sleep Quality of Final-Level Nursing Students. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(1), 113–121. <https://doi.org/10.31290/JPK.V13I1.4335>
- Roberth Felle, Z., Apay, F., Febriana Christi Tyas Utami, T., Ayu Marchella, A., Keperawatan, J., & Kesehatan Jayapura, P. (2025). Hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47539/JKTP.V8I1.452>
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI PADA MAHASISWA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163. <https://doi.org/10.22487/HTJ.V8I3.525>
- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 3852–3861. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.15339>
- Toba, P. R. M., Junaidi, J., & Husaini, H. (2026). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Sains Cut Nyak Dhien. *Jurnal Keperawatan*, 9(3), 103–109. <https://doi.org/10.46233/JK.V9I03.1747>
- Wulandari, S., Pranata, R., Guru, P., Dasar, S., Pendidikan, J., & Rekreasi, K. (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>