
HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Nathasya Aurelia Kirana William¹, Maria Prima Novita²
nathasyawilliam2606@gmail.com¹, maria.novita@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi insomnia pada mahasiswa yang berpotensi memengaruhi fungsi kognitif, konsentrasi, daya ingat, dan aktivitas akademik sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa insomnia diduga berkaitan dengan capaian akademik mahasiswa yang direpresentasikan melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara insomnia dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 128 mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Insomnia Severity Index (ISI) yang dikembangkan oleh Morin dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia untuk mengukur tingkat keparahan insomnia, sedangkan data IPK diperoleh dari laporan IPK terakhir yang dicantumkan oleh responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan bantuan SPSS versi 27 karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pencapaian akademik mahasiswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti motivasi belajar, kemampuan akademik, manajemen waktu, strategi belajar, dan regulasi diri.

Kata Kunci: Insomnia, Indeks Prestasi Kumulatif, IPK, Mahasiswa, Prestasi Akademik.

ABSTRACT

This study was motivated by the high prevalence of insomnia among university students, which may affect cognitive functioning, concentration, memory, and daily academic activities. Previous studies have suggested that insomnia may be associated with academic achievement, as reflected in Grade Point Average (GPA). This study aimed to examine the relationship between insomnia and Grade Point Average (GPA) among students at Satya Wacana Christian University. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants consisted of 128 active students at Satya Wacana Christian University selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Insomnia Severity Index (ISI), developed by Morin and adapted into Indonesian to measure the severity of insomnia, while GPA data were obtained from the participants' most recent self-reported GPA. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test with SPSS version 27 because one of the variables was not normally distributed. The findings indicated that there was no significant relationship between insomnia and Grade Point Average (GPA) among students at Satya Wacana Christian University. These findings suggest that students' academic achievement is likely influenced by factors other than insomnia, such as learning motivation, academic ability, time management, learning strategies, and self-regulation.

Keywords: Insomnia, Grade Pointaverage, GPA, University Student, Academic Achievement.

PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan, proses pengukuran hasil belajar mahasiswa sangat penting dan dapat dilakukan melalui berbagai evaluasi yang sesuai dengan kompetensi yang ditetapkan. Proses pengukuran hasil belajar mahasiswa merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar untuk menilai ketercapaian kompetensi yang telah ditetapkan. Pengukuran tersebut dapat dilakukan melalui berbagai bentuk evaluasi, seperti tes tertulis, penilaian kinerja, maupun penilaian diri, yang disesuaikan dengan ranah kompetensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Selain itu, penggunaan teknik penilaian yang tepat terbukti berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa, sehingga pemilihan metode evaluasi perlu dilakukan secara cermat agar hasil yang diperoleh valid dan reliabel (Sari, 2020). Di perguruan tinggi, terdapat dua jenis Indeks Prestasi sebagai hasil evaluasi, yaitu Indeks Prestasi Semester (IPS) dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). IPK, khususnya, merupakan hasil perhitungan dari jumlah nilai semua mata kuliah yang diambil mahasiswa selama lebih dari satu semester. Dengan demikian, baik IPS maupun IPK berfungsi sebagai indikator penting dalam menilai keberhasilan akademik mahasiswa (Sihombing & Siagian, 2025).

Mahasiswa perguruan tinggi tidak dipungkiri memiliki tuntutan baru dalam transisinya dari pelajar sekolah menengah atas menjadi mahasiswa, tuntutan tersebut antara lain meliputi kemandirian belajar, kemampuan berpikir analisis yang harus lebih tinggi dan suasana pembelajaran yang berbeda. Sharma (2012) mengemukakan bahwa siswa diharapkan menjadi pembelajar mandiri di perguruan tinggi di mana mereka perlu menyesuaikan dengan tuntutan akademis baru, dimanauntutannya berbeda dari apa yang mereka alami di sekolah karena di perguruan tinggi mereka harus menghadapi lebih banyak kompetisi, berurusan dengan beban akademik yang lebih banyak dan perlu mengikuti gaya mengajar yang berbeda. Mahasiswa dituntut untuk bersikap kritis, bertanggung jawab, dewasa, mandiri, memiliki prestasi yang baik dan dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik, dimana tujuan diberikannya tugas-tugas tersebut adalah untuk mengetahui sejauh mana kompetensi atau kemampuan mahasiswa tersebut dalam bidang akademik. Hasil akhir dari proses akademik di perguruan tinggi berbentuk skor yang disebut sebagai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). IPK merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan akademik mahasiswa karena nilai IPK berpengaruh pada masa studi, beasiswa, bahkan lamaran pekerjaan di masa mendatang. IPK yang rendah akan memberikan dampak yang merugikan pada mahasiswa, sehingga mahasiswa tak jarang akan melakukan apapun untuk berusaha meningkatkan IPKnya agar sesuai dengan standar.

