

Gambaran Kualitas Tidur, dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Muslim di Perguruan Tinggi dalam Kehidupan Sehari-hari

Nia Anggri Noveni, Eka Rizki Meilani, Naila Arum

Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email: niaanggrinoveni@ump.ac.id; ekariskimeilani18@ump.ac.id.

Accepted:
25 May 2026

Accepted After Revision:
17 June 2026

Published:
30 June 2026

Abstrak

Tidur merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Kurang tidur dapat berdampak pada masalah fisik dan psikologis hingga beresiko mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kesehatan dan produktivitas terutama pada Mahasiswa Muslim. Tuntutan akademik pada mahasiswa berperan dalam menciptakan kualitas tidur buruk. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengetahui gambaran kualitas tidur dan dampak fisik serta psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik analisis tematik. Responden dalam penelitian berjumlah 258 mahasiswa Muslim. Hasil penelitian terdiri dari empat kategori : yaitu: 1) pemahaman mahasiswa mengenai tidur berkualitas, 2) dampak fisik saat tidur berkualitas, 3) dampak psikologis yang dirasakan saat tidur berkualitas, dan 4) implikasi kualitas tidur dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian mengenai gambaran pemahaman mahasiswa mengenai kualitas tidur, serta dampak fisik dan psikis dalam kehidupan sehari-hari baru sebatas pemahaman mengenai kualitas tidur. Sebagian besar mahasiswa merasa belum secara konsisten mengalami tidur berkualitas dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kualitas tidur yang dirasakan oleh sebagian mahasiswa belum sepenuhnya konsisten. Salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur secara konsisten dengan menerapkan *sleep quality*. Pada Mahasiswa Muslim dapat menerapkan *sleep quality* melalui penerapan adab tidur berdasarkan Al Qur'an dan sunnah.

Kata Kunci: Analisis Tematik, Kualitas Tidur, Mahasiswa Muslim

Abstract

Sleep is an essential part of daily life. Lack of sleep can lead to physical and psychological problems, increasing the risk of sleep disorders. Poor sleep quality can impact health and productivity, especially for Muslim students. Academic demands on students contribute to poor sleep quality. Therefore, students need to understand the overview of sleep quality and its physical and psychological impacts on daily life. The study used a qualitative descriptive method with thematic analysis techniques. Respondents in the study numbered 258 Muslim students. The results consist of four categories: 1) students' understanding of quality sleep, 2) the physical impacts of quality sleep, 3) the psychological impacts experienced during quality sleep, and 4) the implications of quality sleep in daily life. The results of the study regarding the overview of students' understanding of sleep quality, as well as the physical and psychological impacts in daily life, are only limited to understanding sleep quality. Most students feel they have not consistently experienced quality sleep in their daily lives. However, the sleep quality experienced by some students is not entirely consistent. One way to consistently improve sleep quality is by implementing sleep quality. Muslim students can implement sleep quality through the application of sleep etiquette based on the Qur'an and Sunnah.

Keywords: Muslim Student, Sleep Quality, Thematic Analysis.

1 PENDAHULUAN

Berdasarkan kajian ilmiah tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis manusia yang sangat

memengaruhi terhadap kekebalan tubuh [1], dengan tidur keadaan fisik manusia akan terjadi regenerasi dan pemulihan psikologis. Selama tidur tubuh melakukan proses pemulihan fisik dan konsolidasi memori,



Publishing services by BPPM UNIBI

This is an open access article under the CC-BY-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

regulasi hormon hingga penguatan imun [2]. Bagi mahasiswa tidur berperan penting dalam menunjang proses belajar, kemampuan daya ingat dan adaptasi mengenai tekanan akademik yang dihadapinya selama proses belajar serta penentuan prestasi belajar [3]

Masa kuliah merupakan perubahan transisi kehidupan mahasiswa diantaranya perubahan tempat tinggal, perubahan tanggung jawab akademik, peningkatan kewajiban sosial dan kemandirian [4]. Masa transisi ini dapat memengaruhi tekanan psikologis dan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa sehingga akan beresiko terhadap kualitas tidur yang dialaminya [5].

