

Kualitas Tidur dengan Kecenderungan Membahayakan Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Sleep Quality and Self-Harm Tendencies among Final-Year Students

Vivi Nurtiningtyas¹, Wita Oktaviana^{1*}

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 27-07-2025

Received : 09-10-2025

Revised : 31-11-2025

Accepted : 20-11-2025

Keywords:

health problems;

mental;

physiological;

psychological;

sleep quality

Kata Kunci:

gangguan kesehatan;

mental;

fisiologis;

psikologis;

kualitas tidur

Abstract

Poor sleep quality cloud disrupt the sleep-wake rhythm, particularly affecting brain function and potentially leading to various health problems. The impact of inadequate sleep encompasses both physiological and psychological disturbances, including fatigue, physical weakness, reduced physical activity, and weakened immune function. This study aimed to raise awareness among students, particularly in academic settings, about the importance of maintaining high-quality sleep in support of their mental health. The research employed a descriptive quantitative design using a questionnaire-based survey, with a random sampling technique. The frequency distribution results showed that 21,5% of subjects exhibited healthy sleep patterns, while the remaining 78,5% were categorized as having suboptimal sleep patterns. Self-harm tendencies were divided into three categories: no self-harm (92,5%), mild self-harm (5,4%), and severe self-harm (2,2%). Correlation analysis using the Spearman rank test indicated a significant positive relationship between sleep quality and self-harm tendencies ($r = 0,353$; $p\text{-value} = 0,001$). Therefore, final-year students working on their theses are advised to manage their time more effectively and pay attention to both the duration and quality of their sleep as a preventive measure against sleep disturbances. An imbalanced sleep pattern can trigger negative emotional responses and reduce an individual's ability to regulate emotions.

Abstrak

Banyaknya kasus kecenderungan membahayakan diri ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini diduga berkaitan dengan kualitas tidur yang rendah, karena gangguan tidur dapat memengaruhi fungsi otak dan kestabilan emosi. Dampak dari tidur yang tidak berkualitas mencakup gangguan fisiologis maupun psikologis, seperti kelelahan, tubuh terasa lemas, penurunan aktivitas fisik, serta menurunnya sistem kekebalan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan munculnya kecenderungan membahayakan diri pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan kuesioner, dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan jumlah sampel sebanyak 93 subjek. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa 21,5% subjek menunjukkan pola tidur yang sehat, sedangkan 78,5% lainnya tergolong memiliki pola tidur yang tidak optimal. Sementara itu, kecenderungan membahayakan diri terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu tidak

membahayakan diri (92,5%), membahayakan diri ringan (5,4%), dan membahayakan diri berat (2,2%). Hasil analisis korelasi menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan kecenderungan membahayakan diri ($r = 0,353$; $p\text{-value} = 0,001$). Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir yang tengah mengerjakan skripsi disarankan untuk mengelola waktu dengan lebih efektif, serta memperhatikan durasi dan kualitas tidur sebagai langkah pencegahan terhadap gangguan tidur. Ketidakseimbangan pola tidur dapat mempengaruhi munculnya *respons emosional* negatif dan menurunkan kemampuan individu dalam mengontrol emosi.



Corresponden author:

Wita Oktaviana, email: wo763@ums.ac.id

This is an open access article under the **CC-BY** license

Highlight:

- Mayoritas mahasiswa tingkat akhir (78,5%) memiliki pola tidur yang tidak optimal (buruk), yang berdampak langsung pada gangguan fisiologis dan psikologis seperti kelelahan serta penurunan fungsi imun.
- Terdapat hubungan antara buruknya kualitas tidur dengan peningkatan kecenderungan membahayakan diri (*self-harm*), di mana gangguan pada ritme tidur-bangun dapat mengganggu fungsi otak dan kesehatan mental mahasiswa secara signifikan.

PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir, fenomena perilaku membahayakan diri (*self-harm*) di kalangan mahasiswa menunjukkan peningkatan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami tekanan akademik, stres emosional, dan kelelahan mental yang dapat memicu tindakan menyakiti diri sendiri (Jiao et al., 2022). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah kualitas tidur yang rendah, karena gangguan tidur dapat memengaruhi kestabilan emosi. Tidur sendiri memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh dan kesehatan mental manusia (Tanamas et al., 2023). Tidur dapat diartikan sebagai kondisi hilangnya kesadaran sementara terhadap lingkungan sekitar. Namun masih dapat distimulasi melalui rangsangan sensorik seperti sentuhan atau nyeri berkurang tetapi dapat diberikan stimulus ulang oleh indera atau berupa rangsangan yang (Feriani, 2020). Kualitas tidur yang baik ditandai oleh kemampuan individu untuk mendapatkan waktu istirahat yang optimal dan merasa bugar saat bangun tidur, sedangkan kualitas tidur yang buruk sering kali berkaitan dengan kelelahan, gangguan konsentrasi, serta peningkatan risiko masalah psikologis, termasuk kecenderungan membahayakan diri (Nashori dan Wulandari, 2017).

Kualitas tidur dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya seperti lingkungan, kondisi kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan tekanan akademik (Hutagalung et al., 2022). Lingkungan tempat tinggal dapat mempengaruhi kualitas tidur, semakin banyak kebisingan di sekitar semakin sulit bagi individu untuk tidur. Mahasiswa juga cenderung lebih suka berkumpul dan bermain hingga larut malam (Hutagalung et al., 2022). Rendahnya tingkat kenyamanan tidur adalah bagian dari penyebab yang signifikan sehingga dapat

membahayakan diri dan munculnya ide bunuh diri pada individu. Sebuah studi menggambarkan bahwa gangguan tidur seperti insomnia, waktu tidur yang tidak cukup dapat dikaitkan dengan adanya risiko ide bunuh diri pada mahasiswa (Wu et al., 2022).

Pedoman lama waktu untuk tidur menurut Arifin dan Wati (2020) seperti yang direkomendasikan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menyebutkan bahwa kondisi kurang tidur <7 jam dialami oleh 37% remaja pada usia 12–18 tahun. Mengacu pada hasil survei dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (2020) terdapat remaja sebanyak 6139 berusia di atas dari 14 tahun di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kebiasaan tidur buruk paling banyak didominasi dengan mendengkur saat tidur (48%), kurangnya durasi tidur (26%), dan tidak adanya waktu istirahat atau tidur siang (26%) (Nafi'a et al., 2020).

Tingkat kualitas istirahat yang buruk dapat mengganggu siklus tidur sampai bangun tidur, khususnya pada sistem kerja otak dan dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Dalam studi yang dilakukan oleh Thompson et al. (2021) menunjukkan bahwa pola tidur dapat memberikan pengaruh terhadap mahasiswa sebagai kelompok yang rentan dan sering menghadapi masalah kesehatan mental. Mahasiswa berpotensi menunjukkan kualitas tidur yang buruk karena padatnya aktivitas dan aspek lain yang mempengaruhinya seperti tuntutan tugas kuliah serta kehidupan sosial (Hutagalung et al., 2022). Kondisi tidur yang kurang optimal dapat memberikan dampak fisiologis dan psikologis individu seperti terjadinya kelelahan kelemahan, tekanan darah yang meningkat, aktivitas yang menurun, dan imunitas tubuh yang menurun, serta muncul insomnia sehingga muncul pemikiran untuk membahayakan diri sendiri (Wu et al., 2022).

