EDUCATIONAL JOURNAL
Homepage https://indojurnal.com/index.php/edu
eISSN 3110-1151 & pISSN 3110-1526
Vol. 2, No. 2, Tahun 2026
doi.org/10.63822/352qx220
Hal. 608-614

Kesadaran Mahasiswa terhadap Pentingnya Tidur yang Cukup pada Masa Aktivitas Akademik yang Padat: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Universitas Riau

Raditya Ayyazam Putra[1], Shavira Alayda Rafi[2], Layla Ramadani[3], Aisyah Sulistiyaningrum[4], Perawati[5]

Universitas Riau, Indonesia[1,2,3,4,5]

*Email: raditya.ayyazam6131@student.unri.ac.id, shavira.alayda@student.unri.ac.id, layla.ramadani3074@student.unri.ac.id, aisyah.sulistiyaningrum2555@student.unri.ac.id, perawati@lecturer.unri.ac.id

Diterima: 12-11-2026 | Disetujui: 17-11-2026 | Diterbitkan: 19-11-2026

ABSTRACT

High academic activities in higher education often force students to sacrifice their rest time, leading to a decrease in quality of life and learning concentration. This qualitative study aims to describe in-depth students' awareness of the importance of adequate sleep, analyze their sleep adaptation patterns, and identify the factors underlying these obstacles. The research method used is descriptive qualitative with data collection techniques in the form of in-depth interviews with active students of Universitas Riau from various faculties, selected purposively. The results show that although students have good cognitive awareness regarding the urgency of sleep, they experience structural dilemmas due to heavy assignment loads. Students' sleep patterns are chronically disrupted due to a culture of academic procrastination and high anxiety before assignment deadlines. This study concludes that there is a real conflict between the body's biological needs and students' academic performance demands within the university environment.

Keywords*: Student Awareness; Academic Activity; Sleep Patterns; Qualitative Descriptive; Universitas Riau.*

ABSTRAK

Aktivitas akademik yang padat pada jenjang pendidikan tinggi sering kali memaksa mahasiswa mengorbankan waktu istirahat, sehingga memicu penurunan kualitas hidup dan konsentrasi belajar. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam tingkat kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya tidur yang cukup, menganalisis pola adaptasi tidur mereka, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakangi hambatan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam terhadap mahasiswa aktif Universitas Riau dari berbagai fakultas yang dipilih secara *purposive*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kesadaran kognitif yang baik mengenai urgensi tidur, mereka mengalami dilema struktural akibat beban penugasan yang menumpuk. Pola tidur mahasiswa terganggu secara kronis akibat adanya budaya prokrastinasi akademik dan tingginya kecemasan menjelang tenggat waktu tugas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat benturan nyata antara kebutuhan biologis tubuh dengan tuntutan performa akademik mahasiswa di lingkungan universitas.

Kata kunci: Kesadaran Mahasiswa; Aktivitas Akademik; Pola Tidur; Kualitatif Deskriptif; Universitas Riau.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Putra, R. A., Rafi, S. A., Ramadani, L., Sulistiyaningrum, A. ., & Perawati, P. (2026). Kesadaran Mahasiswa terhadap Pentingnya Tidur yang Cukup pada Masa Aktivitas Akademik yang Padat: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Universitas Riau. Educational Journal, 2(2), 608-614. https://doi.org/10.63822/352qx220

PENDAHULUAN

Kehidupan kampus pada jenjang perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk adaptif terhadap berbagai beban aktivitas akademik yang dinamis. Padatnya jadwal perkuliahan, tumpukan tugas mandiri, serta persiapan ujian yang intensif sering kali memicu tekanan fisik dan psikologis bagi mahasiswa. Di tengah tuntutan performa akademik yang tinggi tersebut, salah satu aspek kesehatan dasar yang paling sering dikorbankan oleh mahasiswa adalah pemenuhan kebutuhan tidur atau istirahat yang cukup. Tidur yang cukup bukan sekadar rutinitas biologis pasif, melainkan proses krusial bagi tubuh untuk melakukan pemulihan energi, konsolidasi memori, dan menjaga stabilitas fungsi kognitif otak manusia.

