

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MINDFULNESS DALAM AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY

Suryadi¹, Zahara Salsabila², Miranda Chintya Bella³, Medina Azzahra⁴, T.M. Hidayatullah⁵, Ainun Qalbu Siregar⁶, Haya Nur Syahira⁷

suryadi.skm@ar-raniry.ac.id¹, zaharasalsabilla260@gmail.com², mirandabella027@gmail.com³, medinazzahra1306@gmail.com⁴, amponhidayatullah77@gmail.com⁵, ainunqalbu8@gmail.com⁶, hayanursyahira@gmail.com⁷

UIN Ar-Raniry

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan mindfulness dalam aktivitas belajar mahasiswa Program Studi Psikologi UIN AR-Raniry Bnada Aceh. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini. Sampel berjumlah 90 mahasiswa melalui teknik proportionate stratified random sampling dari populasi 900 mahasiswa. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; Buysse et al., 1989) dan mindfulness belajar diukur menggunakan FFMQ yang dimodifikasi ke konteks belajar (FFMQ-B; adaptasi dari Baer et al. 2006). Data dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rho karena asumsi linearitas tidak terpenuhi. Hasil menunjukkan rerata PSQI = 7,92 (SD = 191) mengindikasikan mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Rerata FFMQ-B = 46,47 (SD = 5,521) dengan 86,7% mahasiswa kategori sedang. Uji korelasi Spearman menunjukkan $r_s = 0,125$, $p = 0,240$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan mindfulness belajar. Koefisien determinasi $R^2 = 1,56\%$ mengindikasikan dominannya faktor lain seperti motivasi intrinsik, regulasi emosi, dan nilai-nilai spiritual Islam dalam membentuk kapasitas mindfulness belajar mahasiswa.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Mindfulness, Aktivitas Belajar, PSQI, FFMQ, Mahasiswa Psikologi.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between sleep quality and mindfulness in learning activities among students of the Psychology Study Program at UIN Ar-Raniry Banda Aceh. A quantitative approach with a correlational design was employed in this study. The sample consisted of 90 students selected through proportionate stratified random sampling from a population of 900 students. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; Buysse et al., 1989), and learning mindfulness was measured using a modified version of the FFMQ adapted to the learning context (FFMQ-B; adapted from Baer et al., 2006). Data were analyzed using Spearman Rho Correlation due to the unmet assumption of linearity. Result indicated a mean PSQI score of 7,92 (SD = 3,191), suggesting that the majority of students experienced poor sleep quality. The mean FFMQ-B score was 46.47 (SD = 5.521), with 86.7% of students categorized at a moderate level. The Spearman correlation test yielded $r_c = 0,125$, $p = 0,240$ ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between sleep quality and learning mindfulness. A coefficient of determination of $R^2 = 1,56\%$ suggests that other factors, such as intrinsic motivation, emotional regulation, and Islamic spiritual values, play a more dominant role in shaping students' mindfulness capacity in learning activities.

Keywords: Sleep Quality, Mindfulness, Learning Activities, PSQI, FFMQ, Psychology Students.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan biologis dan fundamental yang memainkan peran tidak tergantikan dalam pemeliharaan fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kapasitas belajar individu. Secara neurobiologis, fase tidur khususnya slow-wave sleep dan rapid eye movement (REM) merupakan periode aktif konsolidasi memori, pemulihan fungsi eksekutif, dan regulasi sistem neuroendoktrin. Ketika kualitas tidur terganggu, dampaknya tidak hanya bersifat fisiologis, tapi menjalar ke dimensi psikologis yang secara langsung melemahkan kapasitas belajar mahasiswa. Buysse et.al. (1989) mengoperasionalkan kualitas tidur melalui tujuh komponen dalam Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur habitual, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari-komponen terakhir secara langsung mengukur dampak tidur buruk terhadap performa aktivitas harian, termasuk aktivitas belajar.

Mahasiswa merupakan kelompok yang secara konsisten teridentifikasi rentan terhadap gangguan kualitas tidur. Sebesar 65% mahasiswa dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk (Welbourne, 2023), dan masalah tidur bahkan ditempatkan sebagai penyebab nomor dua kesulitan dalam prestasi akademik, setelah stres. Di Indonesia, kondisi ini tidak kalah mengkhawatirkan. Sebanyak 83,1% mahasiswa dilaporkan mengalami penurunan kualitas tidur akibat aktivitas malam hari, beban akademik, dan tekanan emosional (Sulana dkk., 2020). Data terbaru mempertegas urgensi ini: penelitian tahun 2024 pada mahasiswa program profesi dokter di Bandar Lampung menemukan mayoritas responden (62,3%) mengalami kualitas tidur buruk berdasarkan PSQI, dengan latensi tidur 16-30menit dan durasi tidur hanya efektif hanya 5-6 jam per malam. Kondisi ini jauh di bawah rekomendasi National Sleep Foundation yang menetapkan 7-9 jam tidur per malam bagi individu usia 18-25 tahun untuk mendukung fungsi kognitif optimal. Dampaknya terhadap aktivitas belajar pun terdokumentasi dengan baik: mahasiswa dengan kualitas tidur buruk sebagian besar menunjukkan konsentrasi belajar yang rendah, sebagaimana ditemukan pada 86,4% responden dengan kualitas tidur yang rendah dalam penelitian di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Luhulima dkk, 2024).