Proses pembelajaran saat kuliah menuntut mahasiswa untuk dapat berfikir kreatif dan berfikir kritis sehingga tidur yang berkualitas akan membantu mahasiswa untuk meningkatkan fokus dan menjaga kesehatan mental di tengah beban tugas yang dihadapinya. Pada kalangan mahasiswa muslim yang memiliki kegiatan tambahan diluar akademik seperti kegiatan sosial organisasi islam hingga ibadah malam membutuhkan manajemen waktu tidur yang baik [6]. Kurangnya tidur pada mahasiswa muslim akan berdampak pada fisik termasuk obesitas [7]. Dampak lain juga dirasakan seperti dampak kognitif seperti sulitnya berkonsentrasi, terganggunya memori dan berakibat juga pada suasana hati serta kesejahteraan psikologis. Selain itu kurangnya tidur mengganggu fungsi endokrin dan metabolisme tubuh yang berfungsi untuk menjaga kestabilan tubuh [2,8].

Kualitas tidur merupakan kepuasan pribadi terhadap pengalaman selama tidur. Ketidakpuasan pribadi terhadap pengalaman tidur disebut dengan kualitas tidur buruk. Kualitas tidur buruk dapat berdampak pada kesehatan dan risiko penyakit [9]. Penelitian di Malaysia menunjukkan sebanyak 70% dari 220 mahasiswa dikategorikan memiliki kualitas tidur buruk [10]. Secara fisik kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu metabolisme tubuh dan ketidakseimbangan hormon [11]. Pada aspek kognitif, kualitas tidur yang buruk juga dapat memengaruhi *rumination* [12], *academic performance* seperti skor IPK [13], serta *burnout* dalam konteks pembelajaran [14]. Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur seperti : *sleep hygiene*, gangguan tidur, kondisi fisik, penggunaan obat tidur [15]. Kurangnya aktivitas fisik [16], Perkembangan modern juga turut memengaruhi kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk seperti penggunaan *gadget* sebelum tidur [17]. Sehingga, pada mahasiswa ketika mengalami kualitas tidur buruk dapat berdampak hingga gangguan tidur seperti insomnia [18].

Dampak terhadap kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan meningkatkan kualitas tidur melalui *sleep hygiene*. Terbukti dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa keyakinan dan sikap

terhadap tidur yang tidak berfungsi dapat memprediksi kecemasan menjelang tidur [19]. Keyakinan yang tidak berfungsi mengenai tidur berdampak pada kualitas tidur buruk [20].

Dampak terhadap kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan meningkatkan kualitas tidur melalui *sleep hygiene*. Pengukuran kualitas tidur pada Mahasiswa Muslim belum sepenuhnya menggunakan pendekatan Islam tetapi menggunakan konsep Barat seperti alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) [21]. Kajian kualitas tidur pada mahasiswa Muslim belum banyak menyertakan konsep pengukuran yang relevan dengan pendekatan Islam. Konsep tidur dalam perspektif Barat dan Islam memiliki perbedaan terutama dalam Islam menyertakan konsep tidur yang bersumber dari Al Qur'an dan Hadist, namun beberapa referensi tidur dalam Islam berupa kajian literatur [8,22].

Sebagian besar penelitian mengenai kualitas tidur dikembangkan dalam konteks budaya Barat, sehingga belum sepenuhnya mempertimbangkan praktik religius yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa Muslim. Penelitian ini untuk mengetahui apakah pemahaman mahasiswa Muslim tentang kualitas tidur serta implementasi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengetahui pemahaman mahasiswa Muslim mengenai kualitas tidur, khususnya melalui pendekatan yang mempertimbangkan nilai budaya dan religius. Penelitian ini merupakan eksplorasi awal untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada Mahasiswa Muslim.

2 KAJIAN PUSTAKA

Tidur dapat didefinisikan sebagai keadaan organisme yang teratur dan berulang serta mudah dipulihkan yang ditandai dengan ketenangan [23], sedangkan kualitas dapat didefinisikan sebagai tingkat keunggulan suatu hal secara umum, sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah tingkat keunggulan dalam tidur [1,24].