Terdapat fenomena yang muncul terkait dengan penurunan IPK pada mahasiswa, salah satunya terjadi pada mahasiswa UKSW. Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara singkat terhadap lima mahasiswa UKSW yang terdiri atas tiga mahasiswa Fakultas Psikologi, satu mahasiswa FKIP, dan satu mahasiswa Fakultas Teologi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang diwawancarai melaporkan adanya penurunan IPK yang disertai kesulitan tidur, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta rasa kantuk yang muncul selama mengikuti perkuliahan. Temuan tersebut digunakan sebagai studi pendahuluan untuk memberikan gambaran awal mengenai fenomena yang terjadi di lapangan dan mendorong peneliti untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara insomnia dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa UKSW. Schaufeli dan Enzmann (dalam Latifa dkk., 2021) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kejenuhan belajar, yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Akibat kejenuhan belajar tersebut, mahasiswa dapat menunjukkan berbagai perilaku di kelas, seperti menguap, mengetuk-ngetukkan jari, mencoret-coret, membungkuk, serta terus-menerus memperhatikan jam (Hemmings dkk., 2019). Oleh karena itu, wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena yang

terjadi di kalangan mahasiswa dan memperkuat urgensi dilakukannya penelitian terkait hubungan antara insomnia dengan IPK pada mahasiswa UKSW.

Wawancara dalam penelitian ini digunakan sebagai studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena di lapangan dan memperkuat urgensi penelitian, bukan sebagai data utama yang dianalisis secara kualitatif mendalam. Untuk meningkatkan objektivitas, peneliti juga mengacu pada data institusional terkait capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa yang diperoleh dari Direktorat Administrasi Akademik (DAR) Universitas Kristen Satya Wacana. Responden dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran informasi dan ajakan partisipasi secara daring melalui aplikasi WhatsApp. Calon responden yang memenuhi kriteria kemudian dihubungi lebih lanjut untuk mengikuti wawancara awal yang dilakukan secara tatap muka, dengan tujuan mengkonfirmasi kesesuaian karakteristik responden dengan kebutuhan penelitian. Penurunan IPK pada beberapa mahasiswa dalam studi pendahuluan ini ditunjukkan oleh adanya keluhan seperti mudah mengantuk saat kuliah, kesulitan berkonsentrasi dalam mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas, menurunnya produktivitas belajar, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, serta berkurangnya kesiapan dalam menghadapi evaluasi akademik. Temuan ini diperoleh dari wawancara terhadap sejumlah mahasiswa dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan, melainkan sebagai gambaran awal mengenai fenomena yang terjadi di lapangan. Menurut pendapat Sihite (2018). Faktor yang mungkin memengaruhi IPK antara lain uang saku, usia, banyak organisasi, lama internet, lama belajar.

Kelima mahasiswa mengaitkan kondisi tersebut dengan penurunan capaian akademik (IPK) pada semester ketika gangguan tidur terjadi. Secara umum, kelima mahasiswa menggambarkan pengalaman yang serupa yaitu ketika jadwal tidur terganggu dalam suatu periode, mereka merasakan penurunan fungsi di siang hari yang berdampak pada aktivitas akademik. Gangguan tidur seperti insomnia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, memertahankan tidur, atau bangun terlalu dini dan sulit tidur kembali (Dewanti & Diniari, 2015). Para mahasiswa juga menyampaikan bahwa gangguan tidur tersebut umumnya muncul pada situasi tertentu, terutama saat beban akademik meningkat (tugas, proyek, dan ujian), keterlibatan organisasi/kepanitiaan yang membuat jadwal harian padat, serta kebiasaan penggunaan gawai hingga larut malam. Selain itu, stres dan beban pikiran menjelang tidur turut membuat mereka sulit tertidur atau tidur menjadi tidak nyenyak..

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi IPK seorang mahasiswa, antara lain manajemen waktu, efikasi diri, dan lingkungan kampus (Tira et al., 2025). Menurut Sadani & Tjandra (2025) kualitas tidur merupakan faktor yang berkaitan dengan prestasi akademik mahasiswa yang dalam pendidikan tinggi yang biasa direpresentasikan melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik diharapkan dapat mengurangi keluhan fisik dan diprediksi dapat mengembalikan kembali tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi (Priharjo, 1993).