Gangguan melukai atau membahayakan diri sendiri merupakan disregulasi emosi dan perasaan kesepian yang tanpa adanya niat untuk mencoba mengakhiri kehidupannya atau yang dikenal dengan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) (Glenn dan Klonsky, 2013). Salah satu faktor psikologis yang dapat mendorong keinginan membahayakan diri yaitu depresi yang bersumber dari pandangan negatif sehingga timbul distorsi negatif pada penilaian diri, pengalaman hidup, serta keputusan (Idham et al., 2019). Perilaku melukai diri menurut Afrianti (2020) seperti mengiris atau menyayat kulit, membakar kulit, membentur – benturkan badan ke dinding, meracuni diri sendiri dengan mengkonsumsi berbagai tablet, dan menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan.

Menurut temuan dari Badan Pusat Statistik (2019) diketahui di Indonesia telah terjadi fenomena perilaku membahayakan diri tanpa niat bunuh diri (*non-suicidal self-injury*) semakin banyak ditemukan di kalangan remaja dan mahasiswa di Indonesia. Perilaku ini mencakup tindakan menyakiti tubuh sendiri seperti menggores kulit, membenturkan kepala, atau melukai diri secara sengaja sebagai bentuk pelampiasan emosi atau tekanan psikologis, tanpa adanya tujuan untuk mengakhiri hidup. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa perilaku tersebut cukup tinggi di kalangan mahasiswa yang mengalami stres akademik, gangguan tidur, atau tekanan emosional akibat beban studi (Karisma dan Fridari, 2021). Dari data yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa angka kejadian ide bunuh diri sangatlah tinggi di Indonesia sehingga perlu adanya perhatian khususnya dengan kejadian bunuh diri.

Perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) dan pemikiran untuk bunuh diri lebih sering terjadi pada remaja dan dewasa muda, terutama di antara mereka yang mengalami gangguan psikologis, depresi mayor dapat meningkatkan risiko upaya untuk melakukan tindakan mengakhiri hidup di kalangan remaja hingga lima kali lipat. Membahayakan diri dan ide bunuh diri dapat muncul di semua kalangan khususnya pada mahasiswa (Fitri et al., 2023). Mahasiswa biasanya menempuh jenjang pendidikan perkuliahan selama tiga hingga empat tahun, dengan menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat dalam kelulusan. Namun, banyak mahasiswa yang menghadapi berbagai kesulitan saat mengerjakan tugas akhir, yang membuat

mereka merasa stres meliputi banyaknya beban akademik, kondisi ekonomi keluarga yang kurang baik, masalah percintaan, pertengkaran dengan orang lain (Lalenoh et al., 2021).

Munculnya permasalahan di atas dapat dipicu adanya stres yang berujung pada gangguan tidur dan masalah mental termasuk membahayakan diri bahkan kecenderungan untuk bunuh diri. Sebuah studi oleh Iqbal (2018) bahwa tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir dapat berdampak terhadap mahasiswa yang sedang berada di tahap akhir studi rentan mengalami stres. Stresor yang terus-menerus dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada kualitas tidur pada mahasiswa khususnya tingkat akhir akan terganggu.

Berdasarkan deskripsi masalah yang sudah dijelaskan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kecenderungan membahayakan diri pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan survei. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kualitas tidur dan kecenderungan membahayakan diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 6 dan 8 di fakultas tersebut. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret hingga April 2025. Total subjek berjumlah 93 mahasiswa. Peneliti menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*, yaitu pemilihan sampel secara acak dari populasi mahasiswa tingkat akhir. Pembagian dilakukan secara merata berdasarkan program studi dan angkatan (semester 6 dan 8) untuk memastikan representasi dari setiap kelas yang diteliti.

Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan penyebaran kuesioner dua instrumen yang telah dilakukan pengujian untuk memastikan validitas dan reliabilitas dari instrumen tersebut. Instrumen pertama yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang berfungsi sebagai alat untuk menilai tingkat kualitas tidur subjek. Berdasarkan penelitian Agustin (2012) didapatkan hasil pengujian validitas yang mengindikasikan bahwa seluruh item pada kuesioner PSQI memiliki nilai r hitung antara 0,410 hingga 0,831, yang seluruhnya melebihi nilai r tabel sebesar 0,361. Selain itu, kuesioner PSQI sudah diuji reliabilitasnya dengan nilai koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,83 yang berada dalam klasifikasi "sangat baik", sehingga instrumen ini dianggap konsisten dan dapat diandalkan dalam proses pengukuran.