Konsep kualitas tidur dijelaskan oleh Yi , et.al [25] menyatakan bahwa kualitas tidur adalah inisiasi untuk tidur, pemeliharaan tidur, kedalaman tidur, mimpi, bangun setelah tidur, kondisi setelah tidur, pengaruh pada kehidupan sehari-hari dan jumlah tidur yang berkaitan dengan kepuasan tidur. Menurut Khosravi, et.al [7] kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur dan pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitas tidur seperti durasi tidur, latensi tidur atau jumlah terbangun, serta kedalaman dan ketenangan dalam tidur [26]. Pada pendekatan Islam tidur merupakan topik penting dalam literatur islam. Pada Al Qur'an dan hadist terdapat penjelasan mengenai

tipe tidur dalam Al Qur'an, adab tidur, pentingnya tidur, mimpi, dan kaitan erat antara tidur dan kematian [8]. Tidur dalam islam merupakan kekuasaan Allah yang memisahkan roh dan jasad, dan memaknai tidur sebagai ibadah yang merupakan bagian dari menjalankan sunnah Nabi [27].

Kualitas tidur yang baik dapat memulihkan energi dan kekuatan, sementara tidur dengan kualitas rendah dapat memengaruhi kondisi fungsional tubuh dan dapat menyebabkan penurunan performa fisik [28]. Penelitian yang dilakukan oleh [29] mengenai kualitas tidur menunjukkan bahwa individu yang memiliki kualitas tidur yang baik dapat mempertahankan performa fisik dan daya tahan tubuh. Penelitian Carollo, et al., [30] menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi. Kualitas tidur juga dapat diukur melalui latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, kebiasaan tidur dan gangguan tidur [31].

Beberapa penelitian telah menjelaskan bahwa gangguan tidur maupun baik tidur yang tidak berkualitas berdampak pada fisik [32] seperti gagal jantung [33], gangguan metabolisme, penyakit kardiovaskuler [34]. Selain itu terdapat juga dampak pada psikologis individu yaitu depresi dan kecemasan [29,25] dan penurunan kualitas hidup. Penelitian lain yang dilakukan oleh Khan menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak pada kesejahteraan dan kesehatan mental remaja. Disamping dampak fisik dan psikologis terdapat juga permasalahan penurunan fungsi kognitif individu seperti kurangnya fokus, konsentrasi dan gangguan memori [8].

Konsep tidur dalam perspektif Barat dan Islam memiliki perbedaan terutama dalam Islam menyertakan konsep tidur yang bersumber dari Al Qur'an dan Hadist, namun beberapa referensi tidur dalam Islam berupa kajian literatur [8,27] meski terdapat analisis tematik yang membandingkan tidur dalam versi Al Qur'an, *Tafsir Al-Mishbah* oleh M. Quraish Shihab, dan konsep Psikologi. Selain itu terdapat juga pendekatan Islam yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur seperti mendengarkan murotal Al Qur'an [36]. Sehingga, kajian tidur dalam Islam meliputi konsep tidur, dan adab tidur. Namun, belum ada kajian khusus secara empiris mengenai kualitas tidur dalam pendekatan islam.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian bertujuan untuk mengungkapkan pemahaman mahasiswa muslim di Perguruan Tinggi tentang kualitas tidur. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Deskriptif Kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis

karakteristik suatu populasi atau fenomena menggunakan data numerik [37]. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran pemahaman mengenai kualitas tidur dari perspektif mahasiswa muslim berdasarkan persepsi dan pengalaman. Data yang dikumpulkan menggunakan teknik *Open Ended Questions* yang bertujuan untuk mengeksplorasi makna kualitas tidur dari sudut pandang partisipan [37]. Pertanyaan terbuka tersebut terdiri dari tiga pertanyaan yaitu 1) pemahaman mengenai tidur berkualitas; 2) Dampak Fisik yang dirasakan saat tidur berkualitas; 3) Dampak Psikologis yang dirasakan saat tidur berkualitas; dan 4) Implementasi kualitas tidur dalam kehidupan sehari-hari. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 258 mahasiswa di Perguruan Tinggi Swasta wilayah Banyumas yang terdiri dari 216 perempuan dan 42 laki-laki, berada pada rentang usia 16-25 tahun. Hasil kuisioner dianalisis menggunakan analisis tematik dengan hasil akhir kategorisasi.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pemahaman kualitas tidur pada mahasiswa muslim di Perguruan Tinggi terbagi menjadi menjadi empat kategori yaitu:

1. pemahaman mahasiswa mengenai tidur berkualitas,
2. dampak fisik saat tidur berkualitas,
3. dampak psikologis yang dirasakan saat tidur berkualitas, dan
4. implikasi kualitas tidur dalam kehidupan sehari-hari.