Tidur didefinisikan sebagai ketidaksadaran dimana seseorang dapat terbangun oleh rangsangan sensorik atau lainnya (Hall & Hall, 2021). Tidur merupakan keadaan fisiologis yang sangat berperan penting serta menjadi kebutuhan dasar bagi tubuh manusia yang dilakukan secara berulang-ulang pada waktu tertentu dan merasakan perubahan status kesadaran, dimana terjadi penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun seseorang masih bisa terbangun kembali dengan rangsangan yang cukup kuat. Jika seseorang memperoleh kualitas tidur yang cukup, seseorang akan merasakan tenaganya pulih kembali (Potter & Perry, 2020). Tidur memainkan peran penting untuk kesehatan mental dan fisik, kualitas hidup dan fungsi (Bosch et al., 2022). Saat kita mengalami kurang tidur, hal pertama yang terimbas adalah masalah ingatan dan konsentrasi. Misalnya kesulitan menemukan suatu kata atau ungkapan untuk sesuatu yang sedang dipikirkan (Rafkknowledge, 2004). Kondisi

kualitas tidur yang buruk yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau ketidakpuasan terhadap tidur secara berulang dikenal sebagai insomnia (Riemann et al., 2017).

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering terjadi, seperti kesulitan tertidur atau bangun terlalu cepat dialami secara terus menerus (Nurmawati et al., 2025). Insomnia merupakan gangguan tidur dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan tidur (Riemann et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa kedokteran cukup tinggi. Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, 76 dari 102 mahasiswa dilaporkan mengalami insomnia, dengan 25,5% mengalami insomnia ringan 45,1% insomnia berat, dan 1% insomnia sangat berat (Fadila et al., 2023). Pada saat yang sama, masalah tidur sangat umum terjadi di kalangan remaja, dengan sekitar 70% remaja menderita kekurangan tidur. Hal ini terutama disebabkan oleh stres akademis (Zhang et al., 2022). Prevalensi kejadian insomnia pada remaja di Indonesia adalah 38% untuk remaja di daerah urban dan 37,7% di daerah suburban (Putri & Iriani, 2020).

Bukti empiris menunjukkan adanya kecenderungan bahwa insomnia berhubungan dengan capaian akademik yang lebih rendah. Penelitian pada mahasiswa universitas di Arab Saudi menemukan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara insomnia dan capaian akademik yang diukur menggunakan indikator setara IPK, sehingga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat insomnia yang berbeda juga memperlihatkan perbedaan capaian akademik (Alomri et al., 2024). Temuan serupa dilaporkan dalam penelitian lintas negara pada mahasiswa respiratory therapy di Arab Saudi dan Amerika Serikat, yang menunjukkan bahwa insomnia yang diukur menggunakan Insomnia Severity Index (ISI) berkaitan dengan capaian akademik kumulatif (CGPA), di mana tingkat insomnia yang lebih berat cenderung diikuti oleh capaian akademik yang kurang optimal (Alasimi et al., 2025).

Hasil yang sejalan juga ditemukan pada populasi mahasiswa di Eropa. Penelitian pada mahasiswa universitas di Spanyol melaporkan adanya perbedaan capaian akademik antara mahasiswa yang mengalami insomnia dan mahasiswa yang tidak mengalami insomnia, dengan kecenderungan bahwa mahasiswa tanpa insomnia memiliki capaian akademik yang lebih baik. Studi ini menegaskan bahwa insomnia merupakan salah satu faktor yang relevan dalam menjelaskan variasi performa akademik mahasiswa, khususnya ketika disertai gangguan efisiensi tidur atau kondisi psikologis yang menyertainya (Carrión-Pantoja et al., 2022).

Insomnia dapat memengaruhi kemampuan berkonsentrasi (Fernando & Hidayat, 2020). Orang dengan insomnia bisa mengantuk di siang hari yang dapat mengurangi konsentrasi dan mengganggu aktivitas. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk pemulihan otak dan konsolidasi memori (Fernando & Hidayat, 2020). Dampak dari jadwal yang tidak teratur, lingkungan tidur yang buruk, dan kurangnya waktu tidur yang cukup secara langsung memengaruhi kemampuan untuk belajar, yang menyebabkan gangguan, kehilangan memori, dan penurunan kemampuan dalam memecahkan masalah, yang secara keseluruhan pada gilirannya memengaruhi kinerja. Selain itu, kurang tidur dalam jangka panjang juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, depresi, dan meningkatkan risiko kecemasan serta gangguan emosional lainnya (Hasanah & Sitorus, 2025).