Instrumen kedua adalah *Self-Harm Inventory* (SHI) yang telah dilakukan uji oleh Kusumadewi et al. (2020) bahwa hasil uji validitas instrumen SHI versi Indonesia dengan teknik koreksi item ke korelasi total, diperoleh nilai korelasi antar item sebesar 0,265 hingga 0,535, yang mana seluruh nilai tersebut telah melebihi syarat minimal validitas yaitu 0,250. Temuan dari uji reliabilitas konsistensi pada instrumen SHI versi Indonesia menunjukkan koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* tercatat sebesar 0,831. Mengingat nilai tersebut lebih tinggi dari 0,70, maka instrumen dapat dinyatakan reliabel serta memiliki konsistensi dalam melakukan pengukuran kualitas atau karakteristik yang diteliti.

Proses analisis terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *SPSS Statistics versi 30*. Data dianalisis melalui dua pendekatan, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dimanfaatkan untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel secara tunggal, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan kecenderungan membahayakan diri pada mahasiswa yang berada di tahap penyelesaian studi yang tengah mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil uji

normalitas, data diketahui tidak berdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk menilai hubungan antara variabel kualitas tidur dan perilaku kecenderungan membahayakan diri. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor. 5629/B.1/KEPK-FKUMS/III/2025, pada tanggal 20 Maret 2025.

HASIL

Karakteristik subjek

Berdasarkan Tabel 1 memberikan gambaran data terkait karakteristik yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Dari tabel di atas didapatkan data bahwa subjek berusia 21–22 tahun sejumlah 91 subjek (97,8%), subjek berusia lebih dari 22 tahun sejumlah 2 subjek (2,2%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, jumlah subjek laki–laki tercatat sebanyak 18 subjek (19,4%), sementara subjek perempuan sebanyak 75 subjek (80,6%). Karakteristik subjek berdasarkan pekerjaan orang tua didapatkan hasil orang tua yang bekerja sejumlah 85 subjek (91,4%) sedangkan orang tua yang tidak bekerja sejumlah 8 subjek (8,6%).

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik Subjek	n = (93)	%
Usia		
21–22 tahun	91	97,8
> 22 tahun	2	2,2
Jenis Kelamin		
Laki–Laki	18	19,4
Perempuan	75	80,6
Pekerjaan Orang Tua		
Bekerja	85	91,4
Tidak bekerja	8	8,6

Sumber: Data primer, 2025

Kualitas tidur

Dari data Tabel 2 menunjukkan bahwa komponen kualitas tidur dengan jumlah 93 subjek yang terdiri dari tujuh komponen menggambarkan hampir semua mahasiswa memiliki kualitas tidur subjektif yang baik sebanyak 58 subjek (62,4%), Komponen latensi tidur dengan nilai 1–2 sebanyak 34 subjek (36,6%). Komponen lama waktu tidur dengan durasi 6–7 jam sebanyak 49 subjek (52,7%). Komponen efisiensi tidur dengan lebih nilai dari >85% sebanyak 79 subjek (84,9%). Komponen gangguan tidur dengan nilai 1–9 sebanyak 72 subjek (77,4%). Komponen konsumsi obat tidur dengan kategori tidak pernah sebanyak 92 subjek (98,9%). Komponen disfungsi di siang hari dengan nilai 5–6 sebanyak 37 subjek (39,8%).