Disisi lain, mindfulness-sebagai konstruk psikologis yang mengasuh pada kemampuan memusatkan perhatian secara sadar pada momen yang sedang berlangsung tanpa penilaian berlebihan-telah mendapat perhatian besar dalam literatur psikologi pendidikan. Baer et.al. (2006) mengonseptualisasikan mindfulness sebagai konstruk multidimensional yang mencakup lima facet: observing, describing, acting with awareness, non judging of inner experience, yang dioperasionalkan melalui five facet mindfulness (FFMQ) dalam penelitian ini, FFMQ diadaptasi dan dimodifikasi agar aitem-aitemnya secara spesifik mengukur kapasitas mindfulness dalam konteks aktivitas belajar- mencakup kemampuan hadir penuh selama sesi perkuliahan, mengelola distraksi kognitif saat mengerjakan tugas, serta merespons materi pembelajaran tanpa reaktivitas emosional yang berlebihan. Pendekatan modifikasi ini sejalan dengan argumen Baer et.al (2006) sbhes krlimst facet minfulness bersifat konteks-sensitif dan dapat dikembangkan sesuai domain spesifik yang menjadi fokus kajian.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (correlational research), yakni rancangan penelitian yang bertujuan mengidentifikasi dan

mengukur kekuatan serta arah hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi eksperimen (Creswell & Creswell 2018). Variabel bebas adalah kualitas tidur dan variabel terikat adalah mindfulness dalam aktifitas belajar. Pengumpulan data dilakukan secara cross sectional.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh berjumlah 900 orang. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10%, menghasilkan 90 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proporrionate stratified random sampling untuk menjaga keterwakilan setiap angkatan secara proporsional (Sugiyono, 2019). Kriteria inklusi meliputi: (1) mahasiswa aktif Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry; (2) bersedia mengikuti penelitian secara sukarela; dan (3) tidak sedang menjalani terapi yang mempengaruhi pola tidur.

Instrumen Penelitian

Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI; Buysse et al., 1989) melalui tujuh komponen dengan total skor 0-21. Skor > 5 mengindikasikan kualitas tidur buruk (poor sleeper). PSQI memiliki koefisien menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif kedua variabel penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	90	23	59	46.47	5.521
X	90	1	17	7.92	3.191
Valid N (listwise)	90				

Berdasarkan Tabel 1, rerata skor PSQI sebesar 7,92 (SD = 3,191). Mengacu pada batas diagnostik Buysse et al. (1989) skor > 5 mengindikasikan kualitas tidur buruk, sehingga secara rata-rata mahasiswa dalam sampel ini tergolong poor sleeper. Rerata skor FFMQ-B sebesar 46,47 (SD = 5,521). Kategorisasi normatif mindfulness belajar disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Mindfulness dalam Aktivitas Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	12	13.3	13.3	13.3
Sedang	78	86.7	86.7	100.0
Total	90	100.0	100.0	

Tabel 2 menunjukkan 86,7% mahasiswa berada pada kategori mindfulness belajar sedang, 13,3% rendah, dan tidak ada yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan kapasitas mindfulness belajar mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry secara umum belum optimal.

Uji Korelasi Spearman Rho

Tabel 3. Menyajikan hasil uji korelasi Spearman Rho antara kedua variabel.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman Rho

			Y	X
Spearman's rho	Y	Correlation Coefficient	1.000	.125
		Sig. (2-tailed)	.	.240
		N	90	90
	X	Correlation Coefficient	.125	1.000
		Sig. (2-tailed)	.240	.
		N	90	90

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan $r_s = 0,125$ dengan $\text{Sig. (2-tailed)} = 2,40$. Karena $p = 0,240 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak: tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan mindfulness dalam aktivitas belajar ($r_s = 0,125$ termasuk kategori korelasi sangat lemah). Koefisien determinasi $R^2 = 1,56\%$ menunjukkan kualitas tidur hanya menjelaskan 1,56% variasi mindfulness belajar; 98,44% sisanya dijelaskan faktor lain.

Pembahasan

Hasil uji korelasi Spearman Rho menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan mindfulness dalam aktivitas belajar mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry ($r_s = 0,125$, $p = 0,240$). Temuan ini berbeda dengan studi Ding et al. (2020) yang menemukan korelasi signifikan antara kualitas tidur dan mindfulness pada mahasiswa di China, maupun Zhou et al. (2023) yang membuktikan hubungan antara rendahnya mindfulness dengan buruknya kualitas tidur melalui jalur disfungsi emosional. Perbedaan ini tidak bersifat kontradiktif, melainkan memberi kontribusi kontekstual yang penting bagi pengembangan literatur Pendidikan Islam.