Ruswati (2023) mengungkapkan bahwa terdapat faktor penyebab terjadinya gangguan tidur, antara lain yaitu, faktor demografis seperti penuaan atau tinggal sendiri, faktor genetik (riwayat keluarga yang menderita insomnia), faktor psikologis (kecemasan dan depresi) serta faktor fisiologis dan gaya hidup (konsumsi obat-obatan, alkohol, dan merokok). Penelitian ini mengungkapkan bahwa kesulitan tidur dapat memberikan dampak pada kesehatan tubuh seperti orang yang mengalami insomnia akan lebih mudah untuk terkena depresi dibanding orang yang

tidak memiliki gangguan tidur, menimbulkan penyakit seperti penyakit jantung, serta kualitas tidur yang buruk pada malam hari juga dapat menurunkan kemampuan dalam menjalani aktivitas harian serta membuat seseorang kurang menikmati aktivitas hidup sehari-hari. Lama tidur dan kualitas tidur yang buruk karena belajar juga dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif melalui peningkatan adenosine ekstraseluler yang mengurangi plastisitas memori (Prince & Abel, 2013). Hal yang dilakukan mahasiswa demi mendapat IPK baik dengan mengorbankan waktu tidur malah berakibat sebaliknya.

Penelitian oleh Almojali et al. (2017) menunjukkan adanya prevalensi tinggi kualitas tidur yang buruk (76%) dan tingkat stres (53%), dengan hubungan yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mengalami stres memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, risiko mengalami kualitas tidur yang buruk hampir empat kali lebih tinggi pada mahasiswa dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dengan kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan yang erat dengan rendahnya performa akademik. Penelitian oleh Almojali et al., (2017) juga mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa melaporkan penurunan konsentrasi pada hari berikutnya setelah mengalami kurang tidur pada malam sebelumnya. Performa akademik yang rendah seringkali ditandai dengan penurunan fungsi kognitif, khususnya dalam kemampuan berpikir kritis. Selanjutnya, penelitian oleh Aldoraissi et al. (2024) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara durasi tidur malam terhadap Indeks Prestasi Akademik (IPK).

Namun, temuan empiris mengenai hubungan insomnia dengan capaian akademik tidak selalu konsisten. Dalam studi pada calon mahasiswa yang sedang menghadapi ujian masuk universitas, insomnia dilaporkan tidak berhubungan signifikan dengan salah satu indikator prestasi akademik (GPA) yang ditelaah, meskipun insomnia berhubungan dengan variabel lain seperti status peserta ujian dan faktor psikologis (Al-Mamun et al., 2024). Hasil serupa juga terlihat pada konteks mahasiswa bidang kesehatan. Penelitian terhadap mahasiswa respiratory therapy di dua negara menunjukkan bahwa pada sampel Amerika Serikat, skor insomnia (diukur dengan Insomnia Severity Index/ISI) tidak menunjukkan asosiasi signifikan dengan capaian akademik (CGPA) (Alasimi et al., 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa pada setting tertentu, hubungan antara insomnia dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dapat melemah atau tidak tampak secara statistik.

Di tingkat regional, terdapat pula bukti pada populasi mahasiswa di Indonesia yang melaporkan bahwa derajat insomnia tidak berasosiasi signifikan dengan predikat indeks prestasi kumulatif. Misalnya, penelitian pada mahasiswa kedokteran di salah satu universitas di Indonesia menyimpulkan bahwa derajat insomnia tidak berkaitan signifikan dengan predikat IPK (Ariel, 2023). Perbedaan hasil antar-penelitian tersebut mengisyaratkan bahwa korelasi insomnia dan capaian akademik mungkin dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik sampel, konteks akademik, serta pendekatan pengukuran insomnia maupun prestasi (Alasimi et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan pada konteks mahasiswa di Indonesia secara khusus mahasiswa UKSW untuk memperjelas apakah insomnia berhubungan dengan IPK pada populasi yang berbeda ini.

Penelitian ini memiliki keunikan karena secara spesifik memfokuskan variabel pada insomnia dan mengaitkannya dengan IPK kumulatif pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Fokus ini penting karena sebagian penelitian lain menempatkan insomnia sebagai bagian dari isu tidur yang lebih luas, atau dilakukan pada konteks populasi yang berbeda seperti calon mahasiswa yang sedang menghadapi ujian masuk. Selain itu, penelitian ini menggunakan Insomnia Severity Index (ISI) sebagai alat ukur insomnia yang terstandar dan banyak dipakai dalam riset mahasiswa lintas negara, sehingga hasilnya lebih mudah dibandingkan secara ilmiah dengan studi kontemporer. Dengan demikian, temuan penelitian ini