Secara global, gangguan pola tidur pada kelompok mahasiswa telah menjadi isu kesehatan umum yang terus dipelajari. Penelitian terdahulu oleh Lund et al. (2010) mengungkapkan bahwa gaya hidup mahasiswa di era modern sangat rentan mengganggu keteraturan waktu tidur malam mereka. Hal ini diperkuat oleh temuan Hershner dan Chervin (2014) yang menyatakan bahwa rasa kantuk yang berlebihan berkorelasi langsung terhadap penurunan indeks prestasi. Di konteks Indonesia, penelitian oleh Panjaitan et al. (2020) menunjukkan bahwa kombinasi antara beban akademik dan penggunaan gawai sebelum tidur menjadi pemicu utama gejala insomnia. Fenomena ini diperparah oleh rendahnya kesadaran riil mahasiswa akan pentingnya kesehatan fisik (Ningsih & Lestari, 2019). Lebih lanjut, riset dari Ferrari dan Diaz-Morales (2014) serta Anisa dan Listiana (2023) menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat sarjana dengan memburuknya pola adaptasi akibat stres penugasan harian (Fitriani & Handayani, 2022).

Meskipun kajian mengenai dampak buruk kurang tidur sudah banyak dipaparkan oleh peneliti terdahulu, masih terdapat celah penelitian *(gap analysis)* terkait bagaimana tingkat kesadaran subjektif mahasiswa itu sendiri dalam memandang urgensi kesehatan tidur di kala mereka dihadapkan pada situasi kritis akademik, seperti pekan ujian atau tenggat tugas yang padat. Oleh karena itu, kebaruan ilmiah *(novelty)* dari artikel ini terletak pada eksplorasi deskriptif kualitatif mengenai benturan antara tingkat pengetahuan kognitif mahasiswa tentang urgensi tidur dengan realitas psikososial prokrastinasi yang mereka jalankan di bawah tekanan aktivitas kampus yang padat pada lingkup makro mahasiswa universitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan utama dari penulisan artikel jurnal ini adalah untuk mendeskripsikan secara mendalam tingkat kesadaran mahasiswa Universitas Riau terhadap pentingnya tidur yang cukup, memetakan pola tidur riil mahasiswa pada masa aktivitas akademik yang padat, serta mengidentifikasi faktor-faktor determinan yang memengaruhi kesadaran dan hambatan mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan tidur yang ideal. Melalui kajian kualitatif ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi literatur kesehatan mahasiswa dan masukan praktis bagi institusi pendidikan dalam merumuskan kebijakan akademik yang mendukung kesejahteraan kesehatan fisik serta mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk mengeksplorasi secara objektif fenomena kesadaran dan pola tidur mahasiswa berdasarkan narasi pengalaman kontekstual. Lokasi penelitian dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas Riau dengan target populasi fokus pada mahasiswa aktif dari berbagai fakultas yang sedang menempuh semester berjalan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mendapatkan variasi data yang kaya dan

representatif, dengan jumlah informan sebanyak 8 mahasiswa aktif Universitas Riau yang memiliki karakteristik beban SKS yang padat serta aktif dalam organisasi kemahasiswaan intra kampus.

Pengumpulan data primer dilakukan melalui instrumen wawancara mendalam *(in-depth interview)* secara semi-terstruktur yang dipandu oleh draf pertanyaan tertulis. Wawancara tersebut dirancang untuk menggali pemahaman kognitif informan mengenai tidur ideal, realitas durasi istirahat aktual selama hari perkuliahan aktif, serta faktor-faktor psikologis penentu perilaku mereka. Prosedur wawancara diawali dengan pemberian lembar persetujuan *(informed consent)* digital kepada informan guna menjamin kerahasiaan identitas dan pemenuhan etika penelitian kualitatif.