Kategori pertama yang ditunjukkan pada tabel 1 yaitu pemahaman mengenai tidur berkualitas. Rata-rata memahami tidur berkualitas sebanyak 57,36% tidur berkualitas berarti tidur cukup dengan jumlah waktu tidur 7-8 jam, sebanyak 24,42% tidur berkualitas artinya tidur tanpa gangguan, sementara 18,22% mahasiswa memahami tidur berkualitas dengan pemulihan energi.

Tabel 1. Pemahaman mengenai tidur berkualitas

Pemahaman	Jumlah	Persentase
Tidur tanpa gangguan	63	24.42
Jumlah waktu tidur	148	57.36
Pemulihan Energi	47	18.22
Religius	6	2.3

Pada hasil penelitian sebagian besar responden memahami kualitas tidur berkaitan dengan durasi tidur. Selain menjawab durasi tidur, terdapat jawaban yaitu tanda tidur berkualitas seperti tidur tanpa gangguan, atau bahkan merasa ber-energi. Selaras dengan aspek kualitas tidur salah satunya adalah durasi tidur. Secara biopsikologi, mekanisme tidur memang membutuhkan

durasi waktu yang lama sekitar 7-8 jam untuk dapat mencapai kondisi *deep sleep* [38]. Namun, sebenarnya jumlah waktu tidur saja tidak cukup untuk menentukan kualitas tidur, harus ada karakteristik lain yaitu tidur berkelanjutan tanpa terganggu, dan mencapai kondisi *deep sleep* [34]. Meskipun tidur dengan durasi waktu 7-9 jam namun 73% mahasiswa masih mengalami kualitas tidur buruk [39]. Durasi tidur yang panjang tidak akan efektif apabila tidur panjang namun tidak lelap atau kondisi *deep sleep* [40]. Sehingga, pemahaman responden mengenai tidur berkualitas perlu diperluas tidak hanya pada durasi tidur.

Kategori kedua yang ditunjukkan pada tabel 2 mengenai dampak fisik yang dirasakan saat mengalami tidur berkualitas yaitu pemulihan energi dan kebugaran tubuh sebanyak 77,91%, sementara 20,54 mahasiswa merasakan secara fisik tubuh menjadi rileks, dan sebanyak 4,65% mahasiswa menyampaikan tubuh menjadi berenergi setelah fisik mengalami tidur berkualitas sebanyak 4,65%.

Tabel 2. Dampak fisik yang dirasakan saat tidur berkualitas

Dampak Fisik	Jumlah	Persentase
Tubuh segar, dan bugar	201	75
Tubuh Rileks	53	19.78
Tubuh Berenergi	12	4.48
Tidak menjawab	2	0.74

Saat sebagian responden menyatakan dampak fisik yang dirasakan saat tidur berkualitas adalah merasa pulih dan bugar sesuai dengan mekanisme biopsikologi manusia saat tidur. Tidur yang cukup dan berkualitas menunjukkan proses homeostatis di dalam tubuh. Peran otak selama tidur membersihkan racun-racun yang dapat merusak sel otak [42]. Hal tersebut yang membuat tubuh menjadi segar, dan bugar setelah mendapatkan tidur yang berkualitas.

Sebagian sisanya menyadari dampak fisik berupa tubuh yang rileks, sebab kondisi saat tidur menandakan otot dan otak dalam kondisi relaks terlebih saat kondisi *deep sleep*. Kondisi *deep sleep* membuat hormon kortisol dalam tubuh menurun sehingga memunculkan kondisi otot dan pikiran menjadi rileks selama tidur [43]. Sehingga, saat tubuh dan pikiran dalam kondisi rileks, maka memicu kerja sistem saraf otonom parasimpatik yang memicu kelancaran peredaran darah, dan otot-otot rileks selama tidur [38].

Kategori ketiga yang ditunjukkan pada tabel 3 yaitu dampak psikis yang dialami saat mengalami tidur berkualitas sebanyak 50,38% mahasiswa merasakan emosi positif, sebanyak 35,27% merasakan suasana hati membaik serta meningkatkan minat untuk produktif, sebanyak 12,02% merasakan integrasi fisik

yang mempengaruhi kondisi psikis. Efek kerja somatik.