dapat diposisikan dalam diskursus riset insomnia pada mahasiswa dengan ukuran yang sebanding.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan insomnia–prestasi akademik bisa tidak signifikan pada sebagian konteks, termasuk temuan pada konteks Indonesia yang juga menunjukkan tidak adanya asosiasi signifikan. Berangkat dari inkonsistensi tersebut, penelitian ini menawarkan kontribusi berupa bukti empiris berbasis konteks lokal UKSW untuk membantu memperjelas apakah insomnia berkaitan dengan IPK pada mahasiswa di lingkungan akademik dan budaya belajar yang berbeda. Berdasarkan uraian permasalahan, maka peneliti tertarik untuk menyelidiki hubungan antara insomnia dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa universitas kristen satya wacana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) pada mahasiswa universitas kristen satya wacana. Pengambilan data ini dilakukan pada tanggal 6 Mei 2026 sampai dengan 9 Juni 2026 kepada mahasiswa aktif universitas kristen satya wacana yang sedang memiliki masalah tidur. Pada penelitian ini, peneliti memberikan tautan kuesioner berupa tautan https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSegIbwIJ1KLv8JlDOYOG4Pj3_WfSKefTft54qdcLov9RjVFzA/viewform?usp=header yang disebarakan melalui media sosial seperti whatsapp, instagram, dan email.

B. Partisipan Penelitian

Dari penyebaran skala penelitian yang telah dilakukan, diperoleh sebanyak 128 responden yang merupakan mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana dari berbagai fakultas. Berdasarkan data demografi partisipan berdasarkan asal fakultas, responden dari Fakultas Ekonomika dan Bisnis berjumlah 29 orang (12,1%), Fakultas Psikologi sebanyak 27 orang (11,3%), Fakultas Teknologi Informasi sebanyak 18 orang (7,5%), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi sebanyak 10 orang (4,2%), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sebanyak 8 orang (3,3%), Fakultas Pertanian dan Bisnis, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, serta Fakultas Bahasa dan Seni masing-masing sebanyak 6 orang (2,5%), sedangkan Fakultas Interdisiplin dan Fakultas Sains dan Matematika masing-masing sebanyak 1 orang (0,4%). Ditinjau dari jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 76 orang (59,4%) sedangkan responden laki-laki berjumlah 52 orang (40,6%).

Tabel 1 Data Demografi Partisipan

Kategori		Frekuensi	Persentase
Fakultas	Teknologi Informasi	18	7,5%
	Pertanian dan bisnis	6	2,5%
	Psikologi	27	11,3%
	Ekonomika dan bisnis	29	12,1%
	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	8	3,3%
	Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	6	2,5%
	Interdisiplin	1	0,4%
	Sains dan Matematika	1	0,4%
	Ilmu sosial dan Ilmu Komunikasi	10	4,2%
	Bahasa dan Seni	6	2,5%
	Perempuan	76	59,4%
	Laki-laki	52	40,6%
Jenis Kelamin			

C. Hasil Penelitian

A. Hasil Statistik Deskriptif

Untuk keperluan analisis deskriptif, skor insomnia dikategorikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil pengelompokan tersebut merupakan data berskala ordinal karena menunjukkan tingkatan insomnia dari kategori terendah hingga tertinggi. Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 4.2, diketahui bahwa 10 responden (7,8%) memiliki tingkat insomnia sangat rendah, 26 responden (20,3%) memiliki tingkat insomnia rendah, 44 responden (34,4%) memiliki tingkat insomnia sedang, 34 responden (26,6%) memiliki tingkat insomnia tinggi, dan 14 responden (10,9%) memiliki tingkat insomnia sangat tinggi.

Tabel 2 Kategorisasi Skala Insomnia

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 5,2$	Sangat Rendah	10	7,8%
$5,2 < X \leq 10,4$	Rendah	26	20,3%
$10,4 < X \leq 15,6$	Sedang	44	34,4%
$15,6 < X \leq 20,8$	Tinggi	34	26,6%
$20,8 < X$	Sangat Tinggi	14	10,9%

B. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel 4.3, menggunakan Kolmogorov-Smirnov, variabel insomnia memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,077 ($p > 0,05$) sehingga berdistribusi normal. Variabel IPK memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) sehingga tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antara insomnia dan IPK dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	p-value	Keterangan
Insomnia	0,077	Berdistribusi Normal
IPK	0,002	Tidak Berdistribusi Normal

b. Uji Linearitas

Berdasarkan hasil pengujian linearitas pada tabel 4, diperoleh nilai signifikansi deviation from linearity sig. Sebesar 0,846 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa antara insomnia dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dikatakan linier.

