

## PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

### (THE DIFFERENCES OF SLEEP QUALITY AMONG COLLEGE STUDENTS BASED ON GENDER)

Win Junaidi, Munira Ayu, Sinta Bella, Sharla Aliffia Shaqinah, Ulfarianti, Zaujatul Amna\*  
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, Indonesia  
Email: amnazaujatul@usk.ac.id\*

#### ABSTRAK

Kualitas tidur menjadi salah satu aspek penting bagi mahasiswa yang berpengaruh langsung terhadap kesehatan, fungsi kognitif, dan performa akademiknya baik perempuan maupun laki-laki. Oleh karena itu, penelitian mengenai perbedaan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin di kalangan mahasiswa menjadi topik yang menarik untuk dikaji lebih lanjut, mengingat adanya perbedaan biologis dan psikososial antara laki-laki dan perempuan yang dapat memengaruhi kualitas tidurnya. Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Propinsi Aceh, dengan menggunakan instrument *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebagai instrumen pengumpulan data penelitian. Sebanyak sebanyak 484 mahasiswa (yang terdiri dari 241 mahasiswa laki-laki dan 243 mahasiswa perempuan) terlibat sebagai sampel penelitian yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki maupun mahasiswa perempuan. Selain itu, temuan penelitian juga menjelaskan bahwa mahasiswa laki-laki maupun mahasiswa perempuan berada pada kategorisasi kualitas tidur yang buruk, hal ini dapat diasumsikan bahwa kualitas tidur yang buruk yang dialami oleh mahasiswa selama masa kuliah dapat memiliki implikasi jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Gangguan Tidur, Jenis Kelamin, Mahasiswa

#### ABSTRACT

Sleep quality is an important aspect for college students that directly affects their health, cognitive function, and academic performance in both women and men. Therefore, research on sex differences in sleep quality based on gender among university students is an interesting topic to be studied further, given the biological and psychosocial differences between men and women that can affect their sleep quality. The purpose of this study was to determine the differences in sleep quality between male and female students studying at the university level in Aceh Province using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) as a research data collection instrument. A total of 484 students (241 males and 243 females) were included as research samples, selected by simple randomization. The results of the data analysis showed that there was no difference in sleep quality between the male and female students. In addition, the research findings also explain that both male and female students have poor sleep quality categorization, and it can be assumed that the poor sleep quality experienced by college students can have long-term implications for their physical health and psychological well-being.

Keywords: Quality of sleep, sleep disorders, gender, university students

## PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa yang dapat mempengaruhi kesehatan, fungsi kognitif, dan performa akademik. Gomes et al. (2011) menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah. Disisi lain, apabila kualitas tidur individu tidak baik maka akan berdampak pada gangguan fisik dan juga psikologisnya terutama bagi mahasiswa yang memiliki tuntutan bervariasi selama proses belajar mengajarnya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa baik buruknya kualitas tidur disebabkan oleh jam tidur yang kurang, sehingga kurang tidur menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius pada

mahasiswa (Glavin et al, 2022). Menurut Nashori (2017) kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana seseorang menjalani tidur yang memperoleh kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kebutuhan tidur setiap orang tentu berbeda-beda tergantung usia dan juga tergantung pada kebiasaan yang selama menjelang dewasa (Haryati et al, 2020). Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7-9 jam tetapi apabila seseorang tersebut melakukan aktivitas sosial dapat membuat seseorang tidur 6 jam sehari (Dewi, 2015). Hasil survei yang dilakukan Kurious-Katadata Insight Center (KIC) terhadap 875 orang Indonesia menemukan bahwa terdapat 46,2 persen responden biasa tidur diwaktu malam sekitar 4-6 jam, 34,9 persen tidur sekitar 6-8 jam, 14,4 persen hanya tidur sekitar 2-4 jam, 2,9 persen tidur lebih dari 8 jam, dan 1,7 persen yang tidurnya kurang dari 2 jam (Annur, 2023). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia memiliki durasi tidur yang kurang ideal. Menurut standar kesehatan, tidur yang cukup untuk orang dewasa adalah sekitar 7-9 jam per malam. Namun, hanya sekitar 34,9 persen responden yang memenuhi atau mendekati standar tersebut dengan tidur 6-8 jam. Sebanyak 46,2 persen responden tidur antara 4-6 jam, yang masih kurang dari durasi tidur yang direkomendasikan. Ini menunjukkan adanya kemungkinan masalah kesehatan jangka panjang seperti kelelahan, penurunan produktivitas, dan gangguan kesehatan mental. Lebih mengkhawatirkan adalah 14,4 persen responden yang hanya tidur 2-4 jam dan 1,7 persen yang tidurnya kurang dari 2 jam. Durasi tidur yang sangat pendek ini bisa berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental, termasuk peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, dan gangguan *mood*. Sebaliknya, hanya 2,9 persen yang tidur lebih dari 8 jam, yang meskipun lebih jarang, juga dapat memiliki implikasi kesehatan seperti risiko gangguan metabolik dan masalah kardiovaskular jika berlebihan. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas. Upaya edukasi dan intervensi untuk memperbaiki kebiasaan tidur masyarakat Indonesia perlu diprioritaskan guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan

Secara spesifik jam tidur pada mahasiswa juga ditemukan dalam kajian penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan tahun 2016 pada mahasiswa di 26 negara yang menunjukkan sebesar 46,9 persen mahasiswa tidur 7–8 jam, sebesar 39,2 persen mahasiswa tidur  $\leq 6$  jam, dan sebesar 13,9 persen mahasiswa tidur  $\geq 9$  jam (Peltzer & Pengpid, 2016). Hal yang sama juga ditunjukkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu universitas di Aceh, terdapat 65,96 persen dari 94 mahasiswa atau sekitar 62 mahasiswa menunjukkan hasil tidur  $< 7$  jam atau tidak cukup (Ardiansyah et al., 2017).

Setiap orang tentunya memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat

berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Dewi, 2015). Kurang tidur dapat merujuk ke kualitas tidur yang buruk (Asmarita et al., 2014). Rendahnya kualitas tidur di kalangan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, namun yang paling utama adalah kebiasaan yang sering dilakukan yaitu memainkan media sosial sebelum tidur yang dapat berdampak buruk pada kualitas tidurnya (Ahmed et al., 2020). Dijelaskan bahwa kurangnya jam tidur yang dimiliki oleh mahasiswa, akan mempengaruhi kebugaran mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan di pagi harinya, yang menyebabkan mahasiswa tidak fresh sehingga menjadikan dirinya tertidur di kelas hingga tidak masuk kuliah karena rasa kantuk (Nurismadiana & Lee, 2018).

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor penting yang berpengaruh pada kualitas tidur seseorang (Haseli-Mashhadi et al., 2009). Jenis kelamin merupakan faktor biologis dan sosial yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, hal ini didasarkan adanya interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial sehingga berdampak pada kualitas tidurnya. Keterkaitan antara jenis kelamin menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur individu dapat dijelaskan dari beberapa faktor, seperti 1). Perbedaan hormonal antara laki-laki dan perempuan dapat mempengaruhi pola tidur. Dijelaskan bahwa perempuan mengalami fluktuasi hormon yang lebih signifikan sepanjang siklus menstruasi, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini didukung oleh hasil temuan (Baker et al., 2007) yang menjelaskan bahwa perempuan cenderung melaporkan kualitas tidur yang lebih buruk dan lebih banyak gejala insomnia dibandingkan dengan laki-laki. 2). Penggunaan koping yang berbeda akan mempengaruhi kualitas tidur. Koping yang efektif dapat mengurangi stres dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas tidur (Sadeh et al., 2010). Perempuan cenderung lebih rentan terhadap gangguan mood dan kecemasan, yang dapat berdampak negatif pada tidur. Hasil kajian (Suh et al., 2018) menemukan bahwa mahasiswa perempuan lebih mungkin mengalami gejala depresi dan kecemasan yang berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki, dan 3). Adanya perbedaan gaya hidup antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, seperti pola konsumsi kafein, alkohol, atau aktivitas fisik, dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh (Lund et al., 2010) menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki jadwal tidur yang lebih teratur, tetapi juga melaporkan lebih banyak masalah tidur dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Beberapa studi sebelumnya telah menunjukkan adanya perbedaan dalam kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2012 oleh (Lemma et al., 2012), yang menemukan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki durasi tidur yang lebih pendek dan lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan mahasiswa perempuan. Perbedaan hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara jenis kelamin dan kualitas tidur pada mahasiswa masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh

(Jiang et al., 2015) yang menemukan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Mahasiswa berada pada rentang dewasa awal, yang harus memenuhi tugas perkembangan dan juga memenuhi tuntutan tugas yang beragam di lingkungannya (Hulukati & Djibran, 2018; Rahmayanti, 2023). Oleh karena itu, dijelaskan bahwa untuk memenuhi tuntutan yang beragam tersebut, mahasiswa tentunya memiliki kebutuhan untuk tidur yang cukup (Tristianingsih & Handayani, 2021). Di sisi lain, pada umumnya mahasiswa memiliki tuntutan akademik yang tinggi sehingga dapat membuat mahasiswa menjadi stres (Adellia & Peristiano, 2023). Sumber stres yang dialami mahasiswa dapat berupa tenggat tugas serta kurangnya kontrol diri (Hulwani & Desreza, 2022). Menurut Wicaksono (dalam Haryati et al., 2020), mahasiswa yang tidak bisa mengelola stres akan sulit untuk mengontrol emosinya sehingga mengakibatkan ketegangan yang meningkat dan kesulitan dalam memulai tidur. Stres yang dialami seseorang dapat memengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur. Semakin stres seseorang, maka kebutuhan waktu untuk tidur akan berkurang. Hal ini tentunya akan berdampak pada kualitas tidur seseorang (Wahyuni, 2018). Sebuah persepsi dalam masyarakat Indonesia adalah laki-laki memiliki peluang untuk keluar larut malam, sehingga memungkinkan untuk menyelesaikan tugas atau urusan dari larut malam hingga pagi (Diana et al., 2005). Berbeda dengan perempuan yang ingin keluar malam, walaupun diperbolehkan, perlu pendampingan dari laki-laki. Hal ini tentunya akan menyebabkan pola tidur laki-laki dan perempuan berbeda. Begitu juga yang terjadi pada mahasiswa, mahasiswa laki-laki merasa tidak bersalah ketika keluar larut malam, sedangkan pada mahasiswa perempuan hal ini dianggap bermasalah (Diana et al., 2005).

Berdasarkan uraian di atas, meskipun ada perbedaan gender terkait masalah tidur, hasil penelitian mengenai kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin tidak konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan, sementara yang lain tidak. Perbedaan dalam faktor psikologis, sosial, budaya, dan lingkungan tidur mungkin berkontribusi pada ketidakpastian ini. Penelitian Wetter et al. (1994) menemukan bahwa perokok lebih sering mengalami gangguan tidur, mencakup kesulitan tertidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak, dibandingkan dengan non-perokok. Selain itu, teridentifikasi pula variasi berdasarkan jenis kelamin, yaitu wanita perokok melaporkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria perokok, sehingga wanita perokok lebih rentan mengalami gangguan tidur yang lebih parah. Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan holistik dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada perokok, termasuk strategi untuk mengelola stres dan kecemasan, serta mempertimbangkan perbedaan psikologis dan gender (Wetter et al., 1994). Kemudian penelitian yang menyoroti pengaruh faktor budaya dan lingkungan terhadap gangguan tidur seperti *sleep paralysis* dan pengalaman *hypnagogic/hypnopompic* di kalangan remaja Jepang menemukan bahwa stres psikososial, yang

mencakup tekanan akademik dan sosial, secara signifikan memengaruhi kualitas tidur (Doi et al., 2000). Dalam konteks budaya Jepang yang sangat kompetitif, remaja mengalami tingkat stres yang tinggi terkait dengan harapan akademik dan sosial, yang berdampak pada frekuensi dan intensitas gangguan tidur. Penelitian Doi et al. (2000) juga menunjukkan perbedaan gender, yaitu remaja perempuan cenderung lebih sering melaporkan mengalami gangguan tidur dibandingkan remaja laki-laki, kemungkinan besar karena perbedaan dalam respons terhadap stres dan tekanan sosial. Hasil ini menekankan pentingnya memahami konteks budaya dan faktor psikososial dalam menangani gangguan tidur pada remaja. Selanjutnya penelitian Chu et al. (2022) menemukan bahwa pengaturan tempat tinggal secara signifikan memengaruhi kualitas tidur pada orang dewasa yang lebih tua, dengan perbedaan yang mencolok berdasarkan gender. Wanita yang tinggal sendirian melaporkan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang tinggal dengan orang lain, sedangkan tidak ada perbedaan signifikan dalam kualitas tidur antara pria yang tinggal sendirian dan mereka yang tinggal dengan orang lain. Risiko tidur buruk pada wanita yang tinggal sendirian adalah 1,36 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tinggal dengan orang lain. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan berbasis gender dalam menyediakan dukungan sosial untuk meningkatkan kualitas tidur pada orang dewasa yang lebih tua, terutama bagi wanita yang tinggal sendirian (Chu et al., 2022).

