

## Pengaruh Broken Heart Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UINSU

Wahyudi<sup>1\*</sup>, Assyifa Azzahra Salsabila<sup>2</sup>, Dinda Natasya Putri<sup>3</sup>, Khoirunnisa<sup>4</sup>, Rumaisha Assyifa<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email korespondensi: [apt.wahyudi@uinsu.ac.id](mailto:apt.wahyudi@uinsu.ac.id)

### Info Artikel

Submitted: 28 Apr 2025

Accepted: 12 Mei 2025

Publish Online: Mei

2025

### Kata Kunci:

Broken heart, kualitas tidur, remaja, stres, gangguan tidur

### Keywords:

Broken heart, sleep quality, teens, stress, sleep disorders

### Abstrak

**Latar Belakang:** Remaja sering mengalami perubahan emosional yang signifikan, salah satunya adalah perasaan patah hati akibat berakhirnya hubungan percintaan. Perasaan patah hati dapat menimbulkan stres emosional yang berpengaruh pada kualitas tidur remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja, sehingga penting untuk mengetahui pengaruh broken heart terhadap kualitas tidur pada remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh broken heart terhadap kualitas tidur pada remaja di kalangan mahasiswa/i UINSU. **Metode:** Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif analitik observasional dengan desain cross sectional, data dikumpulkan dari 160 mahasiswa melalui kuesioner terstandar, termasuk *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan aplikasi spss versi 25.0. **Hasil:** Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara broken heart dengan kualitas tidur ( $p=0.012$ ). **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa broken heart berpengaruh negatif terhadap kualitas tidur remaja. Stres emosional yang disebabkan oleh patah hati dapat mengganggu ritme tidur dan menyebabkan gangguan tidur. Oleh karena itu, penting bagi remaja yang mengalami patah hati untuk mendapatkan dukungan emosional guna mengurangi dampak negatif terhadap kualitas tidur mereka.

### Abstract

**Background:** Adolescents often experience significant emotional changes, one of which is the feeling of heartbreak due to the end of a romantic relationship. Feelings of heartbreak can cause emotional stress that affects the quality of adolescent sleep. Poor sleep quality can have an impact on the physical and mental health of adolescents, so it is important to know the effect of broken heart on sleep quality in adolescents. **Objective:** This study aims to analyze the effect of broken heart on sleep quality in adolescents among UINSU students. **Methods:** Using an observational analytic descriptive quantitative approach with a cross sectional design, data were collected from 160 students through a standardized questionnaire, including the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) to measure sleep quality. The research data were analyzed using the *chi-square* test with the help of the spss version 25.0 application. **Results:** Statistical analysis showed a statistically significant difference between broken heart and sleep quality ( $p=0.012$ ). **Conclusion:** This study concludes that broken heart negatively affects adolescents' sleep quality. Emotional stress caused by a broken heart can disrupt sleep rhythms and cause sleep disturbances. Therefore, it is important for adolescents who experience a broken heart to receive emotional support to reduce the negative impact on their sleep quality.

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi isu global yang semakin mendesak, terutama di kalangan generasi muda. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1 dari 5 orang berusia 15-29 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai masalah utama. Gangguan tidur, seperti insomnia, juga semakin umum dan berdampak negatif

pada kemampuan individu untuk berfungsi optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Kualitas tidur yang buruk dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat, saling memengaruhi di berbagai negara. Mahasiswa, yang berada dalam fase transisi "emerging adulthood" (18-25 tahun), sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental akibat tekanan akademik dan sosial (Titin, 2022).

Patah hati, sebagai pengalaman emosional yang intens, dapat memicu gangguan kesehatan mental pada remaja dan mahasiswa. Patah hati atau "broken heart syndrome" dapat menyebabkan stres emosional ekstrem, yang termanifestasi dalam gejala seperti kesedihan, kemarahan, gangguan tidur, dan perubahan perilaku. Kurang tidur pada mahasiswa dapat memperburuk kesehatan mental, menyebabkan kecemasan, depresi, dan penurunan kinerja akademik. Putus cinta, yang sering dianggap remeh, sebenarnya dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental mahasiswa (Sukma et al., 2022).