Tabel 4 Hasil Uji Linearitas

p-value	Keterangan
0,846	Linear

C. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis korelasional, pada tabel 4.5, diperoleh koefisien korelasi Spearman sebesar $r = -0,083$ dengan sig $p = 0,350$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Insomnia dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

Tabel 5 Uji Hipotesis

Hubungan	Correlation Coefficient	p-value	Keterangan
Insomnia dan IPK	0,083	0,350	Tidak Berhubungan Signifikan

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan insomnia dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel insomnia, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori insomnia sedang, yaitu sebanyak 44 responden (34,4%). Selain itu, terdapat 26 responden (20,3%) yang berada pada kategori rendah, 34 responden (26,6%) pada kategori tinggi, 10 responden (7,8%) pada kategori sangat rendah, dan 14 responden (10,9%) pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami gangguan tidur pada tingkat sedang, yang mengindikasikan bahwa masalah insomnia cukup banyak dialami oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara insomnia dan IPK ditolak, sedangkan hipotesis nol diterima. Temuan penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, insomnia tidak terbukti memiliki hubungan yang bermakna dengan pencapaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Haile et al. (2017) yang menunjukkan bahwa insomnia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Imada, Tini, dan Budiarsa (2020) yang menemukan bahwa kualitas tidur maupun durasi tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan Grade Point Average (GPA) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Selain itu, Sumarno dan Ratnawati (2023) juga menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dan performa akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun gangguan tidur berpotensi memengaruhi fungsi kognitif, seperti konsentrasi, perhatian, dan daya ingat, dampaknya terhadap pencapaian akademik yang diukur melalui IPK tidak selalu terlihat secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa prestasi akademik merupakan hasil dari berbagai faktor yang saling berinteraksi, seperti motivasi belajar, kemampuan akademik, manajemen waktu, strategi belajar, regulasi diri, serta dukungan dari lingkungan belajar.

Hasil ini mengindikasikan bahwa IPK mahasiswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar insomnia. Penelitian Sadani dan Tjandra (2025) mengemukakan bahwa pencapaian IPK tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti kemampuan kognitif, motivasi belajar, regulasi diri dalam belajar, serta faktor psikologis lainnya. Faktor tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini, sehingga dimungkinkan memiliki peran yang lebih besar terhadap pencapaian akademik mahasiswa dibandingkan dengan tingkat insomnia yang dialami.

Hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara insomnia dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Meskipun secara teoritis insomnia dapat memengaruhi konsentrasi, daya ingat, serta fungsi kognitif yang berperan dalam proses pembelajaran, hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan IPK pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Oleh karena itu, tinggi rendahnya IPK mahasiswa dalam penelitian ini kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar insomnia yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki kekuatan karena menggunakan Insomnia Severity Index (ISI) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia serta teknik analisis yang sesuai dengan karakteristik data penelitian. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada

mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Temuan ini mengindikasikan bahwa pencapaian akademik mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar insomnia, seperti motivasi belajar, kemampuan akademik, regulasi diri, manajemen waktu, strategi belajar, serta faktor psikologis lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya mengkaji hubungan antara insomnia dan IPK tanpa mempertimbangkan faktor-faktor tersebut. Selain itu, penelitian ini menggunakan desain korelasional sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat antara kedua variabel. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi pencapaian akademik agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara insomnia dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dan IPK. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara insomnia dan IPK tidak terbukti. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat insomnia yang dialami mahasiswa tidak berkaitan secara signifikan dengan pencapaian akademik yang tercermin melalui IPK. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pada sampel penelitian ini, insomnia bukan variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan IPK mahasiswa. Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara insomnia dan IPK perlu dipahami dengan mempertimbangkan berbagai kondisi dan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan antara insomnia dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa universitas kristen satya wacana, maka penulis mengajukan beberapa saran, diantaranya:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Mahasiswa diharapkan tetap menjaga kesehatan dan kesejahteraan diri selama menjalani perkuliahan. Upaya menjaga kesehatan fisik dan psikologis, termasuk pemenuhan kebutuhan istirahat yang cukup, penting dilakukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup mahasiswa selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.
 - b. Mahasiswa diharapkan mampu mengelola kegiatan akademik maupun nonakademik secara seimbang. Pengaturan waktu yang baik, pengelolaan tuntutan akademik yang efektif, serta pengembangan kemampuan diri dapat membantu mahasiswa menjalani proses perkuliahan secara optimal.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), seperti motivasi belajar, manajemen waktu, strategi belajar, stres akademik, dukungan sosial, maupun kemampuan regulasi diri. Hal ini dikarenakan pencapaian akademik mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor selain insomnia.
 - b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah partisipan yang lebih besar serta melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi dan program studi agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai hubungan antara insomnia dan prestasi akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alasimi, A. H., Brandenberger, K. J., Zimmerman, R. D., & Shan, S. H. (2025). Insomnia symptoms and their association with academic performance among respiratory therapy students in Saudi Arabia and the United States. *Scientific Reports*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-20264-7>
- Aldoraissi, H., Istad, M., Alhakeem, M., Nabzah, A., Alsubogh, K., Alqahtani, H. A., Alharkan, K., & Alqurashi, Y. D. (2024). The association between academic performance and sleep quality and quantity among health sciences college students. *Acta Biomedica Atenei Parmensis*, 95(3), e2024119. <https://doi.org/10.23750/abm.v95i3.14958>
- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Hasan, M. E., ALmerab, M. M., & Gozal, D. (2024). Exploring sleep duration and insomnia among prospective university students: a study with geographical data and machine learning techniques. *Nature and Science of Sleep*, 1235–1251. <https://doi.org/10.2147/NSS.S481786>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Alomri, R. M., & Alghamdi, Y. (2024). The prevalence and predictors of sleep disorders and their impact on academic performance among Saudi university students: a cross-sectional study. *Cureus*, 16(5), 1–12. <https://doi.org/10.7759/cureus.61334>
- Atti, A., Kleden, M. A., & Lobo, M. (2021). Prediksi lama masa studi mahasiswa program studi matematika berdasarkan IPK. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika*, 14(1), 113–124. <https://doi.org/10.30870/jppm.v14i1.11296>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bastien, C., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the insomnia severity index as a clinical outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2, 297–307.
- Bosch, R., Pagerols, M., Prat, R., Español-Martín, G., Rivas, C., Dolz, M., ... & Casas, M. (2022). Changes in the mental health of children and adolescents during the COVID-19 lockdown: Associated factors and life conditions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074120>
- Budianti, D., & Brisma, S. (2025). Insomnia: Suatu analisis terhadap faktor penyebab, dampak dan penanganannya. *Nusantara Hasana Journal*, 4(8), 214–219. <https://doi.org/10.59003/nhj.v4i8.1374>
- Carrión-Pantoja, S., Prados, G., Chouchou, F., Holguín, M., Mendoza-Vinces, Á., Expósito-Ruiz, M., & Fernández-Puerta, L. (2022). Insomnia symptoms, sleep hygiene, mental health, and academic performance in Spanish university students: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7), 1–13. <https://doi.org/10.3390/jcm11071989>
- Chen, M., Zhang, X., Liu, X., Chen, Y., Liu, R., Peng, L., & Li, M. (2024). The association between insomnia symptoms and cognitive flexibility among undergraduates: An event-related potential study. *Sleep Medicine*, 121, 343–351. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.07.013>
- Dewanti, A. M. S., & Diniari, N. K. S. (2015). Insomnia dan diagnosis psikiatri pada pasien di instalasi rawat darurat (IRD) RSUP Sanglah. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(10). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11937>
- Emert, S. E., Dietch, J. R., Bramoweth, A. D., Kelly, K., & Taylor, D. J. (2024). Psychometric evaluation of the Insomnia Severity Index in US college students. *Behavior Therapy*, 55(5), 990–1003. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.02.003>
- Fadila, A. N., Widayati, R., & Fuad, W. (2023). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 FK Unimus pada tahun pertama. *J Kesehat Tambusai*, 4(3), 2723–30.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media social dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1117>
- Gardani, M., Bradford, D. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565.

