

Dinamika Kognitif Mahasiswa dalam Menghadapi Kesulitan Tidur: Kajian Fenomenologi

Fatwasari Dewi¹, Femy Novalia², Dina Hardina³, Elty Sukesih⁴, Aulia Nur'aini⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Universitas Teknologi Nusantara

Surel: keysa.filhaq@gmail.com¹, femynovalia22@gmail.com²,

dina.effendi475@gmail.com³, eltsukesih22@gmail.com⁴, aulianuraini@gmail.com⁵

Abstract

Sleep difficulties are common among university students, with global insomnia symptom prevalence reaching 46.9%, yet their underlying cognitive dynamics remain underexplored. This study aimed to explore students' cognitive dynamics when facing sleep difficulties. A qualitative descriptive phenomenological design was employed. Participants were six fourth-semester psychology students aged 20–23 years at Universitas Teknologi Nusantara, Bogor, Indonesia, selected through purposive sampling. The study ran from January to May 2026, covering preparation, participant screening, informed consent, interviews, data analysis, and confirmation of findings. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed phenomenologically through transcription, horizontalization, coding, and theme development. Trustworthiness was ensured through member checking. The analysis yielded five themes and two patterns of sleep difficulty. The first pattern was intrusive cognitive activity, including overthinking, future-oriented worry, rumination, and inner dialogue (50%). The second was deliberate bedtime delay through entertainment activities (50%). All participants (100%) reported physical, emotional, and academic impacts, yet only one participant (16.7%) consciously managed their thoughts. Students' sleep difficulty is a complex cognitive-psychological phenomenon. Campus mental health services are recommended to provide thought-management and time-management programs tailored to both patterns.

Keywords: Sleep Difficulties, Cognitive Activity, Overthinking, Bedtime Procrastination, University Students

Abstrak

Kesulitan tidur banyak dialami mahasiswa, dengan prevalensi global gejala insomnia mencapai 46,9%, tetapi dinamika kognitif di baliknya belum banyak dikaji. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dinamika kognitif mahasiswa saat menghadapi kesulitan tidur. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Subjek penelitian adalah enam mahasiswa semester IV Program Studi Psikologi Universitas Teknologi Nusantara Bogor berusia 20–23 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Penelitian berlangsung pada Januari–Mei 2026 melalui tahap persiapan, penjangkaran partisipan, pemberian persetujuan, wawancara, analisis data, dan konfirmasi hasil. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis secara fenomenologis melalui transkripsi, *horizontalization*, pengodean, dan penyusunan tema. Keabsahan data dijaga melalui *member checking*. Analisis menghasilkan lima tema dan dua pola kesulitan tidur. Pola pertama adalah aktivitas kognitif intrusif berupa *overthinking*, kekhawatiran terhadap masa depan, *rumination*, dan dialog internal (50%). Pola kedua adalah penundaan tidur secara sadar melalui aktivitas hiburan (50%). Seluruh partisipan (100%) merasakan dampak fisik, emosional, dan akademik, tetapi hanya satu partisipan (16,7%) yang secara sadar mengelola pikirannya. Kesulitan tidur mahasiswa merupakan fenomena kognitif-psikologis yang kompleks. Layanan kesehatan mental kampus direkomendasikan menyediakan program manajemen pikiran dan manajemen waktu sesuai kedua pola tersebut.

Kata Kunci: Kesulitan Tidur, Aktivitas Kognitif, *Overthinking*, *Bedtime Procrastination*, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia. Tidur menjaga keseimbangan fisik dan psikologis, termasuk fungsi kognitif seperti konsentrasi, daya pikir, dan proses mental lainnya (Ramadanti et al., 2022). Secara klinis, tidur dan gangguannya, termasuk insomnia, sudah menjadi bidang kajian tersendiri yang membahas dinamika fisiologis dan psikologis di baliknya (Morin & Espie, 2012). Tidur yang cukup sangat penting bagi individu pada fase dewasa awal (*emerging adulthood*). Fase ini ditandai oleh eksplorasi identitas, tuntutan akademik, dan perubahan gaya hidup yang besar, dan fase inilah yang menjadi konteks populasi mahasiswa dalam penelitian ini (Arnett, 2000). Pada fase ini mahasiswa juga mulai memikirkan arah hidupnya. Kecemasan terhadap masa depan terbukti berkaitan dengan meningkatnya depresi dan stres pada mahasiswa sarjana (Öztekin et al., 2025). Kondisi psikologis seperti ini dapat terbawa hingga waktu tidur.

Kesulitan tidur (insomnia) adalah kondisi ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Kondisi ini sering ditemukan pada mahasiswa. Meta-analisis global terhadap 48 studi dengan hampir 96.000 mahasiswa sarjana menunjukkan prevalensi gabungan gejala insomnia sebesar 46,9% (Spyridonidis et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan meta-analisis pada mahasiswa di Arab Saudi yang melaporkan prevalensi gabungan 43,3% (Baklola et al., 2024) dan studi pada mahasiswa di Etiopia yang menemukan satu dari lima mahasiswa mengalami gejala insomnia (Wale et al., 2024). Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi insomnia diperkirakan mencapai 67%, dengan 7,3% dialami

kalangan mahasiswa. Di Indonesia prevalensinya diperkirakan sekitar 67%, terdiri atas 55,8% insomnia ringan dan 23,3% insomnia sedang (Fadillah et al., 2024). Studi literatur pada masa pandemi Covid-19 juga mengonfirmasi tingginya angka gangguan tidur pada mahasiswa Indonesia (Hanifah et al., 2023).

Kesulitan tidur erat kaitannya dengan kondisi psikologis mahasiswa. Tingkat stres dan depresi terbukti berhubungan signifikan dengan kejadian insomnia (Bili et al., 2025), begitu pula tingkat kecemasan pada mahasiswa program kesehatan (Muflihatin et al., 2024). Kualitas tidur yang buruk juga ditemukan pada mahasiswa pendidikan profesi dokter, kelompok dengan beban akademik dan klinis yang tinggi (Rahman et al., 2024). Studi longitudinal pada 302 mahasiswa menunjukkan bahwa stres dan kualitas tidur saling memengaruhi. Pengaruh stres terhadap gangguan tidur lebih kuat daripada sebaliknya, dan hubungan ini dimediasi sebagian oleh pikiran berulang dan kekhawatiran (Petak & Maričić, 2025). Dengan demikian, kesulitan tidur pada mahasiswa tidak berdiri sendiri. Ia terjalin dengan tekanan psikologis yang dialami sehari-hari.