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini memengaruhi kualitas tidur pria dan wanita, terutama di kalangan mahasiswa. Hal ini seperti yang diuraikan oleh Hershner dan Chervin (2014) yang menyoroti pentingnya memahami perbedaan perilaku terkait tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Adapun urgensi dilakukannya penelitian ini selain menganalisis perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, penelitian ini penting karena tidur yang berkualitas adalah aspek krusial dalam kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa. Mengingat beban akademik dan stres yang tinggi, memahami faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur, termasuk perbedaan gender, sangat penting. Hasil penelitian ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada literatur akademik, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber penting lainnya dalam membantu pengembangan strategi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa yang berkaitan dengan pola tidur.

## METODE PENELITIAN

Studi komparatif merupakan teknik yang digunakan dalam penelitian ini, yang bertujuan untuk membandingkan kualitas tidur pada mahasiswa berdasarkan dua kelompok yang homogen (kelompok mahasiswa laki-laki dan kelompok mahasiswa perempuan). Menurut ahli, homogenitas dalam penelitian berarti bahwa kelompok-kelompok yang dibandingkan memiliki karakteristik serupa seperti usia, latar belakang pendidikan, status sosial ekonomi, dan kondisi kesehatan umum, sehingga perbedaan yang diamati dapat lebih pasti dikaitkan dengan variabel yang diteliti. Sejalan dengan pendapat ini, Fraenkel et al. (2012) menyatakan bahwa kelompok homogen dalam studi komparatif adalah kelompok yang anggotanya memiliki karakteristik serupa yang relevan dengan variabel penelitian. Hal ini penting untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh tidak dipengaruhi oleh faktor luar yang tidak terkontrol, sehingga mempermudah peneliti dalam menarik kesimpulan yang lebih akurat mengenai perbedaan yang dihasilkan oleh variabel utama, dalam hal ini, jenis kelamin. Dengan menggunakan kelompok yang homogen, penelitian ini dapat secara lebih efektif mengisolasi pengaruh variabel jenis kelamin terhadap kualitas tidur, sehingga hasilnya lebih valid dan dapat diandalkan.

Sampel penelitian ini terdiri dari 484 mahasiswa, terdiri dari 241 mahasiswa laki-laki dan 243 mahasiswa perempuan, dengan rentang usia 17-25 tahun. Penelitian ini dilakukan di seluruh universitas di provinsi Aceh. Alasan pengambilan sampel di provinsi Aceh karena akses yang dimiliki peneliti ke data dan populasi sampel di Aceh dibandingkan dengan wilayah lainnya. Hal ini disebabkan oleh jaringan dan hubungan yang sudah terbangun dengan institusi pendidikan dan komunitas lokal di Aceh. Alasan lainnya adalah dengan mengambil sampel dari satu lokasi geografis, pengumpulan data dapat dilakukan lebih efisien dan terfokus. Hal ini mengurangi biaya dan waktu yang diperlukan untuk penelitian lapangan, serta mempermudah koordinasi dengan universitas-universitas di wilayah tersebut. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *teknik simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel untuk populasi yang homogen dimana responden penelitian dipilih secara acak untuk terlibat dalam penelitian (Bhardwaj, 2019). Pengambilan sampel dengan metode *simple random sampling* dianggap menguntungkan dalam populasi yang homogen dan dipilih secara seragam (Noor et al., 2022). Pengumpulan data penelitian dilakukan secara daring dengan mengirim pesan *broadcast* yang berisikan *informed consent*, data demografi, dan instrumen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) ke seluruh universitas di provinsi Aceh kepada setiap sampel penelitian yang dilakukan secara acak. Pengembang PSQI adalah Buysse et al. (1989) dengan nilai reliabilitas ( $\alpha$ ) = 0.83, PSQI telah digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada berbagai kelompok demografi di berbagai negara. Meskipun skala PSQI menggunakan Bahasa Inggris, namun telah diterjemahkan pula skala PSQI dalam Bahasa Indonesia, pada penelitian

ini skala PSQI diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia dan dilakukan *content validity*. Proses pengumpulan data dilakukan selama rentang 1 bulan, yaitu 1-30 Oktober 2023.