- <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Hasanah, Z. N., & Sitorus, M. (2025). Dampak pola tidur terhadap konsentrasi dan produktivitas mahasiswa. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/390234643_DAMPAK_POLA_TIDUR_TERHADAP_KONSENTRASI_DAN_PRODUKTIVITAS_MAHASISWA
- Hemmings, B., Kay, R., & Sharp, J. G. (2019). The relationship between academic trait boredom, learning approach and university achievement. *Educational and Developmental Psychologist*, 36(2), 41–50. <https://doi.org/10.1017/edp.2019.11>
- Humaira, H., Sutja, A., & Harahap, N. H. (2024). Hubungan indeks prestasi kumulatif (IPK) dengan self esteem mahasiswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 156–162. <https://doi.org/10.26539/teraputik.823107>
- Morin, C. M. (1993). *Insomnia: Psychological assessment and management*. Guilford Press.
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601–608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Nikolaidis, P., Ismail, M., Shuib, L., Khan, S., & Dhiman, G. (2022). Predicting student attrition in higher education through the determinants of learning progress: A Structural Equation Modelling Approach. *Sustainability*, 14(20), 13584. <https://doi.org/10.3390/su142013584>
- Nindya Ananda Latifa, N., Lufri, L., & Zulyusri, Z. (2021). Problematika pembelajaran daring di tengah wabah covid-19 terhadap proses pembelajaran. *Bioeducation Journal*, 5(1), 19–26. <https://doi.org/10.24036/bioedu.v5i1.292>
- Nurmawati, N., Fil'ardi, B., Alsyaina, Y. R., Nuralifah, A., & Rahmah, D. A. (2025). Faktor penyebab insomnia di kalangan remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 173–179. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.1932>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2020). *Dasar-dasar keperawatan* (9th ed.). Elsevier.
- Priharjo, R. (1993). *Perawatan nyeri: Pemenuhan aktivitas istirahat pasien*. EGC.
- Prince, T. M., & Abel, T. (2013). The impact of sleep loss on hippocampal function. *Learning & Memory*, 20(10), 558–569.
- Putri, A. D. S., Harjanto, T., & Nurjannah, I. (2017). Gambaran indikator klinis diagnosis kperawatan insomnia menggunakan Insomnia Severity Index pada pasien hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 1(3), 131–139.
- Putri, T. V., & Iriani, S. S. (2020). Pengaruh gaya hidup konsumtif dan promosi penjualan terhadap pembelian impulsif makanan kekinian mahasiswa urban surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 8(4), 1417–1428.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. PT Elex Media Komputindo.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353.
- Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L., ... & Spiegelhalder, K. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*, 32(6), 1–36. <https://doi.org/10.1111/jsr.14035>
- Ruswati, R., Marwati, M., & Trihandayani, Y. (2023). Hubungan tingkat stress dengan insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 135–150. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.107>
- Sadani, M. A., & Tjandra, O. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 7(1), 127–133. <https://doi.org/10.24912/tmj.v7i1.34119>
- Sari, N., & Ahsani, E. L. F. (2020). Pelaksanaan evaluasi pembelajaran berbasis Google Form selama masa pandemi pada peserta didik SD/MI. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 107–118. <https://doi.org/10.24042/terampil.v7i2.6567>
- Sayuti, M., & Marfiah, S. (2023). Hubungan active learning dan critical thinking dengan IPK

- mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 60–84. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.511>
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first-year college students. *Pakistan Journal of Social Psychology*, 10(2), 32–37.
- Sihite, D. R. D. B., & Pratiwi, N. (2018). Analisis jalur terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa. *Jurnal Statistika Industri dan Komputasi*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.34151/statistika.v3i01.1083>
- Sihombing, A. S., & Siagian, N. (2025). Hubungan kualitas tidur terhadap indeks prestasi kumulatif mahasiswa keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *Journal of Syntax Literate*, 10(4).
- Silalahi, A. M., Pangemanan, D. H., & Angmalisang, E. C. (2025). Hubungan metakognisi dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Medical Scope Journal*, 7(2), 287–292. <https://doi.org/10.35790/msj.v7i2.60784>
- Tira, A., Rifqi, A., & Tarigan, M. A. (2025). Pengaruh manajemen waktu, efikasi diri dan lingkungan kampus terhadap prestasi akademik mahasiswa teknik mesin. *Jurnal Bisnis Mahasiswa*, 5(4), 1818–1831. <https://doi.org/10.60036/jbm.689>
- Udil, P. A., Kadi, S., & Ekowati, C. K. (2022). Pengaruh kemampuan metakognitif terhadap indeks prestasi kumulatif mahasiswa Pendidikan Matematika Undana. *Fraktal: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 3(1), 88–96. <https://doi.org/10.35508/fractal.v3i1.7225>
- Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. *Annual Review of Psychology*, 57, 139–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070307>
- Wüst, L. N., Capdevila, N. C., Lane, L. T., Reichert, C. F., & Lasauskaite, R. (2024). Impact of one night of sleep restriction on sleepiness and cognitive function: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 76, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101940>
- Zhang, D., Zhao, Y. Y., Niu, R., Tao, S. M., Yang, Y. J., Zou, L. W., ... & Wu, X. Y. (2022). Longitudinal correlation between cell phone use and sleep quality in college students. *Zhonghua yu Fang yi xue za zhi [Chinese Journal of Preventive Medicine]*, 56(12), 1828–1833. <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn112150-20220105-00019>