Selain faktor psikologis, gaya hidup juga berperan penting. Intensitas penggunaan *gadget* berkontribusi terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa (Ningsi Tudu et al., 2023). Studi pada 398 mahasiswa menemukan bahwa penggunaan perangkat seluler lebih dari 30 menit sebelum tidur meningkatkan risiko insomnia secara bermakna (Wale et al., 2024). Di Indonesia, survei terhadap 1.356 mahasiswa menunjukkan tingkat stres akibat teknologi yang sedang dan kualitas tidur yang buruk. Durasi paparan layar yang lebih panjang berkaitan

dengan kualitas tidur yang makin menurun (Hapsari et al., 2024). Studi longitudinal pada 683 mahasiswa juga memperlihatkan hubungan timbal balik antara penggunaan ponsel pintar yang bermasalah, penundaan tidur, kualitas tidur, dan gejala gangguan mental (Cemei et al., 2024). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas digital di malam hari menjadi bagian penting dalam siklus kesulitan tidur mahasiswa.

Dampak kesulitan tidur pada mahasiswa bersifat multidimensional. Selain mengganggu kondisi fisik, insomnia berhubungan dengan menurunnya konsentrasi belajar, seperti diungkapkan oleh Maindoka et al. (2023), serta berkorelasi dengan performa akademik mahasiswa kedokteran (Sumarno & Ratnawati, 2023). Studi harian pada mahasiswa menunjukkan bahwa hari-hari dengan stres yang lebih tinggi diikuti oleh durasi tidur yang lebih pendek, kualitas tidur yang lebih rendah, dan waktu yang lebih lama untuk mulai tertidur (Hausmann et al., 2026). Pada tingkat yang lebih serius, insomnia pada mahasiswa berkaitan dengan perilaku melukai diri, dan hubungan ini sepenuhnya dimediasi oleh pikiran berulang (Wang & Sun, 2024). Kesulitan tidur dengan demikian bukan sekadar persoalan durasi atau kualitas tidur. Dampaknya meluas ke fungsi kognitif, kesejahteraan emosional, dan produktivitas akademik mahasiswa.

Dari sudut pandang psikologis, di sinilah letak dinamika kognitif yang menjadi fokus penelitian ini. Kesulitan tidur tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh aktivitas mental dalam diri individu. Aktivitas kognitif yang berlebihan dapat meningkatkan aktivasi kognitif (*cognitive arousal*) sehingga menghambat transisi menuju tidur.

Individu tetap terjaga meskipun tubuhnya lelah dan membutuhkan istirahat. Contoh aktivitas kognitif yang berlebihan antara lain kekhawatiran, *overthinking*, dialog internal yang terus-menerus, dan pikiran berulang (*rumination*) (Harvey, 2002). Model *hyperarousal* menjelaskan bahwa keterjagaan kognitif dan fisiologis yang berkepanjangan inilah yang mendasari dan mempertahankan insomnia (Riemann et al., 2010). Bukti terbaru memperkuat model ini. Keterjagaan kognitif sebelum tidur memediasi pengaruh stres harian terhadap gangguan tidur, sedangkan keterjagaan fisiologis tidak menunjukkan efek serupa (Shaif et al., 2026). Keterjagaan kognitif juga menjadi jalur yang menghubungkan strategi regulasi emosi dengan kualitas tidur mahasiswa (Čikotić & Šimić, 2024). Kekhawatiran terkait tidur dan keterjagaan pra-tidur pun menjadi faktor utama yang berkaitan dengan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa (Lancee & Kamphuis, 2025).

Istilah kesulitan tidur dalam penelitian ini digunakan secara luas. Istilah ini mencakup insomnia involunter, yaitu ketidakmampuan tidur meskipun individu berusaha dan ingin tidur. Istilah ini juga mencakup penundaan waktu tidur secara sukarela, yang dalam literatur psikologi tidur dikenal sebagai *bedtime procrastination* atau kebiasaan begadang (Kroese et al., 2014). Fenomena penundaan tidur ini cukup stabil pada mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa dengan tingkat penundaan sedang tetap berada pada pola yang sama dari waktu ke waktu. Kecemasan, depresi, dan penggunaan ponsel pintar yang bermasalah meningkatkan risiko penundaan yang lebih berat, sedangkan kontrol diri menjadi faktor pelindung (Hong et al., 2024). Secara konseptual kedua bentuk

kesulitan tidur ini berbeda. Namun keduanya sama-sama relevan untuk dikaji karena melibatkan dinamika kognitif yang muncul dan berperan menjelang waktu tidur.

Fenomena ini juga tampak di Program Studi Psikologi Universitas Teknologi Nusantara (UTN) Bogor. Mahasiswa semester IV di program studi ini berada pada rentang usia *emerging adulthood*. Mereka sedang menghadapi beban perkuliahan yang makin padat, tuntutan presentasi dan tugas, serta pertanyaan tentang arah karier setelah lulus. Wawancara awal (*self-report*) mengenai pola dan durasi tidur dalam satu bulan terakhir menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa terbiasa tidur larut malam, bahkan hingga menjelang subuh. Pola ini berdampak pada rasa kantuk saat perkuliahan dan keterlambatan hadir di kelas. Keadaan ini menarik karena mahasiswa psikologi relatif akrab dengan pengetahuan kesehatan mental, tetapi tetap mengalami kesulitan tidur. Artinya, pengetahuan saja belum cukup untuk mengelola aktivitas kognitif yang muncul pada malam hari. Sampai saat ini belum ada pemahaman yang utuh tentang apa yang sebenarnya berlangsung dalam pikiran mahasiswa di lokasi ini ketika mereka sulit tidur, bagaimana mereka memaknainya, dan bagaimana mereka mengelolanya. Tanpa pemahaman tersebut, upaya pendampingan di tingkat program studi berisiko terbatas pada anjuran menjaga kebiasaan tidur semata.