Patah hati, sebagai respons psikologis terhadap hilangnya hubungan romantis yang signifikan, memicu serangkaian perubahan neurobiologis dan hormonal yang berdampak luas pada pola tidur dan kesehatan mental. Secara ilmiah, stres yang diinduksi oleh patah hati mengaktifkan sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA), yang meningkatkan pelepasan kortisol, hormon stres utama. Peningkatan kortisol ini merusak regulasi internal tidur dan bangun, yang dikenal sebagai ritme sirkadian tubuh yang menyebabkan insomnia, tidur gelisah, atau mimpi buruk. Selain itu, patah hati sering kali dikaitkan dengan penurunan kadar serotonin dan dopamin, neurotransmitter yang mengatur suasana hati dan emosi. Ketidakseimbangan ini dapat memicu atau memperburuk kondisi kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, yang selanjutnya mengganggu pola tidur (Sustikasari, 2025).

Selain memengaruhi hasil belajar, dampak negatif dari tidur yang tidak mencukupi pada mahasiswa juga terbukti signifikan terhadap kondisi psikologis. Studi mengungkapkan bahwa mahasiswa yang jam tidurnya kurang cenderung lebih berisiko

mengalami gangguan kesehatan mental seperti rasa cemas berlebihan dan depresi. Defisit tidur dapat memicu perubahan emosi yang cukup besar serta menyulitkan pengendalian stres. Kondisi ini dapat menurunkan mutu kehidupan mahasiswa secara keseluruhan, termasuk interaksi sosial dengan rekan dan keluarga. Bahkan, dalam situasi kurang tidur yang berlangsung lama, dapat terjadi kelelahan mental akibat tekanan akademik yang parah, yang pada akhirnya menghambat efektivitas dan daya cipta dalam proses pembelajaran. Dari sudut pandang kesehatan jasmani, kurang tidur yang berkelanjutan dapat meningkatkan kemungkinan munculnya berbagai masalah kesehatan yang serius (Anisa, 2024).

Gangguan tidur mencakup berbagai kondisi yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur nyenyak secara teratur. Gangguan ini dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental secara signifikan, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Insomnia, salah satu gangguan tidur yang paling umum, ditandai dengan kesulitan untuk tertidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu pagi. Gangguan tidur lainnya termasuk sleep apnea, kondisi di mana pernapasan terhenti sementara selama tidur, dan sindrom kaki gelisah, yang menyebabkan dorongan tak tertahankan untuk menggerakkan kaki. Gangguan irama tidur-bangun, seperti jet lag atau gangguan kerja shift, juga dapat mengganggu pola tidur yang sehat. Selain itu, kondisi kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sering kali dikaitkan dengan gangguan tidur (Asram, 2022).

Untuk mengisi kesenjangan tersebut, penelitian ini menyelidiki dampak broken heart terhadap pola tidur dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa/i UINSU. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada gejala-gejala umum broken heart, karena

penelitian ini secara khusus menganalisis perubahan pola tidur dan kesehatan mental yang terjadi akibat pengalaman tersebut. Hal ini memberikan wawasan baru bagi mahasiswa/i tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan pola tidur saat mengalami broken heart. UINSU, sebagai perguruan tinggi dengan populasi mahasiswa/i yang beragam, rentan terhadap masalah ini. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, hubungan sosial, dan pengalaman pribadi dapat memengaruhi dampak broken heart terhadap pola tidur dan kesehatan mental mahasiswa/i. Selain itu, pemahaman yang kurang tentang cara mengatasi broken heart dapat memperburuk kondisi ini di kalangan mahasiswa/i UINSU.

## METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif analitik observasional dengan desain *cross sectional*, untuk mengukur secara numerik variabel-variabel seperti intensitas pengalaman broken heart, kualitas dan durasi tidur, serta tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa dan mahasiswi. Pengumpulan data akan dilakukan melalui kuesioner terstandar, dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Nonprobability sampling dengan metode *Accidental sampling* atau teknik pengambilan sampel secara kebetulan atau tidak sengaja. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 160 mahasiswa sampel yang dianggap cukup untuk menggambarkan prevalensi mahasiswa yang mengalami Kesehatan mental dan gangguan tidur dikarenakan broken heart. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus UINSU. Penelitian ini dilakukan pada Maret 2025 sampai April 2025. Pengumpulan data yang dilakukan

melalui kuesioner yang disebar dengan format Google Form. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan menggunakan aplikasi spss versi 25.0

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Distribusi Responden

**Tabel 1.** Distribusi Responden di UINSU

| Karakteristik Responden      | n         | f          |
|------------------------------|-----------|------------|
| <b>Usia</b>                  |           |            |
| < 18                         | 6         | 3,8        |
| 18 - 20                      | 86        | 53,8       |
| 21 - 23                      | 68        | 42,5       |
| <b>Jenis Kelamin</b>         |           |            |
| Laki-laki                    | 38        | 23,8       |
| Perempuan                    | 122       | 76,3       |
| <b>Pengalaman patah hati</b> |           |            |
| Tidak                        | 68        | 42,5       |
| Ya                           | 92        | 57,5       |
| <b>Broken heart</b>          |           |            |
| Berat                        | 107       | 66,9       |
| Ringan                       | 53        | 33,1       |
| <b>Kualitas tidur</b>        |           |            |
| Buruk                        | 86        | 53,8       |
| Baik                         | 74        | 46,3       |
| <b>Total</b>                 | <b>43</b> | <b>100</b> |

Tabel 1. menyajikan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Terlihat bahwa mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 122 orang atau sekitar 76.3% dari total responden. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 38 orang atau sekitar 23.8 % dari keseluruhan responden yang berjumlah 160 orang.

Distribusi responden berdasarkan kelompok usia. Kelompok usia 18 hingga 20 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak, yaitu 86 orang atau sekitar 53.8% dari total responden. Diikuti oleh kelompok usia 21 hingga 23 tahun dengan jumlah 68 responden atau sekitar 42.5%. Sementara itu, kelompok usia di bawah 18 tahun memiliki jumlah responden paling sedikit, yaitu hanya 6 orang atau

sekitar 3.8 % dari keseluruhan 160 responden. Secara keseluruhan, mayoritas responden dalam data ini berada dalam rentang usia 18 hingga 23 tahun.

Sampel 160 mahasiswa dalam 1 tahun terakhir ini lebih banyak yang mengalami *broken heart* yaitu sebesar 57,5% atau sebanyak 92 mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang menyatakan tidak mengalami *broken heart* dalam 1 tahun terakhir yaitu sebesar 42,5% atau 68 mahasiswa. Pada mahasiswa yang disurvei, menyatakan bahwa beberapa kondisi psikologis dalam dirinya dapat terganggu saat mengalami *broken heart*.

Dari skor depresi yang dianalisis, didapatkan bahwa tingkat *broken heart* ringan lebih banyak dibanding *broken heart* berat. Ada sebanyak 146 mahasiswa atau 91,3%

dari total yang mengalami *broken heart* ringan, sedangkan tingkat *broken heart* berat terdapat 14 mahasiswa atau sebanyak 8,8% dari total. Terkait pola tidur, sampling mahasiswa yang mengisi kuesioner memiliki durasi tidur yang cukup variatif.