Teknik analisis data hasil pengamatan dan wawancara diolah menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman (1994). Langkah pertama adalah reduksi data, yaitu menyeleksi, menyederhanakan, dan mentransformasikan transkrip wawancara mentah dari berbagai latar belakang fakultas di lapangan. Langkah kedua adalah penyajian data, di mana data teks yang telah direduksi disusun ke dalam bentuk narasi deskriptif logis untuk mempermudah penarikan kesimpulan. Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana intisari temuan diuji keabsahannya dengan mencocokkan kembali pada catatan lapangan dan konsistensi teori pendukung yang sahih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kualitatif terhadap transkrip wawancara mendalam bersama para informan mahasiswa lintas fakultas di Universitas Riau, ditemukan sebuah benang merah ilmiah yang unik mengenai dinamika perilaku istirahat mahasiswa. Seluruh informan secara kognitif mengetahui dengan sangat baik bahwa durasi tidur ideal manusia dewasa berkisar antara 7-8 jam per malam demi menjaga stabilitas konsentrasi belajar harian. Namun, tingkat kesadaran pengetahuan yang tinggi ini terbukti berbanding terbalik dengan realitas psikososial adaptasi mereka saat berhadapan dengan tuntutan dunia kampus. Fenomena kesenjangan ini dikelompokkan ke dalam beberapa tema pokok pembahasan sebagai berikut:

Dilema Struktural Antara Beban Tugas Kampus dan Kebutuhan Biologis
Informan mengungkapkan adanya tekanan adaptasi struktural dalam dunia perkuliahan yang memaksa mereka melakukan pilihan rasional untuk mengorbankan waktu istirahat demi mempertahankan performa nilai akademiknya. Kebutuhan dasar biologis tubuh dirasa berbenturan langsung dengan kewajiban formal pengumpulan tugas kuliah harian. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, informan secara konsisten menyatakan bahwa durasi tidur yang kurang dari 5 jam secara langsung merusak konsentrasi dan membuat mereka sangat kesulitan untuk berpikir jernih di dalam kelas, baik pada perkuliahan pagi, siang, maupun sore hari.

Namun, ketika dihadapkan pada kenyataan di mana tugas mata kuliah teoritis dan praktis yang berbobot berat seperti Linguistik dan Metode Penelitian memiliki tenggat waktu pengumpulan yang masif, baik pada hari yang sama maupun hari yang berbeda-beda, mahasiswa tidak memiliki pilihan logis selain mengabaikan kondisi fisik mereka. Kondisi nyata ini tergambar secara eksplisit melalui pernyataan Informan 1 (S-1):

"Saya sangat paham kalau tidur kurang dari 5 jam itu merusak konsentrasi dan bikin susah berpikir di kelas pagi, siang, atau sore. Tapi kalau tugas mata kuliah berat seperti Linguistik dan Metode Penelitian memiliki tenggat waktu pengumpulan di hari yang sama atau berbeda-beda hari, saya tidak punya pilihan

lain. Pilihannya cuma dua: memaksa begadang sampai jam 3 atau jam 4 subuh, atau tidak sengaja tertidur di meja belajar saat sedang berusaha keras menyelesaikan naskah tugas itu." Pernyataan di atas membuktikan bahwa akumulasi sistem penugasan kampus yang masif menciptakan lingkungan yang menuntut pengorbanan kesehatan biologis individu demi pencapaian prestasi akademik harian. Benturan ini menegaskan bahwa kegagalan pemenuhan tidur harian mahasiswa bukan disebabkan oleh ketidaktahuan mereka, melainkan oleh mekanisme bertahan *(coping mechanism)* yang dipaksakan oleh keadaan struktural akademis (Azizah, 2020; Sari & Utami, 2020).