Sebagian besar penelitian terdahulu tentang insomnia pada mahasiswa menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel, atau pada intervensi yang menekankan hasil terukur berupa penurunan skor gejala (Krisnawan & Bajirani, 2025). Meta-analisis terhadap 22 uji acak terkontrol menunjukkan

bahwa intervensi psikologis meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, dengan efek terbesar pada terapi kognitif-perilaku untuk insomnia (Tadros et al., 2025). Program latihan kesadaran penuh juga menurunkan stres, kecemasan, dan depresi sekaligus memperbaiki kualitas tidur mahasiswa (Alvarado-García et al., 2025). Tinjauan sistematis terhadap intervensi gaya hidup, seperti olahraga dan manajemen stres, melaporkan hasil yang serupa (Wang et al., 2026). Studi-studi ini konsisten mengonfirmasi keterkaitan faktor psikologis dengan insomnia serta efektivitas berbagai intervensi. Namun, studi-studi tersebut belum menjawab pertanyaan yang lebih mendasar: dinamika kognitif seperti apa yang sebenarnya muncul, dan bagaimana mahasiswa memaknai serta mengelolanya saat sulit tidur. Kesenjangan ini menuntut desain kualitatif yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman dan makna subjektif partisipan, bukan sekadar mengukur hubungan antarvariabel (Creswell & Poth, 2018).

Pendekatan fenomenologi dipilih dalam penelitian ini karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif secara mendalam dan memahami makna di balik pengalaman tersebut dari sudut pandang partisipan sendiri (Moustakas, 1994). Analisis data kualitatif dilakukan secara sistematis mengikuti kaidah metode penelitian kualitatif (Sugiyono, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi secara mendalam dinamika kognitif mahasiswa Program Studi Psikologi UTN Bogor saat menghadapi kesulitan tidur. Dinamika tersebut meliputi pengalaman kesulitan tidur, bentuk aktivitas kognitif yang muncul, dampaknya terhadap kondisi fisik, emosional, dan akademik, makna

yang diberikan terhadap aktivitas kognitif tersebut, serta strategi yang digunakan untuk mengelolanya. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi layanan kesehatan mental kampus untuk merancang pendampingan yang tidak hanya berfokus pada kebiasaan tidur, tetapi juga pada pengelolaan aktivitas kognitif mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Tujuannya adalah memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa mengenai aktivitas kognitif yang muncul ketika mengalami kesulitan tidur. Fenomenologi deskriptif berakar pada filsafat Husserl. Pendekatan ini menuntut peneliti menanggukuhkan asumsi pribadinya agar pengalaman partisipan dapat ditangkap sebagaimana adanya, lalu dirumuskan menjadi esensi dari pengalaman tersebut (Abraham & Padmakumari, 2025). Pendekatan ini sesuai karena aktivitas kognitif menjelang tidur, seperti kekhawatiran, *overthinking*, dan pikiran berulang, adalah pengalaman internal yang hanya dapat dipahami melalui penuturan orang yang mengalaminya. Fenomenologi deskriptif juga membantu mengungkap faktor-faktor yang melatarbelakangi suatu persoalan, sehingga temuannya berguna untuk merancang penanganan (Land, 2024). Analisis data mengacu pada tahapan fenomenologis Moustakas (1994). Tahapan ini meliputi *horizontalization* (mengidentifikasi pernyataan-pernyataan bermakna), pengelompokan makna (*meaning units*), dan penyusunan deskripsi esensi pengalaman partisipan.

Subjek penelitian adalah mahasiswa semester IV Program Studi Psikologi Universitas Teknologi Nusantara (UTN) Bogor. Partisipan dipilih melalui *purposive sampling*. Teknik ini menuntut keselarasan antara kriteria partisipan, tujuan penelitian, dan pendekatan analisis yang digunakan (Ahmad & Wilkins, 2025). Kriteria inklusinya adalah berusia 19 sampai 23 tahun, mengalami kesulitan tidur, memiliki kebiasaan tidur larut malam, dan bersedia menjadi partisipan. Rentang usia tersebut berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi pola pikir maupun kualitas tidur (Arnett, 2000). Jumlah partisipan adalah enam orang dan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data. Saturasi tema pada data wawancara umumnya dapat tercapai dengan jumlah wawancara yang relatif kecil bila fokus penelitiannya spesifik (Wutich et al., 2024). Saturasi dinyatakan tercapai ketika wawancara dengan partisipan kelima dan keenam tidak lagi memunculkan tema baru.

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Psikologi Universitas Teknologi Nusantara (UTN) Bogor, Jawa Barat. Ada tiga alasan pemilihan lokasi ini. Pertama, mahasiswanya berada pada fase perkembangan yang menjadi fokus penelitian dan sedang menghadapi beban perkuliahan yang makin padat. Kedua, wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa terbiasa tidur larut malam hingga menjelang subuh. Ketiga, peneliti mudah mengakses calon partisipan. Penelitian berlangsung dari Januari hingga Mei 2026. Januari digunakan untuk menyusun pedoman wawancara dan menjaring partisipan. Wawancara dilakukan pada Februari

hingga Maret, dan analisis data pada Maret hingga April. Pada Mei, peneliti mengonfirmasi hasil kepada partisipan dan menyusun laporan akhir. Jadwal wawancara disesuaikan dengan kesediaan partisipan agar tidak mengganggu perkuliahan.

Tahap pertama penelitian adalah persiapan. Pada tahap ini peneliti menyusun pedoman wawancara berdasarkan konsep aktivitas kognitif pada insomnia, seperti pikiran berulang, kekhawatiran, dan aktivitas mental yang menetap sebelum tidur (Riemann et al., 2010). Penyusunan pedoman juga mempertimbangkan dua temuan terbaru. Temuan pertama menunjukkan bahwa keterjagaan kognitif pra-tidur menghubungkan stres harian dengan terganggunya tidur mahasiswa (Hausmann et al., 2026). Temuan kedua menunjukkan bahwa kekhawatiran terkait tidur berkaitan dengan keparahan insomnia (Lancee & Kamphuis, 2025). Tahap kedua adalah penjarangan partisipan melalui wawancara awal (*self-report*) tentang pola dan durasi tidur dalam satu bulan terakhir. Tahap berikutnya adalah pemberian *informed consent* tertulis, disertai jaminan hak untuk mengundurkan diri dan kerahasiaan identitas melalui kode R1 sampai R6. Setelah itu penelitian berlanjut ke wawancara, analisis data, dan konfirmasi hasil. Penelitian ini tidak melalui kaji etik formal, tetapi prinsip-prinsip etik penelitian dasar tetap diterapkan di seluruh tahapan.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara tatap muka dengan pedoman semi-terstruktur. Setiap partisipan diwawancarai satu kali dengan durasi rata-rata 45 sampai 60 menit. Wawancara tatap muka dipilih karena menghasilkan tingkat empati dan

hubungan saling percaya yang lebih tinggi dibandingkan wawancara daring (Anthony et al., 2025). Wawancara melalui video cenderung menghambat pembentukan kepercayaan dan membuat isyarat nonverbal hilang (Karrasch et al., 2024). Wawancara difokuskan pada pengalaman kesulitan tidur, aktivitas kognitif sebelum tidur, dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, makna yang diberikan partisipan, dan strategi pengelolaannya. Peneliti menggunakan teknik *probing* untuk memperdalam jawaban partisipan. Seluruh wawancara direkam atas persetujuan partisipan dan dilengkapi catatan lapangan. Dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam pengumpulan, analisis, dan interpretasi data.