Tabel 3. Dampak Psikologis yang dirasakan saat tidur berkualitas

Dampak Psikologis	Jumlah	Persentase
Emosi Positif	130	50.38
Suasana Hati Integrasi Produktivitas	91	35.27
Integrasi Fisik ke Psikis	31	12.02
Tidak menjawab	2	0.78

Hasil penelitian sebanyak 50,38% responden menunjukkan dampak psikologis yang dirasakan saat tidur berkualitas muncul emosi positif. Selaras dengan penelitian yang semakin berkualitas tidur maka semakin positif emosi yang dirasakan [44]. Muncul emosi positif dikaitkan dengan kualitas tidur bukan durasi tidur [45]. Sehingga, terdapat kaitan antara tingkatan kualitas tidur dengan munculnya emosi positif hingga kemampuan regulasi emosi [45]. Selain itu, dampak psikologis yang dirasakan saat tidur berkualitas yaitu sebanyak 35,27% responden merasakan perubahan suasana hati menjadi membaik dan memengaruhi produktivitas.

Selaras dengan hasil penelitian yang menyebutkan mahasiswa yang sering mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak merasakan emosi negatif, begitu juga sebaliknya [46]. Perubahan suasana hati dapat dirasakan saat tidur berkualitas sebab kondisi tubuh berada pada fase NREM yang mengaktifkan hormon serotonin yang berkerja untuk memperbaiki suasana hati [47]. Selain itu tidur berkualitas juga berkaitan dengan produktivitas. Sebab produktivitas berkaitan dengan fungsi eksekutif, apabila fungsi eksekutif melemah ditandai dengan kualitas tidur yang buruk, begitu juga sebaliknya [48]. Selain itu, secara mekanisme biologis kondisi tidur NREM meningkatkan produksi hormon dopamin yang membantu memunculkan motivasi agar produktif [49]. Sehingga, kaitan antara tidur berkualitas dengan perubahan suasana hati yang mengarah pada produktivitas dapat dijelaskan secara mekanisme biologis.

Kategori keempat yang ditunjukkan pada tabel 4 yaitu implementasi kualitas tidur dalam kehidupan sehari-hari yaitu sebanyak 66,7% menyampaikan tidur berkualitas yang dialami tidak selalu konsisten, sebanyak 18,6% mahasiswa belum mengalami tidur berkualitas, dan sebanyak 14,7% menyampaikan sudah mengalami tidur berkualitas.

Tabel 4. Implementasi kualitas tidur dalam kehidupan sehari-hari

Implementasi Tidur Berkualitas	Jumlah	Persentase
Sudah mengami tidur berkualitas	38	14.7
Belum mengalami tidur berkualitas	48	18.6
Tidak selalu konsisten	172	66.7

Hasil penelitian menarik sebab mahasiswa yang memahami kualitas tidur, serta dampak kualitas tidur secara fisik, dan psikis rupanya dalam implementasi sehari-hari belum konsisten mengalami tidur berkualitas. Artinya, pemahaman kualitas tidur belum tentu diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Penyebab kualitas tidur yang tidak dialami secara konsisten salah satunya disebabkan karena perilaku tidur seperti tidur teratur, dan durasi tidur. Tidur tidak teratur dapat mengganggu metabolisme tubuh dan mempengaruhi kualitas tidur [50]. Selain itu, penyebab kualitas tidur tidak konsisten dialami oleh mahasiswa adalah kurangnya pengetahuan mengenai *bedtime habits* [51] misal belum menerapkan *sleep hygiene*. [52]. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan *sleep hygiene* dalam kehidupan sehari-hari terutama sebagai mahasiswa Muslim.

Pada pendekatan Islam dalam pemahaman mengenai kualitas tidur muncul jawaban secara eksplisit dan implisit seperti secara implisit “...tidur dalam damai”; “...tidur dengan waktu yang sudah ditetapkan”, dan “...sebelum tidur melakukan refleksi diri” sementara secara eksplisit jawaban yang muncul yaitu : “...waktu tidur sesuai dan dijaga contohnya waktu ashar setelah maghrib tidak boleh tidur”; “...sebelum tidur membersihkan diri, memaafkan hal-hal yang terjadi pada hari itu, bangun pagi, sholat subuh”; “...tidur diawali dengan baca doa, berdzikir, membaca ayat Qur’an”. Pada perspektif islam tidur menjadi hal yang penting. Umat muslim selain dianjurkan untuk menggunakan waktu malam hari untuk istirahat, tidur juga dimaknai sebagai bentuk ketergantungan pada Allah[41]. Namun, pada hasil penelitian muncul keterkaitan antara tidur berkualitas dengan *sleep hygiene* dalam Islam atau disebut adab tidur. Hal ini bisa disebabkan sebab dalam Islam tidur dimaknai sebagai ibadah yang biasanya diawali dengan ritual seperti berwudlu, melakukan refleksi diri, berdoa hingga muncul perasaan damai sebelum tidur[27].