Budaya Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Pribadi Temuan kualitatif di lapangan mengungkap bahwa hambatan pemenuhan tidur tidak semata-mata disebabkan oleh volume tugas yang objektif berat, melainkan juga didorong kuat oleh faktor internal manajemen waktu yang kurang disiplin. Informan kerap terjebak dalam kebiasaan prokrastinasi (menunda-nunda pekerjaan) yang distimulasi oleh penggunaan gawai serta aktivitas media sosial yang tidak terkontrol pada siang hari. Kebiasaan menunda ini diakui secara terbuka oleh Informan 3 (S-3):

"Sering kali saya menunda menyentuh laptop di siang hari setelah pulang kuliah karena merasa lelah, jadi waktunya habis untuk *scroll TikTok* atau berkumpul bersama teman-teman kelompok. Begitu malam tiba, saya baru tersadar tenggat waktu di Google Classroom sudah sangat dekat. Akibatnya saya terpaksa terjaga semalaman."

Kebiasaan ini melahirkan pola perilaku adaptasi buruk yang terus berulang sepanjang semester berjalan. Kecemasan Akademik *(Academic Anxiety)* dan Hiperaktivasi Saraf Ketika mahasiswa menyadari bahwa waktu pengerjaan tugas sudah sangat sempit, tubuh mereka merespons situasi stres tersebut dalam bentuk kecemasan akademik. Rasa takut akan kegagalan nilai dan sanksi keterlambatan tugas memicu peningkatan hormon stres (kortisol) yang membuat tubuh berada dalam kondisi terjaga (hiperaktivasi). Akibatnya, meskipun mahasiswa menyadari pentingnya tidur dan mata mereka sudah lelah, rasa cemas membuat mereka tetap terjaga. Sebagaimana dikonfirmasi oleh Informan 5 (S-5):

"Saat jam menunjukkan pukul 1 malam dan tugas kelompok belum selesai, dada saya terasa berdebar-debar karena panik. Rasa kantuk langsung hilang seketika karena pikiran saya fokus pada bagaimana jika besok pagi tugas ini mendapat nilai jelek dari dosen."

Bila dibandingkan dengan kajian literatur ilmiah dari peneliti lain, temuan artikel kualitatif ini sangat sejalan dengan riset dari Ferrari dan Diaz-Morales (2014) serta Ramadhan dan Safitri (2021) yang menyatakan bahwa strategi koping mahasiswa dalam menghadapi stres tugas sering kali rusak akibat kecenderungan prokrastinasi kronis dan manajemen waktu yang buruk. Hasil pengamatan naratif mengenai tekanan struktural tugas kuliah harian ini juga memperkuat studi dari Sari dan Utami (2020) serta Azizah (2020) yang menjelaskan bahwa beban penugasan masif memaksa mahasiswa mengambil pilihan rasional mengorbankan waktu biologisnya. Kondisi hiperaktivasi saraf akibat cemas tenggat waktu juga terkonfirmasi oleh temuan Anggraini dan Pratiwi (2021) serta Putra dan Wardani (2023). Hal ini membuktikan kebenaran teori dari Hershner dan Chervin (2014), Hasanah dan Rahmawati (2024), serta Wulandari (2025) bahwa faktor kultural prokrastinasi gawai malam hari (Maharani & Setiawan, 2022) menjadi determinan utama hancurnya kualitas tidur malam pada kelompok usia perguruan tinggi, terlepas dari seberapa tinggi tingkat pengetahuan kognitif kesehatan yang mereka miliki.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian deskriptif kualitatif ini menunjukkan adanya kesenjangan nyata antara tingkat pengetahuan kognitif mahasiswa dengan realitas perilaku pemenuhan tidur harian mereka. Secara teori, mayoritas mahasiswa Universitas Riau memiliki kesadaran yang sangat tinggi mengenai pentingnya tidur ideal 7-8 jam bagi pemulihan stamina fisik dan ketajaman memori belajar. Namun, pada praktiknya, mereka terpaksa mengadopsi pola tidur buruk di bawah 5 jam akibat padatnya beban penugasan akademik kampus. Faktor determinan utama yang merusak pola tidur mahasiswa adalah akumulasi tugas kuliah dengan tenggat ketat, manajemen waktu pribadi yang buruk akibat prokrastinasi digital, serta tingginya kecemasan akademik menjelang batas akhir pengerjaan tugas.