Analisis data diawali dengan transkripsi verbatim seluruh rekaman wawancara. Transkrip kemudian dibaca berulang kali untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh. Peneliti lalu mengidentifikasi pernyataan-pernyataan bermakna (*horizontalization*), memberinya kode, dan mengelompokkan kode berdasarkan kesamaan makna (*meaning units*) hingga membentuk kategori dan tema, sesuai tahapan Moustakas (1994). Analisis ini menghasilkan lima tema: pengalaman kesulitan tidur, bentuk aktivitas kognitif, dampak terhadap kondisi fisik, emosional, dan akademik, pemaknaan aktivitas kognitif, serta strategi pengelolaannya. Tahap akhir adalah menyusun deskripsi esensi pengalaman partisipan. Keabsahan data dijaga melalui *member checking* dan pelengkapan data (*data completeness*). *Member checking* dilakukan dengan mengonfirmasi hasil interpretasi kepada partisipan, sekaligus memberi mereka ruang untuk menegaskan atau meluruskan temuan (Gonzalez-Salgado et al., 2024).

Pelengkapan data dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan catatan lapangan agar data lebih konsisten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini berasal dari wawancara mendalam dengan enam mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Teknologi Nusantara (UTN) Bogor yang mengalami kesulitan tidur dan memiliki kebiasaan begadang. Dalam bagian ini, istilah begadang merujuk pada salah satu wujud kesulitan tidur yang dialami partisipan, yaitu penundaan waktu tidur. Penundaan ini ada yang terjadi tanpa disengaja karena

pikiran sulit dihentikan, dan ada yang terjadi dengan sengaja sebagai kebiasaan atau pilihan pribadi. Partisipan terdiri atas tiga perempuan (R1, R3, R6) dan tiga laki-laki (R2, R4, R5) berusia 20 sampai 23 tahun. Analisis data menghasilkan lima tema utama:

1. Pengalaman kesulitan tidur.
2. Bentuk aktivitas kognitif yang muncul.
3. Dampak begadang terhadap kondisi fisik, emosional, dan akademik.
4. Pemaknaan aktivitas kognitif.
5. Strategi mengelola aktivitas kognitif.

Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1, dan ringkasan kelima tema disajikan pada Tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Sejak Kapan Mengalami Kesulitan Tidur	Aktivitas Dominan Sebelum Tidur
R1	23 thn	Wanita	Sejak SMP	Merenung/memikirkan masalah keluarga
R2	20 thn	Laki-Laki	Tidak disebutkan	Bermain gim daring
R3	20 thn	Wanita	Tidak disebutkan	Menonton drama, membaca novel, media sosial
R4	21 thn	Laki-Laki	Sejak pandemi Covid-19	Bermain gim daring (joki)
R5	23 thn	Laki-Laki	Tidak disebutkan	Begadang sengaja saat tidak ada kegiatan
R6	20 thn	Wanita	Sejak SD	Memikirkan masa depan dan evaluasi diri

Tabel 2. Ringkasan Tema

Tema	Deskripsi Singkat	Contoh Kutipan Kunci	Partisipan Pendukung
Pengalaman Kesulitan Tidur pada Mahasiswa	Kesulitan tidur berkembang dari riwayat berbeda (sejak sekolah, sejak pandemi, atau disengaja) dan diperkuat penggunaan media digital	"Kalau nggak tidur malam tuh aku besok tidur subuh. Aku udah tidur kayak gitu dari SMP." (R1)	R1, R2, R3, R4, R5, R6
Bentuk Aktivitas Kognitif yang	<i>Overthinking</i> , kekhawatiran masa depan, <i>rumination</i> , dialog internal,	"Saya overthinking karena mikirin nanti	R1, R2, R3, R4, R5, R6

Muncul Saat Kesulitan Tidur	atau keterlibatan mental pada aktivitas hiburan	di masa depan saya bakal jadi apa." (R6)	
Dampak Begadang terhadap Kondisi Fisik, Emosional, dan Akademik	Dampak multidimensional seperti fisik (lelah, pusing), emosional (mudah marah, sedih), akademik (telat, sulit konsentrasi)	"Emosional saya jadi nggak stabil." (R3)	R1, R2, R3, R4, R5, R6
Pemaknaan Aktivitas Kognitif Saat Mengalami Kesulitan Tidur	Aktivitas kognitif dimaknai beragam seperti beban pikiran, dorongan pencapaian, evaluasi diri, atau kekhawatiran masa depan	"Kalau saya over excited, saya memikirkan semua kemungkinan." (R3)	R1, R2, R3, R4, R5, R6
Strategi Mengelola Aktivitas Kognitif Saat Mengalami Kesulitan Tidur	Strategi beragam seperti pengaturan kebiasaan, aktivitas spiritual, olahraga, dan pengaturan lingkungan tidur	"Kalau saya istighfar atau saya setel murottal." (R3)	R1, R2, R3, R4, R5, R6

Pengalaman Kesulitan Tidur pada Mahasiswa

Kesulitan tidur yang dialami partisipan tidak muncul tiba-tiba, tetapi berkembang melalui riwayat yang berbeda-beda. Pada sebagian partisipan, kesulitan tidur sudah berlangsung sejak lama. R1 terbiasa tidur menjelang subuh sejak duduk di bangku SMP. R6 bahkan sudah mengalami kesulitan tidur sejak sekolah dasar dan sering terjaga hingga sekitar pukul lima pagi. Pada R4, pola tidur mulai bergeser sejak masa pandemi Covid-19. Saat itu pembelajaran daring membuatnya terbiasa terjaga hingga dini hari untuk mengikuti absensi sekolah, dan kebiasaan itu terbawa hingga masa kuliah. R5 menunjukkan pola yang berbeda. Ia begadang secara sengaja, terutama ketika tidak memiliki jadwal kuliah pada keesokan harinya, sehingga sering baru tidur sekitar pukul dua dini hari. Meskipun riwayatnya berbeda, keenam partisipan sama-sama menunjukkan waktu tidur yang bergeser

hingga larut malam, bahkan menjelang pagi.