Temuan yang paling signifikan untuk dibahas adalah adanya kesenjangan antara kondisi fisiologis dan psikologis mahasiswa: meskipun rerata skor PSQI sebesar 7,92 mengindikasikan mayoritas mahasiswa mengalami kualitas buruk secara klinis, kapasitas mindfulness belajar mereka tetap berada pada kategori sedang secara konsisten (86,7%). Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep psikological resilience yakni kemampuan individu mempertahankan fungsi psikologis adaptif di bawah kondisi yang tidak ideal (Masten, 2001). Dalam konteks mahasiswa psikologi, paparan akademik yang berkelanjutan terhadap konstruk kesadaran diri, regulasi emosi, dan kesehatan mental kemungkinan besar telah membentuk disposisi psikologis yang lebih resilien, sehingga kapasitas mindfulness belajar tidak terdegradasi semata-mata akibat defisit kualitas tidur.

Interpretasi ini diperkuat oleh nilai $R^2 = 1,56\%$, yang secara statistik menunjukkan bahwa kualitas tidur hanya menjelaskan sebagian kecil variasi mindfulness belajar mahasiswa. Faktor-faktor secara teoritis lebih dominan mencakup motivasi intrinsik belajar, kapasitas regulasi emosi, dukungan sosial, serta kualitas pengajaran (Saraswati et al., 2023). Temuan ini selaras dengan pandangan Baer et al. (2006) bahwa mindfulness merupakan konstruk multidimensional dan multideterminan yang tidak dapat direduksi pada variabel tunggal.

Dimensi kontekstual yang membedakan penelitian ini dari studi-studi sebelumnya adalah latar perguruan tinggi Islam. Nilai-nilai spiritual Islam seperti kesabaran, tawakkal dan praktik dzikir secara konseptual memiliki kesamaan mendasar dengan konstruk mindfulness yang didefinisikan Baer et al. (2006) sebagai kemampuan hadir penuh pada momen yang berlangsung tanpa penilaian berlebihan. Internalisasi nilai-nilai spiritual ini dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa UIN Ar-Raniry kemungkinan berfungsi sebagai sumber daya psikologis (psychological resource) yang memediasi dampak negatif kualitas tidur buruk terhadap mindfulness belajar sebuah mekanisme yang relevan secara teoritis untuk dieksplorasi lebih lanjut (Saraswati et al., 2023).

Secara metodologis, tidak terpenuhinya asumsi linearitas ($p = 0,604$) mengisyaratkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan mindfulness belajar kemungkinan bersifat nonlinear atau dimodirasikan oleh variabel ketiga. Penelitian lanjutan dengan desain mediasi atau moderasi, yang melibatkan variabel regulasi, motivasi belajar, atau identitas religius, sangat diperlukan untuk mengungkapkan mekanisme hubungan yang lebih komprehensif dalam konteks perguruan tinggi Islam Indonesia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan mindfulness dalam aktivitas belajar mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh ($r_s = 0,125$, $p = 0,240$). Meskipun mayoritas mahasiswa teridentifikasi mengalami kualitas tidur yang buruk ($M = 7,92$), kapasitas mindfulness belajar mereka tetap berada pada kategori sedang secara konsisten (86,7%). Kontribusi kualitas tidur terhadap mindfulness belajar hanya sebesar 1,56%, mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain seperti motivasi intrinsik, regulasi emosi, dan penghayatan nilai-nilai spiritual Islam kemungkinan besar berperan jauh lebih dominan dalam membentuk kapasitas mindfulness belajar mahasiswa psikologi di perguruan tinggi Islam.

Temuan ini membuka agenda penelitian yang penting: penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi variabel mediator dan moderator, seperti regulasi emosi, motivasi belajar, dan identitas religius dalam hubungan antara kondisi psikofisiologis dan mindfulness aktivitas belajar mahasiswa di konteks perguruan tinggi Islam Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2020). Penyusunan skala psikologi (Edisi 3). Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193- 213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Ding, X., Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2020). Improving creativity performance by short-term meditation. *Behavioural Brain Research*, 365, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2019.02.012>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Luhulima, R., Dewi, N., & Pratama, A. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 10(1), 45-52.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resiliens processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Saraswati, D., Purnama, R., & Hidayat, T. (2023). Mindfulness sebagai mediator antara perceived stress dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 88-101.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulana, A., Yusuf, M., & Fatimah, S. (2020). Kualitas Tidur dan dampaknya terhadap prestasi akademik mahasiswa Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 112-120.
- Welbourne, L. (2023). Sleep health in college students: Prevalence and academic impact. *Journal of American College Health*, 71(4), 1023-1031. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1950551>
- Zhou, Y., Chen, H., & Liu, X. (2023). Mindfulness, emotional regulation, and sleep quality in young adults: A meditation analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1087423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087423>