Tabel 2. Komponen kualitas tidur

Komponen Kualitas Tidur	n = (93)	%
Kualitas Tidur Subjektif		
Sangat baik	5	5,4
Baik	58	62,4
Kurang	24	25,8
Sangat kurang	6	6,5
Latensi Tidur		
0	16	17,2

Komponen Kualitas Tidur	n = (93)	%
1-2	34	36,6
3-4	20	21,5
5-6	23	24,7
Durasi Tidur		
> 7 jam	7	7,5
6-7 jam	49	52,7
5-6 jam	26	28,0
< 5 jam	11	11,8
Efisiensi Tidur		
> 85%	79	84,9
75-84%	7	7,5
65-74%	5	5,4
< 65%	2	2,2
Gangguan Tidur		
0	8	8,6
1-9	72	77,4
10-18	13	14,0
Penggunaan Obat Tidur		
Tidak pernah	92	98,9
1x seminggu	1	1,1
Disfungsi di Siang Hari		
0	3	3,2
1-2	18	19,4
3-4	35	37,6
5-6	37	39,8

Sumber: Data primer, 2025

Hasil yang tertera pada Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 20 subjek (21,5%) sedangkan kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 73 subjek (78,5%).

Tabel 3. Kualitas tidur n = 93

Kualitas Tidur	n	%
Baik	20	21,5
Buruk	73	78,5
Total	93	100,0

Sumber: Data primer, 2025

Self-harm (Kecenderungan membahayakan diri)

Hasil distribusi frekuensi yang tercantum pada Tabel 4 menunjukkan bahwa *self-harm* (kecenderungan membahayakan diri) dalam beberapa kategori. Kategori tidak *self-harm* (kecenderungan membahayakan diri) sebanyak 86 subjek (92,5%), kategori *self-harm* (kecenderungan membahayakan diri) ringan sebanyak 5 subjek (5,4%), dan kategori *self-harm* (kecenderungan membahayakan diri) berat sebanyak 2 subjek (2,2%).

Tabel 4. *Self-harm* (Kecenderungan membahayakan diri)

<i>Self-harm</i> (Kecenderungan Membahayakan Diri)	n	%
Tidak <i>self-harm</i> (kecenderungan membahayakan diri)	86	92,5
<i>Self-harm</i> (kecenderungan membahayakan diri) ringan	5	5,4
<i>Self-harm</i> (kecenderungan membahayakan diri) berat	2	2,2
Total	93	100,0

Sumber: Data primer, 2025

Hubungan antara kualitas tidur dan kecenderungan membahayakan diri

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 5 yang dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh *p-value* sebesar 0,001 untuk variabel kualitas tidur dan 0,001 untuk perilaku *self-harm* (kecenderungan membahayakan diri). Karena kedua nilai *p-value* tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Dengan demikian, uji *Spearman Rank* dapat digunakan sebagai metode analisis statistik dalam melakukan pengujian hipotesis pada penelitian ini.

Tabel 5. Uji normalitas data

Kolmogorov - Smirnov			
	Statistic	df	<i>p-value</i>
Nilai kualitas tidur	0,131	93	0,001
Nilai <i>self-harm</i> (kecenderungan membahayakan diri)	0,270	93	0,001

Keterangan: *Uji *Kolmogorov – Smirnov*, data normal jika *p-value* > 0,05

Penelitian ini menggunakan analisis bivariat untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas yaitu kualitas tidur dan variabel terikat yaitu kecenderungan membahayakan diri. Pengujian hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji statistik *Spearman Rank* yang dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Uji hubungan antara kualitas tidur dan kecenderungan membahayakan diri

Variabel	<i>r</i>	<i>p-value</i>
Kualitas tidur dan kecenderungan membahayakan diri	0,353	0,001