Selain riwayat kebiasaan tidur, pengalaman kesulitan tidur juga berkaitan dengan aktivitas sebelum tidur. Hampir seluruh partisipan menghabiskan malam dengan telepon genggam, dalam bentuk dan tingkat keterlibatan yang berbeda. R2 dan R4 lebih banyak bermain gim daring. R2 terdorong untuk terus menaikkan peringkat dan level permainannya. Bagi R4, gim daring tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga sumber penghasilan melalui jasa joki permainan. R3 menghabiskan malam dengan menonton drama Korea, membaca novel daring, dan melakukan *scrolling* media sosial, bahkan bisa menonton hingga dua belas episode drama dalam satu malam. R1 menggambarkan malam hari sebagai waktu munculnya berbagai pikiran tentang pengalaman hidup, hubungan keluarga, dan peristiwa masa lalu yang belum terselesaikan. Sebaliknya, R2 dan R4 menyatakan jarang mengalami

overthinking atau kekhawatiran tertentu. Mereka mengaitkan kesulitan tidurnya dengan kebiasaan bermain gim.

Bentuk Aktivitas Kognitif yang Muncul Saat Kesulitan Tidur

Aktivitas kognitif yang muncul saat partisipan sulit tidur memiliki bentuk yang beragam. Bentuk-bentuk tersebut meliputi *overthinking*, kekhawatiran terhadap masa depan, pikiran berulang (*rumination*), dialog internal, dan keterlibatan mental penuh pada aktivitas tertentu. Aktivitas ini umumnya muncul ketika suasana mulai tenang dan tidak lagi dipenuhi kegiatan akademik maupun sosial. *Overthinking* adalah bentuk yang paling sering diungkapkan. R3 sering memikirkan berbagai kemungkinan buruk sebelum menghadapi kegiatan penting. Misalnya, ia tidak bisa tidur pada malam sebelum presentasi di kelas. R6 memanfaatkan waktu malam untuk memikirkan akan menjadi apa dirinya di masa depan. Kekhawatiran terhadap masa depan juga tampak pada R5. Ia cemas akan makin sulit mendapatkan pekerjaan seiring bertambahnya usia. R6 menyampaikan kekhawatiran serupa tentang pencapaian hidupnya di masa mendatang.

Pada beberapa partisipan, aktivitas kognitif muncul dalam bentuk pikiran berulang (*rumination*) tentang pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan secara emosional. R1 paling banyak menggambarkan pengalaman ini. Ia langsung merenung ketika terpicu oleh sesuatu yang dekat dengan dirinya, khususnya hal-hal yang berkaitan dengan keluarga dan masa kecil. R6 menggambarkan pikirannya terus berputar di dalam diri tanpa menemukan jalan keluar. Dialog internal juga muncul pada kedua partisipan tersebut. R1 mempertanyakan arti hidup

dan keberadaan dirinya dalam keluarga. R6 lebih banyak mengevaluasi perkembangan dirinya dan merasa berada di satu titik tanpa kemajuan. Pola yang berbeda tampak pada R2 dan R4. Pikiran mereka tidak diwarnai kekhawatiran, tetapi terpusat penuh pada permainan daring, sehingga perhatian tetap terjaga dan waktu tidur tertunda tanpa disertai *overthinking*.

Dampak Begadang terhadap Kondisi Fisik, Emosional, dan Akademik

Kebiasaan begadang berdampak pada kondisi fisik partisipan dengan intensitas yang berbeda. Sebagian besar partisipan mengeluhkan rasa lelah, kantuk pada siang hari, sakit kepala, dan menurunnya kondisi tubuh setelah begadang. R1 sering mengalami pusing yang ia kaitkan dengan kurangnya waktu tidur. R4 hanya merasakan kantuk saat mengikuti perkuliahan dan tidak mengeluhkan gangguan fisik lain. Seluruh partisipan juga menggambarkan dampak terhadap kondisi emosional. R4 merasa emosinya naik turun dan lebih sering marah setelah begadang. R3 merasakan emosinya menjadi tidak stabil dan kerap diliputi kesedihan berlebih. R6 menjadi lebih mudah marah dan kesal setelah kurang tidur. Pada R1, dampak emosional berkaitan dengan pengalaman hidup yang lama dipendam. Pikiran yang memuncak pada malam hari kadang membuatnya menangis.

Kebiasaan begadang juga memengaruhi aktivitas akademik partisipan. R3 pernah bangun kesiangan dan baru tiba di kelas sekitar tiga puluh menit sebelum perkuliahan berakhir. R2 juga sering terlambat bangun. R5 merasa lebih mudah mengantuk dan kurang bertenaga pada keesokan harinya. R6 merasakan penurunan konsentrasi belajar yang cukup besar. R5 juga mengalami

gangguan daya ingat dan kesulitan mempertahankan fokus, sehingga hal-hal yang sebelumnya sudah dipikirkan menjadi terlupa. Pengalaman berbeda disampaikan oleh R4. Meskipun sering tidur larut malam, ia merasa masih mampu mengikuti pembelajaran, walaupun hanya dapat menangkap sekitar separuh materi perkuliahan.

Pemaknaan Aktivitas Kognitif Saat Mengalami Kesulitan Tidur

Setiap partisipan memaknai aktivitas kognitif yang muncul saat sulit tidur secara berbeda. R1 memaknainya sebagai luapan beban pikiran yang berkaitan dengan latar belakang keluarganya yang *broken home*. Ia bahkan sempat berpikir bahwa ibunya tidak akan menderita seandainya dirinya tidak ada. R2 memaknainya sebagai dorongan untuk menyelesaikan target permainan, tetapi mulai menyadari bahwa kebiasaan itu memengaruhi pola tidurnya dan ingin mencoba tidur lebih cepat. R3 memaknai aktivitas kognitif sebagai sumber kekhawatiran sekaligus sarana evaluasi diri. R4 tidak mengaitkan kesulitan tidurnya dengan banyaknya pikiran. Ia memandangnya sebagai kebiasaan sejak pandemi yang justru memberinya tambahan penghasilan. R5 memaknainya sebagai kekhawatiran tentang penyelesaian studi, takut gagal, dan takut tidak menjadi orang yang berhasil. R6 memaknainya sebagai proses evaluasi perkembangan hidup yang membuatnya merasa terjebak dalam lingkaran pikiran yang sulit dihentikan.