5 KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan pemahaman kualitas tidur pada mahasiswa muslim di Perguruan Tinggi terbagi menjadi menjadi empat kategori yaitu: 1) pemahaman mahasiswa mengenai tidur berkualitas;

2) dampak fisik saat tidur berkualitas; 3) dampak psikologis yang dirasakan saat tidur berkualitas; dan 4) implikasi kualitas tidur dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 145 mahasiswa dari 258 mahasiswa memahami kualitas tidur yang baik berdasarkan jumlah jam tidur, sebanyak 6 mahasiswa menyatakan secara eksplisit dan implisit kualitas tidur dalam pendekatan islam seperti tidur yang berkualitas diawali melaksanakan adab tidur terlebih dahulu. Dampak fisik yang dirasakan saat tidur berkualitas pada sejumlah 201 mahasiswa merasakan tubuh segar, bugar, dampak psikologis yang dirasakan sebanyak 130 mahasiswa mengalami emosi positif. Sebanyak 172. mahasiswa belum sepenuhnya konsisten mengalami tidur berkualitas.

Oleh karena itu, pemahaman responden mengenai tidur berkualitas perlu diperluas tidak hanya pada durasi tidur. Selain itu dampak kualitas tidur secara fisik, dan psikologis dapat memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan produktivitas. Sebagian besar mahasiswa merasa belum secara konsisten mengalami tidur berkualitas dalam kehidupan sehari-hari. Pada Mahasiswa Muslim upaya dalam menerapkan *sleep hygiene* melalui penerapan adab tidur berdasarkan Al Qur’an dan sunnah. Bagi peneliti selanjutnya perlu mengeksplorasi kualitas tidur dengan pendekatan empiris agar pengukuran kualitas tidur pada mahasiswa muslim lebih relevan.

REFERENSI

- [1] Lkoul A, Kharbach A. Cross-cultural Adaptation and Psychometric Assessment of the Freedman Sleep Questionnaire for Intensive Care Unit Patients in. 2025;14(3).
- [2] Crivello A, Barsocchi P, Girolami M, Palumbo F. The Meaning of Sleep Quality : a Survey of Available Technologies. IEEE Access. 2019;PP:1.
- [3] Rasekhi S, Ashouri FP, Pirouzan A. Effects of Sleep Quality on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students. 2016;5(23).
- [4] Bonnat L, Egyptian A, Woman P, Child H. “An entire destiny in a few brushstrokes : ” an analysis of sleep and empire ☆. Sleep Heal J Natl Sleep Found [Internet]. 2019;5[3]:217–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.04.004>
- [5] Franzoi IG, Ovidio FD, Costa G, Errico A, Granieri A. Self-Rated Health and Psychological Distress among Emerging Adults in Italy : A Comparison between Data on University Students , Young Workers and Working Students Collected through the 2005 and 2013 National Health Surveys. 2021;