Berdasarkan tabel 5 dapat dinyatakan bahwa pola tidur dari 160 mahasiswa dikategorikan buruk sebesar 52,5% atau sebesar 84 mahasiswa, sedangkan dikategorikan baik sebesar 47,5% atau sebesar 76 mahasiswa. Pola tidur baik atau buruk dapat dipengaruhi dengan kondisi tubuh dan kebiasaan dalam mendisiplinkan jam tidur, seperti jam berapa tidur, jam berapa bangun, durasi tidur, dan beberapa kondisi lainnya, yaitu terbangun di tengah malam, ke kamar mandi, sulit bernapas, kepanasan, kedinginan, hingga mimpi buruk.

**Tabel 2.** Signifikansi Uji Statistik untuk Broken Heart dan Kualitas Tidur

| Broken Heart | Kualitas Tidur |      |      |      | Total |       | <i>P-Value</i> |
|--------------|----------------|------|------|------|-------|-------|----------------|
|              | Buruk          |      | Baik |      | n     | %     |                |
|              | n              | %    | n    | %    |       |       |                |
| Berat        | 65             | 60,7 | 42   | 39,3 | 107   | 100,0 | 0,012          |
| Ringan       | 21             | 39,6 | 32   | 60,4 | 53    | 100,0 |                |
| <b>Total</b> | 86             | 53,8 | 74   | 46,3 | 43    | 100   |                |

Hasil analisis menunjukan adanya hubungan antara fenomena broken heart dengan kualitas tidur siswa di UISN yang ditunjukan dengan nilai p-value sebesar 0,012. Penurunan kualitas tidur yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui berbagai mekanisme psikologis yang dipicu oleh perasaan patah hati. Patah hati sering menyebabkan stres emosional yang tinggi, yang dapat meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol. Kadar kortisol yang tinggi dapat mengganggu ritme tidur dan menghambat kemampuan tubuh untuk tidur nyenyak.

Perasaan cemas dan tertekan yang menyertai broken heart dapat memicu

respons fisiologis yang mengganggu tidur. Stres emosional ini dapat mengakibatkan gangguan dalam fase tidur REM (Rapid Eye Movement), yang sangat penting untuk pemulihan mental dan fisik.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami broken heart cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi, yang merupakan faktor risiko untuk gangguan tidur. Gangguan tidur ini sering kali berupa insomnia, di mana remaja merasa kesulitan untuk tidur, atau terbangun beberapa kali di malam hari.

Hasil penelitian ini secara konsisten menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengalaman *broken heart*

dengan kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa UINSU. Hal ini didukung oleh temuan pada Tabel 6 dan Tabel 7 yang menunjukkan nilai P-value sebesar 0.001 untuk kedua variabel tersebut. Nilai P-value yang kurang dari 0.05 mengindikasikan bahwa perbedaan kualitas tidur dan kesehatan mental antara kelompok mahasiswa yang mengalami *broken heart* dan yang tidak, bukanlah terjadi secara kebetulan, melainkan signifikan secara statistik.

Hasil penelitian ini berbanding lurus dengan penelitian oleh Sri dan Agus (2022) yang menyatakan bahwa akibat *broken heart* responden yang diuji sebagian besar mengalami depresi ringan. Depresi yang dialami berupa gangguan alam bawah sadarnya seperti kesedihan, harga diri rendah, merasa bersalah, dan putus asa. *Broken heart* secara umum banyak menyebabkan seseorang yang mengalaminya akan merasakan gangguan pada kesehatan mentalnya. Adanya gangguan ini dapat berdampak pada pola tidur si penderita. Penderita secara tidak sadar akan mengalami penurunan kualitas tidur akibat depresi yang dihasilkan oleh *broken heart* (Faradisa, et. al., 2022).