Strategi Mengelola Aktivitas Kognitif Saat Mengalami Kesulitan Tidur

Partisipan menempuh cara yang berbeda-beda untuk mengelola aktivitas kognitif saat sulit tidur. R1 telah mencoba berbagai cara, mulai dari minum susu dan

teh hingga mengonsumsi obat tidur. Penggunaan obat tidur akhirnya ia hentikan karena menimbulkan ketergantungan. R2 berupaya memperbaiki pola tidurnya dengan mengurangi bermain gim hingga dini hari, dan menargetkan dapat tidur lebih cepat dalam tiga bulan. R3 mengandalkan aktivitas spiritual, seperti beristighfar dan mendengarkan murottal, serta menganggap olahraga sebagai cara yang paling efektif baginya.

R4 mencari informasi tentang cara tidur lebih cepat melalui media sosial dan YouTube, tetapi belum mampu menerapkannya secara konsisten. Ia berencana mulai tidur pukul sepuluh atau sebelas malam pada bulan berikutnya. R5 berfokus pada pengaturan kebiasaan sehari-hari dengan membatasi begadang hanya pada malam Minggu. Ia juga mendapat dukungan pasangan yang mengingatkannya untuk segera menyelesaikan tugas kuliah. R6 berusaha menciptakan lingkungan tidur yang lebih nyaman dengan mengatur posisi tidur senyaman mungkin. Ia juga berniat mulai mengurangi kebiasaan *overthinking* dari hal-hal kecil.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan tidur partisipan tidak bermula dari masa perkuliahan saja. Sebagian partisipan sudah mengalaminya sejak SD (R6) dan SMP (R1), sementara R4 mengalaminya sejak pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Hal ini menandakan bahwa sebagian kesulitan tidur mahasiswa adalah pola kronis yang terbawa dari masa sebelumnya, bukan semata reaksi terhadap tuntutan kampus. Aktivitas dengan telepon genggam hadir pada hampir semua partisipan dan menjadi pintu masuk tertundanya waktu tidur.

Temuan ini memperkuat Rahman et al. (2024) dan Ningsi Tudu et al. (2023), yang menunjukkan bahwa aktivitas sebelum tidur dan penggunaan *gadget* berkontribusi terhadap insomnia mahasiswa. Pada 398 mahasiswa di Etiopia, 20,4% mengalami gejala insomnia, dan penggunaan perangkat seluler lebih dari 30 menit sebelum tidur meningkatkan risikonya (Wale et al., 2024). Pada 1.356 mahasiswa Indonesia, stres akibat teknologi berada pada kategori sedang ($3,12 \pm 0,53$) dan kualitas tidur tergolong buruk ($7,9 \pm 2,83$) (Hapsari et al., 2024). Temuan ini selaras dengan prevalensi insomnia pada mahasiswa Indonesia yang diperkirakan 67% (Fadillah et al., 2024) dan prevalensi global sebesar 46,9% (Spyridonidis et al., 2025).

Overthinking, kekhawatiran terhadap masa depan, *rumination*, dan dialog internal yang dialami R1, R3, R5, dan R6 mengonfirmasi model kognitif insomnia. Model ini menjelaskan bahwa aktivasi kognitif yang berlebihan (*cognitive arousal*) menghambat transisi menuju tidur (Harvey, 2002). Temuan ini juga sejalan dengan model *hyperarousal* (Riemann et al., 2010), dengan proses berpikir, mengingat, dan mengevaluasi yang dipengaruhi oleh pengalaman individu (Ramadanti et al., 2022). Studi harian terhadap 88 mahasiswa selama 14 hari menunjukkan bahwa keterjagaan kognitif pra-tidur memediasi pengaruh stres harian terhadap tidur (Hausmann et al., 2026). Keterjagaan kognitif memperkuat gangguan tidur, sedangkan keterjagaan fisiologis tidak (Shaif et al., 2026). Pada 276 mahasiswa, *rumination* dan menyalahkan diri memengaruhi kualitas tidur melalui keterjagaan pra-tidur (Čikotić & Šimić, 2024). Kekhawatiran tentang masa depan yang dialami R5 dan R6 selaras dengan

temuan bahwa kecemasan akan masa depan berkaitan dengan depresi dan stres pada mahasiswa (Öztekin et al., 2025). Hubungan ini dapat bersifat melingkar. Pada 302 mahasiswa, pengaruh stres terhadap gangguan tidur ($\beta = 0,345$) lebih kuat daripada pengaruh sebaliknya ($\beta = 0,203$) (Petak & Maričić, 2025).

Penelitian ini menemukan dua pola pengalaman yang berbeda. Pola pertama adalah aktivitas kognitif intrusif pada R1, R3, dan R6, yang dekat dengan konsep insomnia kognitif (Harvey, 2002). Pola kedua adalah penundaan tidur secara sadar pada R2, R4, dan R5, yang dekat dengan *bedtime procrastination* (Kroese et al., 2014). Batas kedua pola ini tidak sepenuhnya tegas. Keterlibatan R2 dalam menaikkan peringkat dan R4 sebagai joki gim tidak sepenuhnya sukarela, karena juga digerakkan oleh dorongan pencapaian dan kebutuhan ekonomi. Penelitian pada mahasiswa Tiongkok menunjukkan bahwa profil penundaan tidur tingkat sedang bertahan pada 66% mahasiswa dari waktu ke waktu, dan penggunaan ponsel pintar yang bermasalah meningkatkan risiko penundaan yang lebih berat (Hong et al., 2024). Studi longitudinal terhadap 683 mahasiswa juga menemukan hubungan timbal balik antara penggunaan ponsel pintar yang bermasalah, penundaan tidur, dan kualitas tidur (Cemei et al., 2024). Temuan ini melengkapi Hanifah et al. (2023), yang menyatakan bahwa insomnia mahasiswa dipengaruhi oleh faktor psikologis sekaligus gaya hidup.

Dampak kesulitan tidur mencakup aspek fisik (pusing dan kantuk), emosional (mudah marah dan sedih), dan akademik (terlambat masuk kelas, sulit berkonsentrasi, dan mudah lupa). Temuan ini mendukung Maindoka et al. (2023) tentang menurunnya

konsentrasi belajar dan Sumarno dan Ratnawati (2023) tentang kaitan insomnia dengan performa akademik. Temuan pada R4 perlu dicermati. R4 merasa tidak terganggu, tetapi hanya menangkap sekitar separuh materi, yang menunjukkan adanya normalisasi dampak. Pernyataan R1 bahwa ibunya tidak akan menderita seandainya dirinya tidak ada juga tidak dapat dipandang sekadar sebagai dampak kurang tidur. Pada mahasiswa, *rumination* sepenuhnya memediasi hubungan antara insomnia dan perilaku melukai diri, dengan porsi efek mediasi mencapai 84,21% (Wang & Sun, 2024). Dengan demikian, pikiran berulang pada malam hari juga merupakan penanda kerentanan psikologis yang lebih dalam.