- [6] Nuraeni HA, Info A, History A. Pola Religiusitas dan Tingkat Spritualitas Mahasiswa di Era Modern. 2025;8(April):4179–89.
- [7] Khosravi A, Hassan M, Hashemi H, Fotouhi A. Sleep Medicine: X Components of Pittsburgh Sleep Quality Index in Iranian adult population: an item response theory model. 2021;3.
- [8] Bahammam AS. Sleep from an Islamic perspective.
- [9] Msn KLN, Corbett CF, Davis JE. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. 2022;(September 2021):144–51.
- [10] Tian, V., Ramlee F., Govindasamy P. Psychology Examining Prevalence Of Insomnia and Predictors Of Sleep Quality Among Undergraduate Students. *Int J Educ Psychol Couns.* 2025;10(58):1126–39.
- [11] Violet NC, Mohamad M. Sleep quality and its association with waist circumference among undergraduate students. *World Nutr J.* 2025;(June):67–76.
- [12] Zakaria NS, Ramlee F, Tian V. The Relationship Between Bedtime Procrastination , Rumination , and Sleep Quality Among Physically Inactive Undergraduate Students. 2025;11:106–13.
- [13] Ashfaq, M., Zia, I., Ilyas, Z., Aslam, H., Farrukh S. *ACADEMIA International Journal for Social Sciences* ISSN-L (Online): 3006-6638 *ACADEMIA International Journal for Social Sciences* ISSN-L (Online): 3006-6638. *Acad Int J Soc Sci.* 2025;4[3].
- [14] Wang Y, Xiao H, Zhang X, Wang L. The Role of Active Coping in the Relationship Between Learning Burnout and Sleep Quality Among College Students in China. 2020;11(April):1–9.
- [15] Muntomimah S, Syahrul Mubarak. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner. *Efektor.* 2025;12[1]:63–74.
- [16] Zhang Z, Liu Z, Lin Y, Guo M. Physical activity and sleep quality among Chinese college students: the serial mediating roles of anxiety and depression. 2025;(September):1–10.
- [17] Ragupathi D, Ibrahim N, Tan K aun, Andrew BN. Relations of Bedtime Mobile Phone Use to Cognitive Functioning , Academic Performance , and Sleep Quality in Undergraduate Students. 2020;
- [18] Hernández-mariano JÁ, Castañeda-márquez AC, Olmos-rivera GM, Castillo-díaz R, Villarivas F, Cano-estrada EA, et al. Sleep Disturbance as a Mediator Between Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms Among Mexican Undergraduate Nursing Students: A Multicenter Study. 2025;1–17.
- [19] Calkins AW, Hearon BA, Capozzoli MC, Otto MW. Psychosocial Predictors of Sleep Dysfunction: The Role of Anxiety Sensitivity , Dysfunctional Beliefs , and Neuroticism Psychosocial Predictors of Sleep Dysfunction: The Role of Anxiety Sensitivity , Dysfunctional Beliefs , and Neuroticism. (June 2013):37–41.
- [20] Irfan M. DYSFUNCTIONAL BELIEFS AND ATTITUDES ABOUT SLEEP IN UNDERGRADUATE MEDICAL AND DENTAL STUDENTS. 34[1]:49–53.
- [21] Nabila A, Putri R, Abdullah I, Indonesia. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas muslim Indonesia. *Syntax Lit J Ilm Indones.* 2024;9[5].
- [22] Farmasi PS, Islam U, Maulana N, Ibrahim M. Tidur sebagai ibadah: Antara sunnah nabi dan manfaat kesehatan modern. 2025;3:258–67.
- [23] Kaplan KA, Hirshman J, Hernandez B, Stefanick ML, Hoffman AR, Redline S, et al. When a gold standard isn ' t so golden: Lack of prediction of subjective sleep quality from sleep polysomnography. *Biol Psychol [Internet].* 2017;123:37–46. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.11.010>
- [24] Jagiello T, Belcher J, Neelakandan A, Boyd K, Wuthrich VM. Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development.* Springer US; 2024. 10–13 p.
- [25] Yi H, Shin K, Shin C. Development of the Sleep Quality Scale. *J Sleep Res.* 2006;15[3]:309–16.
- [26] Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument Psychiatric Practice and Research. 1989;
- [27] Alya Muthi'ah, Hosnawiyah Septianingsih, Nofi Fitriani MA. Tidur sebagai ibadah: Antara sunnah nabi dan manfaat kesehatan modern. *Maliki Interdiscip J.* 2025;3:258–67.
- [28] Niu X, Chi P, Song J, Pang Y, Wu Q, Liu Y. Effects of Sleep Deprivation on Functional Connectivity of Brain Regions after High-Intensity Exercise in Adolescents. 2022;1–10.
- [29] Alcántara C, Biggs ML, Davidson KW, Delaney JA, Jackson CL, Zee PC, et al. Sleep Disturbances and Depression in the Multi-