Keterangan: *Uji *Spearman Rank*, data normal jika *p-value* > 0,05

Pada Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat adanya korelasi bernilai positif yang cukup antara kualitas tidur dan kecenderungan membahayakan diri, dengan nilai koefisien *r* sebesar 0,353. Uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik, ditunjukkan oleh *p-value* = 0,001 yang lebih kecil dari batas α 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) dinyatakan tidak diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecenderungan membahayakan diri pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan tidur yang dipengaruhi oleh tekanan akademik akibat tuntutan studi (Andiani et al., 2024). Penelitian ini diperkuat oleh hasil studi yang dilakukan oleh Zamroji dan Oktaviana (2025) bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisiknya. Penelitian ini sebanding dengan temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Haryati et al. (2020) bahwa mahasiswa yang berusia sekitar 21–22 tahun

menunjukkan kualitas tidur yang rendah dan tingkat disfungsi di siang hari dikarenakan tekanan akademik yang tinggi. Mayoritas subjek yang berpartisipasi yaitu perempuan yang lebih berisiko mengalami masalah gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini terjadi karena faktor hormon seperti perubahan kadar estrogen dan progesteron serta perbedaan kondisi emosional dan sosial antara perempuan dan laki-laki (Junaidi et al., 2024).

Berdasarkan analisis terhadap tujuh komponen kualitas tidur yakni kualitas istirahat di malam hari, kecepatan dalam memulai tidur, panjang waktu tidur, efektivitas tidur, gangguan waktu tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi di siang hari, diketahui bahwa sebagian besar subjek menunjukkan tingkat kualitas tidur yang kurang baik. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Hutasoit et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan umumnya memiliki kualitas tidur yang rendah sebagai salah satu dampak yang ditimbulkan dari gangguan pola tidur yang terkait dengan berbagai faktor fisik, sosial, dan psikologis, mengingat tuntutan akademik dalam program keperawatan sangat menyita waktu dan energi. Tidur yang tidak optimal pada mahasiswa tingkat akhir turut dipengaruhi oleh hambatan internal, seperti kecemasan dan ketakutan terkait ketidaklulusan skripsi, serta hambatan eksternal berupa tekanan waktu dan beban tugas akademik (Clariska et al., 2020).

Masalah psikologis seperti stres semakin meningkat yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa (Ramadhany et al., 2021). Di samping itu, dapat menjadi salah satu penyebab yang berkaitan dengan terjadinya gangguan pada kesehatan mental, karena dianggap sebagai salah satu risiko utama yang paling sering dikaitkan dengan timbulnya gangguan jiwa (Hidayati dan Purwandari, 2023). Dari beberapa faktor yang sudah dijelaskan dapat menimbulkan kecemasan dan munculnya masalah psikologis terutama pada mahasiswa, semakin padatnya aktivitas mahasiswa dapat berpengaruh pada kualitas tidurnya menjadi buruk.

Perilaku kecenderungan membahayakan diri pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa tingkat akhir tidak melakukan perilaku kecenderungan membahayakan diri, tetapi terdapat 5,4% subjek untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, baik dalam bentuk ringan seperti mencubit diri sendiri, memukul benda di sekitar, atau membenturkan kepala ketika merasa tertekan secara emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Hakim dan Sukmawati (2023) bahwa sebagian besar mahasiswa hanya menunjukkan perilaku membahayakan diri pada tingkat ringan, sekitar 22,4% melakukannya dengan tingkat sedang, dan ada juga sebagian kecil melakukan dengan intensitas tinggi. Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hafid dan Usop (2025) bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam kelompok rentan melakukan *self-harm* (kecenderungan membahayakan diri) karena menghadapi tekanan untuk segera lulus, beban akademik yang berat, serta masalah psikososial seperti rasa kesepian dan kekecewaan terhadap realitas yang tidak sesuai dengan harapan. Pada saat seperti ini, mahasiswa juga membutuhkan dukungan dari teman sekitar atau teman seperjuangan untuk bangkit dan tidak memiliki pemikiran perilaku *self-harm* (kecenderungan membahayakan diri) (Zamroji dan Oktaviana, 2025).