Keenam partisipan memaknai aktivitas kognitifnya secara berbeda: sebagai beban keluarga, target permainan, evaluasi diri, sumber penghasilan, kekhawatiran akan kegagalan, dan lingkaran pikiran yang menjebak. Keragaman makna ini merupakan kekuatan pendekatan fenomenologi (Van Manen, 2023). Strategi yang ditempuh partisipan juga beragam, sejalan dengan Krisnawan dan Bajirani (2025), yang menekankan pentingnya perubahan perilaku dan pengelolaan aktivitas kognitif. Namun, terdapat kesenjangan dengan bukti intervensi. Meta-analisis terhadap 22 uji acak terkontrol dengan 6.179 mahasiswa menunjukkan efek sedang intervensi psikologis ($g = 0,50$), dengan efek terbesar pada terapi kognitif-perilaku untuk insomnia ($g = 0,72$) (Tadros et al., 2025). Sebaliknya, strategi partisipan hampir seluruhnya bersifat perilaku atau spiritual, dan hanya R6 yang berniat mengurangi *overthinking*. Olahraga yang dipilih R3 didukung oleh tinjauan terhadap 16 studi intervensi gaya hidup

(Wang et al., 2026). Latihan kesadaran penuh juga terbukti memperbaiki kualitas tidur mahasiswa (Alvarado-García et al., 2025). Penggunaan obat tidur hingga menimbulkan ketergantungan (R1) menunjukkan bahwa mahasiswa belum menjangkau layanan yang tepat.

Perbedaan dua pola pengalaman ini berimplikasi bagi layanan konseling kampus. Mahasiswa dengan pikiran intrusif memerlukan teknik seperti *cognitive defusion* atau *scheduled worry time*. Mahasiswa dengan pola penundaan tidur yang disengaja lebih membutuhkan manajemen waktu dan pembatasan penggunaan gawai. Edukasi higiene tidur konvensional saja tidak cukup untuk menjangkau keduanya, dan kasus R1 menunjukkan perlunya skrining risiko psikologis. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Partisipan hanya enam mahasiswa dari satu program studi. Data bersifat *self-report* dan berpotensi mengandung bias *recall* serta *social desirability bias*. Penelitian ini juga tidak menggunakan instrumen terstandar seperti *Insomnia Severity Index*. Penelitian mendatang dapat melibatkan lebih dari satu *coder* untuk meningkatkan *trustworthiness* (Braun & Clarke, 2022). Meski demikian, desain kualitatif dalam penelitian ini berhasil mengisi kesenjangan yang belum dijawab oleh studi kuantitatif, yaitu bagaimana dinamika kognitif dialami dan dimaknai oleh mahasiswa (Creswell & Poth, 2018).

KESIMPULAN

Kesulitan tidur pada mahasiswa merupakan fenomena kognitif-psikologis yang lebih kompleks daripada sekadar gangguan durasi tidur. Dari enam partisipan, diperoleh lima tema utama yang memperlihatkan dua pola kesulitan tidur. Pola pertama adalah aktivitas

kognitif intrusif, yaitu *overthinking*, kekhawatiran terhadap masa depan, *rumination*, dan dialog internal, yang dialami tiga partisipan (50%). Pola kedua adalah penundaan tidur secara sadar melalui aktivitas hiburan (*bedtime procrastination*), yang dialami tiga partisipan lainnya (50%). Seluruh partisipan (100%) merasakan dampaknya pada aspek fisik, emosional, dan akademik. Namun, hanya satu partisipan yang berupaya mengelola pikirannya secara sadar. Layanan kesehatan mental kampus disarankan menyediakan manajemen pikiran (*cognitive/worry management*) bagi mahasiswa dengan pola intrusif, serta manajemen waktu dan pembatasan gawai bagi mahasiswa dengan pola penundaan tidur. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *mixed-methods* dengan sampel yang lebih luas dan instrumen terstandar seperti *Insomnia Severity Index*.

DAFTAR RUJUKAN

- Abraham, D. M., & Padmakumari, P. (2025). A methodological framework for descriptive phenomenological research. *Western Journal of Nursing Research*, 47(2), 125–134. <https://doi.org/10.1177/01939459241308071>
- Ahmad, M., & Wilkins, S. (2025). Purposive sampling in qualitative research: A framework for the entire journey. *Quality & Quantity*, 59(2), 1461–1479. <https://doi.org/10.1007/s11135-024-02022-5>
- Alvarado-García, P. A., Arkin, S. V., Infantes Gómez, F. M., Guzman Rodriguez, N. M., & Castro-Paniagua, W. G. (2025). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: A quasi-experimental study in college students. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1508934. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508934>
- Anthony, K., Miller-Day, M., Dupuy, M., Ventura, J., Hodges, A. L., Alonso-Pecora, D., & Dimas, H. (2025). Is there really a difference? A comparison of in-person and online qualitative interviews. *International Journal of Qualitative Methods*, 24. <https://doi.org/10.1177/16094069251349580>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Baklola, M., Terra, M., Al-barqi, M., Hamad, Y., Al-anazi, S. A., Jassim, N. S., Al-anazi, S. S., Hamad, A., & Alqahtani, S. (2024). Prevalence of insomnia among university students in Saudi Arabia: A systematic review and meta-analysis. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 60, Article 138. <https://doi.org/10.1186/s41983-024-00914-9>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Cemei, L., Sriram, S., Holý, O., & Rehman, S. (2024). A longitudinal