- Ethnic Study of Atherosclerosis. 2018;(March).
- [30] Carollo A, Chai W, Halstead E, Dimitriou D, Esposito G. An Exploratory Analysis of the Effect of Demographic Features on Sleeping Patterns and Academic Stress in Adolescents in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19[12]:1–13.
- [31] Khatooni M, Samiee-siboni F, Alimoradi Z, Atashi V. Is Sleep Quality Associated with Restless Legs Syndrome in Patients Suffering from Multiple Sclerosis ? 2017;18[10]:5–10.
- [32] Akman T, Yavuzsen T, Sevgen Z, Ellidokuz H, Yilmaz AU, Akman T, et al. Evaluation of sleep disorders in cancer patients based on Pittsburgh Sleep Quality Index. 2015;(January).
- [33] Garcia S, Alosco ML, Beth M, Cohen R, Raz N, Sweet L, et al. Poor sleep quality and reduced cognitive function in persons with heart failure ☆. *Int J Cardiol [Internet]*. 2012;156[2]:248–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijcard.2012.01.037>
- [34] Relationship I, Physical W. The Importance of Quality Sleep and Its Relationship With Physical and Mental Health: A Systematic Review. 2024;15[3]:162–72.
- [35] Ozdemir G, Boysan M, Selvi Y, Yildirim A, Yilmaz E. ScienceDirect Psychometric properties of the Turkish version of the Sleep Hygiene Index in clinical and non-clinical samples. 2015;59:135–40.
- [36] Fatima Arshad Majeed, Zahra Riaz, Namra Mahmood, Iram Yousaf, Arooj Sattar, Noor Shahid SN. Effect of Sleep quality on Academic performance and Class attendance of Medical students during Ramadan. *JSZMC*. 2025;14(04):3–7.
- [37] Three THE, Of T, Components T, In I, Worldviews AS, For C. Table of Contents PART I - Preliminary Considerations.
- [38] Pinel JP., Barnes SJ. Biopsikologi, edisi kesepuluh/John P.J Pinel dan steven/Barnes. PUSTAKA BELAJAR; 2018.
- [39] Alqurashi YD, Qattan AH Al, Abbas HE Al, Alghamdi MA, Alhamad AA, Al-dalooj HA, et al. Association of sleep duration and quality with depression among university students and faculty. 2022;93[7]:1–8.
- [40] Eakman AM. Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice Predictors of Sleep Duration in Undergraduate Students Attending a Health Sciences University in Japan Predictors of Sleep Duration in Undergraduate Students Attending a Health. 2025;23[3].
- [41] Shohabiyatul K, Rokhani S. *FiTUA : JURNAL STUDI ISLAM* The Nature of Sleep in the Qur ' an: The Perspective of Al-Mishbah Exegesis and Its Relevance to Mental Health. *FiTUA J Stud Islam*. 2025;6(December):229–40.
- [42] Hein ZM, Mohd C, Che N, Nassir M, Hamid HA, Farris M, et al. The Prevalence of Sleep Disorders in Populations with Glymphatic Dysfunction: A Systematic Review and. 2026;1–24.
- [43] Ozdemir E. Medical Students ' Stress Levels Are Correlated with Their Sleep Quality and Life Satisfaction. 2024;53–9.
- [44] Xiao L. Analysis of Sleep Quality and Positive and Negative Emotions among Trainee Nursing Students. 2024;14[1]:1–12.
- [45] Parsons CE, Schofield B, Batziou SE, Ward C, Young KS. Sleep quality is associated with emotion experience and adaptive regulation of positive emotion: An experience sampling study. 2022;(July 2021):1–15.
- [46] Kadepa MCR, Atmodjo WL, Moningkey SI, Anatomi D, Kedokteran F, Harapan UP, et al. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Suasana Hati pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Relationship between Sleep Quality and Mood disorders of Medical Students , Universitas Pelita Harapan. 2025;7[1]:49–58.
- [47] Mohsin TS, Kadhemi GJ, Jassem S, Idrees H, Alrubaye H. The Role Of Serotonin In Sleep And Mood Regulation: A Comparative Physiological Review Of Healthy And Depressed Populations. 2025;11[21]:185–96.
- [48] Wang Y, Chong Y, Men R, Li F. Investigating the link between trait procrastination and college students ' sleep quality: the mediating role of self-efficacy and executive function. 2026;(January):1–14.
- [49] Hasegawa E, Li Y, Sakurai T. Regulation of REM sleep in mice: The role of dopamine and serotonin function in the basolateral amygdala ☆. *Neurosci Res*. 2024;200(August 2023):28–33.
- [50] Windred DP, Burns AC, Saxena R. Sleep regularity is a stronger predictor of mortality risk than sleep duration: A prospective cohort study. 2024;(September 2023):1–11.
- [51] Wang Y, Xu Z, Lou J, Chen K. What complex factors influence sleep quality in college students? PLS-SEM vs . fsQCA. 2023;(August).
- [52] Wang F. Determinants of sleep quality in college students: A literature review *Bir o*. 2021;17:170–7.