Sebagai langkah tindak lanjut dari gagasan artikel ini, disarankan kepada pihak birokrasi universitas atau dosen pengampu di berbagai fakultas untuk meningkatkan koordinasi lintas mata kuliah dalam mendistribusikan jadwal tenggat penugasan agar tidak menumpuk pada pekan yang sama. Selain itu, bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti secara klinis efektivitas metode konseling manajemen waktu atau terapi perilaku kognitif (CBT) terhadap perbaikan kualitas tidur mahasiswa di tengah tingginya dinamika aktivitas perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, D., & Pratiwi, A. (2021). Hubungan kecemasan akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 10(2), 115-124.

Anisa, N., & Listiana, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi pendidikan bahasa. Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Kebahasaan, 7(1), 45-56.

Arikunto, Suharsimi. (2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Azizah, N. (2020). Dilema tuntutan tugas perkuliahan harian terhadap pola manajemen waktu istirahat mahasiswa aktif. Jurnal Kajian Perilaku Sosial, 4(3), 201-212.

Ferrari, J. R., & Diaz-Morales, J. F. (2014). Procrastination and mental health coping strategies among university students. Journal of College Student Development, 55(3), 281-288.

Fitriani, A., & Handayani, S. (2022). Pengaruh beban tugas kuliah terhadap stres akademik dan durasi tidur malam mahasiswa. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 14(1), 12-20.

Hasanah, U., & Rahmawati, E. (2024). Pola adaptasi istirahat mahasiswa di tengah padatnya aktivitas organisasi dan akademik. Jurnal Pengkajian Masalah Sosial Kemahasiswaan, 9(2), 89-101.

Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. Nature and Science of Sleep, 6, 73–84.

Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of poor sleep quality in a large population of college students. Journal of Adolescent Health, 46(2), 124–132.

Maharani, P., & Setiawan, B. (2022). Budaya penggunaan gawai malam hari dan dampaknya pada insomnia usia remaja akhir di perguruan tinggi. Jurnal Studi Pemuda dan Media, 5(4), 310-322.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook. Thousand Oaks: Sage Publications.

Ningsih, S. R., & Lestari, P. (2019). Tingkat kesadaran kesehatan mahasiswa terhadap pemenuhan durasi

tidur ideal di lingkungan universitas. Jurnal Promosi Kesehatan dan Perilaku, 7(2), 143-152.

Panjaitan, R., et al. (2020). Analisis Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Malam Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 5(2), 45-52.

Putra, A. M., & Wardani, K. (2023). Dampak psikologis prokrastinasi akademik terhadap munculnya hiperaktivasi saraf menjelang tenggat waktu tugas. Jurnal Psikologi Academic, 11(3), 240-251.

Ramadhan, F., & Safitri, I. (2021). Manajemen waktu, regulasi diri, dan kualitas tidur harian mahasiswa aktif prodi pendidikan. Jurnal Evaluasi Pendidikan, 12(1), 67-75.

Sari, M. P., & Utami, T. (2020). Tekanan struktural penilaian penugasan masif dan pilihan rasional mahasiswa mengorbankan waktu istirahat. Jurnal Sosiologi Pendidikan, 8(2), 104-116.

Wulandari, R. (2025). Analisis kualitatif beban kerja akademik dan dampaknya terhadap kesejahteraan fisik serta mental mahasiswa. Jurnal Ilmiah Kesejahteraan Mahasiswa, 3(1), 18-29.