Adapun teknik analisis yang dilakukan ada 3, yaitu uji deskriptif terhadap persebaran demografi data, uji kategorisasi (*cut-off poin*) variabel kualitas tidur, dan uji asumsi penelitian yang berisikan uji normalitas dan homogenitas data, serta uji hipotesis penelitian dengan teknik statistik parametrik yang dilakukan dengan menggunakan *software* analisis statistik *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 18.1.

## HASIL PENELITIAN

### *Demografi data*

Pada penelitian ini, responden penelitian berasal dari kelompok mahasiswa psikologi Universitas Syiah Kuala dengan rentang usia 17 – 23 tahun. Data responden yang didapatkan pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.  
Demografi data penelitian

Kategori	n	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	241	49.79
Perempuan	243	50.20
<b>Usia</b>		
17	7	1.44
18	74	15.28
19	186	38.42
20	110	22.72
21	59	12.19
22	27	5.57
23	15	3.09
24	2	0.41
25	4	0.82
<b>Total</b>	<b>484</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa total sampel penelitian sejumlah 484 mahasiswa, yang terdiri dari mahasiswi (perempuan) dengan jumlah 50.20 persen (243 mahasiswi), sedangkan 49.79 persen lainnya adalah mahasiswa (laki-laki yaitu sebanyak 241). Dengan mayoritas usia mahasiswa yaitu berada pada usia 19 tahun dengan 38.42 persen, usia 20 tahun 22.72 persen, usia 18 tahun 15.28 persen, dimana 12.19 persen terdiri dari usia 21 tahun, sementara sisa lainnya berada pada rentang usia 17, 22-25 tahun.

### *Kelompok kategorisasi*

Pada penelitian ini menggunakan alat ukur PSQI dalam mengukur kualitas tidur yang dimiliki subjek. Skala PSQI terdapat 7 komponen aspek yang diukur yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur,

durasi tidur, lama tidur efektif, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang. Hasil penelitian dengan alat ukur PSQI memuat 2 kategorisasi atas kualitas tidur subjek yang merupakan total penjumlahan skor dari ketujuh komponen aspek. Dengan perhitungan nilai cut-off yaitu total skor dengan angka  $\leq 5$  masuk kedalam kategori kualitas tidur baik dan total skor dengan angka  $> 5$  menunjukkan kualitas tidur buruk.

#### *Uji Asumsi*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi ( $p=0,001$  ( $P<0,005$ ), hal yang sama juga ditunjukkan dari nilai Zskewness dan Zkurtosis data penelitian yang menunjukkan nilai sebesar 13.5 : 12, 3 (dimana nilai tersebut lebih besar dari batas skor Zskewness dan juga Zkurtosis, yaitu minimal 1.96). Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa data penelitian bersifat homogen, dengan nilai signifikansi ( $p=0,204$  ( $p>0,05$ ).

#### *Uji Hipotesis*

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data tidak normal dan homogen, dengan demikian analisis hipotesis dilakukan dengan teknik statistik non-parametrik, yaitu teknik *Mann-Whitney U test*. Hasil analisis menunjukkan nilai  $t=0,54$ , dimana nilai tersebut lebih rendah dari nilai signifikansi ( $p<0,05$ ).

#### *Hasil Score total PSQI*

Hasil karakteristik tidur responden berdasarkan komponen-komponen PSQI yang terdiri dari kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang dan hasil score total PSQI dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 hasil skor total dari skala PQSI dapat diketahui bahwa terdapat sebanyak 231 atau 95.85 persen mahasiswa laki-laki yang masuk dalam kategori kualitas tidur buruk, sedangkan sisanya masuk pada kategori kualitas tidur baik sebanyak 10 atau 4,149 persen. Pada mahasiswi perempuan diketahui sebanyak 238 atau 97,94 persen termasuk kategori kualitas tidur yang buruk, sedangkan sisanya yaitu sebanyak 5 mahasiswi atau 2,057 persen mahasiswi masuk pada kategori kualitas tidur baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya sedikit atau hampir tidak ada perbedaan antara kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pada kategorisasi buruk, sedangkan pada kategorisasi baik menunjukkan perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur laki-laki lebih baik daripada kualitas tidur perempuan, pada komponen 1 responden perempuan terdapat 126 responden sedangkan pada responden laki-laki terdapat 114 responden yang berada pada kategori kualitas tidur