Pada uji bivariat, analisis menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecenderungan membahayakan diri. Nilai korelasi yang diperoleh adalah $r = 0,353$ dengan $p\text{-value} = 0,001 < 0,005$, yang berarti terdapat hubungan positif dan cukup antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin buruk kualitas tidur yang dialami mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku membahayakan diri. Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan kecenderungan membahayakan diri pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Temuan ini menekankan pentingnya upaya deteksi dini terhadap gangguan psikologis yang berkaitan dengan kualitas tidur, karena faktor ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku

mahasiswa. Hal ini menjadi sangat relevan dalam upaya pencegahan perilaku membahayakan diri, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang lebih rentan terhadap tekanan akademik dan beban emosional (Fitriani et al., 2022).

Penelitian ini menunjukkan kesamaan dengan temuan yang diperoleh dalam studi yang dilakukan oleh Sukartini (2022), di mana hasilnya menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa bisa disebabkan karena kualitas tidur yang jumlah durasi tidurnya tidak mencukupi sehingga dapat berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk. Feriani (2020) juga memperkuat adanya kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan salah satunya berkaitan dengan fungsi kognitif yang dapat mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar. Keterkaitan antara rendahnya kualitas tidur berkaitan dengan fokus saat belajar dapat meningkatkan tingkat stres dan mempengaruhi konsentrasi belajar, sehingga diperlukan pentingnya manajemen waktu dan kualitas tidur yang baik untuk mengurangi stres dalam proses penyusunan skripsi (Anwar dan Artistin, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 93 subjek mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, diperoleh bahwa sebagian besar subjek memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan hanya sebagian kecil yang menunjukkan kualitas tidur yang baik. Selain itu, hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas subjek tidak melakukan perilaku membahayakan diri, namun terdapat sebagian kecil subjek yang menunjukkan kecenderungan melakukan perilaku menyakiti diri, baik dalam bentuk ringan maupun berat. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecenderungan perilaku membahayakan diri, yang berarti semakin buruk kualitas tidur seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan perilaku membahayakan diri. Saran bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir harus mampu mengatur waktu dengan efisien dan menjaga kualitas tidur agar kesehatan tetap optimal serta mencegah berbagai penyakit dan dampak negatif akibat tidur yang buruk dan memanfaatkan layanan konseling kesehatan untuk mengelola stres serta pentingnya tidur yang cukup yang telah disediakan oleh setiap universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R., 2020. Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *Mediapsi* 6(1), 37-47. doi:10.21776/ub.mps.2020.006.01.5
- Agustin, D., 2012. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta. [Skripsi]. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Andiani, S., Udijono, A., Martini, M., 2024. Hubungan Stres, Kecemasan, dan Depresi dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 23(2), 180-86. doi:10.14710/mkmi.23.2.180-186
- Anwar, A.F.N., Artistin, A.R., 2020. Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam Menyusun Skripsi. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arifin, Z., Wati, E., 2020. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal* 5(3), 650-660.
- Arrumaisha, F., 2023. Program Preventif Bunuh Diri untuk Mengurangi Ide dan Percobaan Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* 12-22.
- Clariska, W., Yuliana, Y., Kamariyah, K., 2020. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas

- Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* 1(2), 94–102. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/13516>
- Feriani, D.A., 2020. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. [Skripsi]. Stikes Bakti Husada Mulia, Madiun.
- Fitriani, N., Pratiwi, A., Widodo, A., 2022. Pelatihan Kader dalam Deteksi Dini Gangguan Jiwa pada Keluarga di Kecamatan Ngadirejo Kabupaten sukoharjo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama* 1(2), 98-103. <https://doi.org/10.47218/jpmj.v1i2.229>
- Glenn, C.R., Klonsky, D., 2013. Non-Suicidal Self-Injury Disorder: An Empirical Investigation in Adolescent Psychiatric Patients. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 42(4): 496–507. doi:10.1080/15374416.2013.794699.Non-Suicidal
- Hafid, I., Usop, D.S., 2025. Dinamika Psikologis Perilaku Self-harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Konseling. *Anterior Jurnal* 24(2), 80-84. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/anterior/article/view/9551>
- Hakim, F.A., Sukmawati, I., 2023. Gambaran Perilaku Self-harm pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(2), 14599-14605. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/8707>
- Haryati, H., Yunaningsih, S.P., Junuda, R., 2020. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika* 5(2), 1–11. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/1288>
- Hidayati, D.L., Purwandari, E., 2023. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13(1), 270-283. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/6536>
- Hutagalung, N., Marni, E., Erianti, S., 2022. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah* 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Hutasoit, D.M., Mendrofa, I.J., Arkianti, M.M.Y., Diannita, C.G., 2024. Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Dua. *Jurnal Keperawatan Malang* 9(1), 58–66. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/view/263>
- Idham, A.F., Sumantri, M.A., Rahayu, P., 2019. Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah* 11(3), 177-183. <https://journal.unnes.ac.id/nju/INTUISI/article/view/20705/pdf>
- Iqbal, M., 2018. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan. *Nucleic Acids Research* 6(1), 1–7.
- Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Shaqinah, S.A., Ulfarianti, Z., Amna, A., 2024. Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Syiah Kuala Psychology Journal* 2(2), 86–99.
- Karisma, N.W.P.C., Fridari, I.G.A.D., 2021. Gambaran Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri. *Buletin Ilmiah Psikologi* 2(1), 1-6. doi:10.24014/pib.v2i1.9904
- Kusumadewi, A.F., Yoga, B.H., Ismanto, S.H., 2020. Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya* 8(1), 20-25. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Lalenoh, G.A., Zega, I.B.P.N., Yuni, I.F., Florensa, M.V.A., Anggraini, M.T., 2021.

- Hubungan Tingkat Stres Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Nursing Current* 9(1), 89-101. <https://ojs.uph.edu/index.php/NCJK/article/view/3466/1534>
- Nafi, F.I., Firiayah, E.T., Sari, I.P., 2020. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Remaja di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Putat Tangulanggin Sidoarjo. *Journal Well Being* 5(1), 1-10. <https://doi.org/10.51898/wb.v5i1.53>
- Nashori, F., Wulandari, E.D., 2017. Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur hingga Insomnia. Universitas Islam Indonesia, Depok.
- Ramadhany, A., Firdausi, A.Z., Karyani, U., 2021. Stres pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight* 5(2), 130–36. doi:10.17509/insight.v5i2.62774
- Sukartini, N.L.A., 2022. Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali di Masa Pandemi COVID-19. [Skripsi]. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar.
- Tanamas, P., Ayu, A.P., Ekowati, A.L., Suryani, E., 2023. Hubungan Strategi Koping dengan Stres dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Damianus Journal of Medicine* 22(3), 232-242. <https://doi.org/10.25170/djm.v22i3.3099>
- Thompson, E.C., Jay, S.Y., Andorko, N.D., Millman, Z.B., Rouhakhtar, P.R., Sagun, K., Han, S.C., Herman, B., Schiffman, J., 2021. Sleep Quality Moderates The Association Between Psychotic-Like Experiences and Suicidal Ideation Among Help-Seeking University Students. *Psychiatry Research* 2(296), 1-15. doi:10.1016/j.psychres.2020.113668
- Wu, R., Wang, C.Y., Wang, F., Wang, Y.J., Zhu, H., Wang, G.H., Jiang, C.L., 2022. Association Between Sleep and Suicidal Ideation in Chinese Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(23), 1-11. doi:10.3390/ijerph192315433
- Zamroji, M., Oktaviana, W., 2025. Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kejadian Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Holistik Jurnal Kesehatan* 18(10), 1277–1284. doi:10.33024/hjk.v18i10.549