- investigation on the reciprocal relationship of problematic smartphone use with bedtime procrastination, sleep quality, and mental health among university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 3355–3367.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S472299>
- Čikotić, A., & Šimić, N. (2024). The role of pre-sleep arousal in the relationship between cognitive emotional regulation and sleep quality in students. *Psihologijske Teme*, 33(3), 595–612.
<https://doi.org/10.31820/pt.33.3.6>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Bili, B. E., Febriani, H., & Sunaryo, S. (2025). Hubungan tingkat stres dan depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1).
<https://journal.stikeswirahusada.ac.id/jkm/article/view/738>
- Fadillah, F., Lisiswanti, R., Rudiyanto, W., & Oktafany, O. (2024). Insomnia pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(9), 1819–1822.
<https://journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/1416>
- Gonzalez-Salgado, I. de L., Rivera-Navarro, J., Gutierrez-Sastre, M., Conde, P., & Franco, M. (2024). Conducting member checking within a qualitative case study on health-related behaviours in a large European city: Appraising interpretations and co-constructing findings. *Health*, 28(1), 3–21.
<https://doi.org/10.1177/13634593221109682>
- Hanifah, G. R., Ardiningrum, K. C., Ayu, R., & Sartika, D. (2023). Gambaran gangguan tidur insomnia pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19: Studi literatur. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1), 108–115.
<https://doi.org/10.24815/jks.v23i1.24104>
- Hapsari, E. A., Rohmatullayaly, E. N., & Widayati, K. A. (2024). Technostress and sleep quality among university students in Indonesia: A cross-sectional study. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 7(4), 197–202.
https://doi.org/10.4103/shb.shb_177_24
- Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 869–893.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00061-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00061-4)
- Hausmann, A., Schilling, N., Alfter, M., Yahja, J., Mertens, A., & Schmidt, L. I. (2026). What role do perfectionism and cognitive pre-sleep arousal play in the link between stress and sleep? A daily diary study in university students. *Stress and Health*, 42(1), Article e70136.
<https://doi.org/10.1002/smi.70136>
- Hong, L., Xu, H., Zheng, J., Lin, X., Wang, L., Zhao, C., Tu, X., Zhang,

- J., Zhao, K., & Zhang, G. (2024). Latent profiles and transitions of bedtime procrastination among Chinese college students: The predictive roles of anxiety, depression, problematic smartphone use and self-control. *Nature and Science of Sleep*, 16, 801–811.
<https://doi.org/10.2147/NSS.S462055>
- Karrasch, L., Schoppe, A., Wessels, A., Schulte-Güstenberg, E., Döring, M., & Ratter, B. (2024). Rather with than about: Reshaping qualitative empirical research methods in times of physical distancing. *International Journal of Qualitative Methods*, 23. <https://doi.org/10.1177/16094069241266191>
- Muflihatin, S. K., Astuti, Z., & Sujianti, A. S. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 12776–12784. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.37660>
- Krisnawan, P. A. A., & Bajirani, M. P. D. (2025). Intervensi untuk menurunkan insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(2), 2119–2130. <https://doi.org/10.54082/jupin.1383>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Lancee, J., & Kamphuis, J. H. (2025). Sleep-related safety behaviours predict insomnia symptoms 1 year later in a sample of university students. *Journal of Sleep Research*, 34(3), Article e14381. <https://doi.org/10.1111/jsr.14381>
- Land, J. (2024). Producing locally causal explanations in qualitative research by using a realist phenomenological methodology. *International Journal of Qualitative Methods*, 23. <https://doi.org/10.1177/16094069241234806>
- Maindoka, F., Anderson, G. M. O., & Manoppo, A. J. (2023). Insomnia dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Nutrix Journal*, 7(2), 187–192. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i2.983>
- Morin, C. M., & Espie, C. A. (Eds.). (2012). *The Oxford handbook of sleep and sleep disorders*. Oxford University Press.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Ningsi Tudu, F. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FKM Undana angkatan 2020 dan 2021. *Jurnal Kesehatan*, 12(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>
- Öztekin, G. G., Gómez-Salgado, J., & Yıldırım, M. (2025). Future

- anxiety, depression and stress among undergraduate students: Psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1517441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>
- Petak, A., & Maričić, J. (2025). The role of rumination and worry in the bidirectional relationship between stress and sleep quality in students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), Article 1001. <https://doi.org/10.3390/ijerph22071001>
- Rahman, A. F., Fitriyani, F., Mandala, Z., & Anggorotomo, W. (2024). Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa pendidikan profesi dokter di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(6), 1244–1251. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i6.15329>
- Ramadanti, M., Sary, C. P., & Suarni, S. (2022). Psikologi kognitif (Suatu kajian proses mental dan pikiran manusia). *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 8(1), 56–69. <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>
- Riemann, D., Spiegelhalder, K., Feige, B., Voderholzer, U., Berger, M., Perlis, M., & Nissen, C. (2010). The hyperarousal model of insomnia: A review of the concept and its evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 14(1), 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.04.002>
- Shaif, N. A. S., Lim, J., Reffi, A. N., Chee, M. W. L., Massar, S. A. A., & Ong, J. L. (2026). Sleep reactivity amplifies the impact of pre-sleep cognitive arousal on sleep disturbances. *Journal of Sleep Research*, 35(3), Article e70220. <https://doi.org/10.1111/jsr.70220>
- Spyridonidis, S., Lad, D., Peters, H., Ellis, J., & Robinson, L. J. (2025). Global prevalence of insomnia symptoms in undergraduate university students: A systematic review and meta-analysis. *SLEEP Advances*, 6(4), Article zpaf083. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpaf083>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sumarno, K. M., & Ratnawati, A. (2023). Korelasi Antara Insomnia dengan Performa Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2020. *Health Information: Jurnal Penelitian*, e1345-e1345. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1345>
- Tadros, M., Newby, J. M., Li, S., & Werner-Seidler, A. (2025). A systematic review and meta-analysis of psychological treatments to improve sleep quality in university students. *PLOS ONE*, 20(2), Article e0317125. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317125>
- Van Manen, M. (2023). *Phenomenology of practice: Meaning-giving*



methods in phenomenological research and writing (2nd ed.). Routledge.

- Wale, M. A., Reta, Y., Addis, H., Tarekegn, R., Tafese, M., & Chekol, A. T. (2024). Predictors of insomnia among undergraduate students at Hawassa University Sidama, Ethiopia, 2023: A facility-based cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1352291. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1352291>
- Wang, H., & Sun, H. (2024). The mediating role of rumination in the relationship between insomnia and non-suicidal self-injury of college students. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1504890. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1504890>
- Wang, J., Ishak, I., Mazri, F. H., Siau, C. S., Xin, F., Wang, X., & Mat Ludin, A. F. (2026). Lifestyle intervention to improve sleep quality in Chinese college students: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 17, Article 1716523. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2026.1716523>
- Wutich, A., Beresford, M., & Bernard, H. R. (2024). Sample sizes for 10 types of qualitative data analysis: An integrative review, empirical guidance, and next steps. *International Journal of Qualitative Methods*, 23. <https://doi.org/10.1177/16094069241296206>