Lebih lanjut, penelitian Faradisa et al. (2022) juga mendukung adanya dampak *broken heart* terhadap pola tidur. Stres dan tekanan emosional yang dialami setelah putus cinta dapat mengganggu regulasi tidur, menyebabkan kesulitan tidur, tidur tidak nyenyak, atau terbangun di malam hari. Berdasarkan penelitian Sun-Kyung (2024) menyatakan bahwa *broken heart* akan mempengaruhi pola tidur seseorang. Hal ini disebabkan adanya penurunan hormon melatonin. Hormon ini berfungsi untuk mengatur siklus tidur-bangun seseorang sehingga tubuh dapat mengatur kapan akan merasa mengantuk dan kapan tubuh akan bangun.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa broken heart memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan mental dan pola tidur mahasiswa/i UINSU. Tingkat keparahan broken heart berkorelasi positif dengan penurunan kesehatan mental dan kualitas tidur yang lebih buruk. Mahasiswa/i yang mengalami broken heart dengan tingkat yang lebih berat menunjukkan gejala depresi yang lebih tinggi dan pola tidur yang cenderung buruk.

Remaja yang mengalami patah hati disarankan untuk mencari dukungan emosional dari keluarga, teman dekat, atau konselor. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih mendalam mengenai perbedaan dampak broken heart terhadap kualitas tidur antara remaja perempuan dan laki-laki, serta faktor sosial lainnya yang dapat mempengaruhi pengalaman patah hati dan kualitas tidur, seperti dukungan sosial atau norma budaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, A., & Hopeman, T. A. (2024). Is it true that students' mental health is a problem? Literature Study of the Causes of Mental Health Problems. *Jurnal Belaindika (Pembelajaran dan Inovasi Pendidikan)*, 6(1), 69-77.
- Daulay, S. A. A. (2024). Hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental. *Circle Archive* 1(4).17-24
- Faradisa, L., D. Primal dan I. Gustira. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 1246-1251.
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di



- Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1246-1251.
- Indrawati, W. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien CHF (Congestive Heart Failure) di RSUD KRT. Setjonegoro wonosobo. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gombong).
- Jumaiyah, W., & Kamil, A. R. (2021). Brief Behavioral Treatment Terhadap Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Faillure. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 532-540.
- Maudhina, A. F., Majid, R., & Erawan, P. E. M. (2024). Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Upaya Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2023. *Jurnal Wins (Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan)*, 5(2), 79-84.
- Pradipta, A. R., & Raharja, E. (2022). Menguak Fenomena Social Loafing Di Kalangan Mahasiswa Yang Patah Hati. *Diponegoro Journal of Management*, 11(5).
- Putra, A. R., Alfarizi, A., & Khikmawanto, K. (2024). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Inovasi Global*, 2(9), 1234-1240.
- Ratu, B., Elfira, N., Al Ansyari, A. F., Abdulloh, J. A., & Wahyu, W. (2024). Kesehatan Mental Anak Broken Home. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 22(3), 1-6.
- Rizqi, M. N., & Ahsan, K. (2024). Zikir dan Kesehatan Mental: Upaya Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Broken Home. *Prosiding Hukum Keluarga Islam*, 15-29.
- Santoso, A. P. (2024). Dampak Kesehatan Mental Broken Home Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Pada Siswa. *Jurnal Cendekia Ihya*, 2(1), 1-9.
- Setyowati, R., Fitriani, A., Anggarani, F. K., Priyatama, A. N., Karyanta, N. A., & Setyanto, A. T. (2023). Pendampingan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Stress Akademik sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 12(2), 222-229.
- Sri, M dan AA, Agus. (2022). Hubungan Kegagalan Cinta dengan Terjadinya Depresi pada Remaja (Suatu Studi Kelas Sebals di SMAN 3 Bojonegoro). *LPPM AKES Rajakwesi Bojonegoro*, 7(2), 23-26.
- Sukma, A. A. M., & Balatif, R. (2022). Broken heart syndrome: Berawal dari stres menuju gagal jantung. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 3(2), 132-137.
- Sun-Kyung, L., S. H. Kim and J, Ahnn. (2024). "A Broken Heart" Becomes Sleepless, Literally. *Molecules and Cells Journal Club*, 47(3).
- Sustikasari, S. (2025). Urgensitas Bimbingan Konseling terhadap Remaja Broken Heart. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 543-546.
- Titin Alawiyah, T. (2022). Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Lingkungan I Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).