subjektif baik. Komponen 2 perempuan terdapat 109 responden sedangkan pada responden laki-laki terdapat 103 responden yang berada pada kategori latensi tidur baik. Komponen 3 responden perempuan terdapat 100 responden sedangkan pada responden laki-laki terdapat 109 responden yang tidur antara 5-6 jam. Komponen 4 responden perempuan terdapat 223 responden sedangkan pada responden laki-laki terdapat 213 responden kecenderungan efisiensi tidur dibawah 65%. Komponen 5 responden perempuan terdapat 148 responden sedangkan pada responden laki-laki terdapat 140 responden yang mengalami gangguan tidur kurang dari sekali per minggu. Komponen 6 responden perempuan terdapat 231 responden sedangkan pada responden laki-laki terdapat 219 responden yang menggunakan obat kurang dari sekali per minggu. Komponen 7 responden perempuan terdapat 119 responden sedangkan pada responden laki-laki terdapat 105 responden yang mengalami disfungsi saat siang hari sekali hingga dua kali per minggu.

Tabel 2.

Karakteristik tidur responden berdasarkan komponen-komponen PSQI

Komponen PSQI	Kategori	Laki-laki	Perempuan
Komponen 1 Kualitas tidur Subjektif	Sangat Baik	32	23
	Baik	114	126
	Cukup Baik	66	78
	Sangat Buruk	29	16
Komponen 2 Latensi Tidur	Sangat Baik	44	46
	Baik	103	109
	Cukup Baik	63	55
Komponen 3 Durasi tidur	Sangat Buruk	31	33
	>7 jam	37	57
	6-7 jam	60	62
	5-6 jam	109	100
Komponen 4: Kecenderungan Efisiensi Tidur	<5 jam	35	23
	>85%	12	7
	75-84%	9	8
	65-74%	7	5
Komponen 5: Gangguan Tidur	<65%	213	223
	Tidak pernah dalam beberapa bulan sebelumnya	22	7
	Kurang dari sekali per minggu	140	148
	Sekali hingga dua kali per minggu	73	72
	Tiga atau lebih dalam per minggu	6	16
Komponen 6: Penggunaan Obat Tidur	Tidak pernah dalam beberapa bulan sebelumnya	219	231
	Kurang dari sekali per minggu	11	7
	Sekali hingga dua kali per minggu	5	4
Komponen 7: Disfungsi saat Siang Hari	Tiga atau lebih dalam per minggu	6	1
	Tidak pernah dalam beberapa bulan sebelumnya	17	3
	Kurang dari sekali per minggu	43	51
Score total PSQI	Sekali hingga dua kali per minggu	105	119
	Tiga atau lebih dalam per minggu	76	69
	Baik	10	5
	Buruk	231	238

## DISKUSI

Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berada pada universitas yang ada di provinsi Aceh. Hasil temuan dalam penelitian

ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi menunjukkan nilai  $t=0,54$ , dimana nilai tersebut lebih rendah dari nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ), sehingga uji hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Dengan kata lain, tidak ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan atau menunjukkan berada pada hasil yang sama, dimana dalam penelitian ini kualitas tidur mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan berada pada kualitas yang buruk. Hasil temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Tristianingsih & Handayani, 2021) yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur. Disisi lain tidak adanya perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin juga dapat dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh (Baron et al., 2023) mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara laki-laki dan perempuan dalam perbedaan untuk kualitas tidurnya.

Meskipun ada perbedaan biologis antara pria dan wanita, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individual dan tidak selalu bergantung pada jenis kelamin. Tidak adanya perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa mungkin disebabkan oleh perbedaan biologis yang tidak terlihat jelas dalam kehidupan nyata. Hal ini bisa terjadi karena pengaruh perbedaan psikologis dalam persepsi subjektif tidur dan kantuk, serta perbedaan faktor sosial, budaya, dan lingkungan tidur antara pria dan wanita (Putilov et al., 2021). Lebih lanjut dijelaskan tidak ada perbedaan antara kebiasaan waktu tidur antara laki-laki dan perempuan (Campbell et al., 1989). Kebiasaan ini dapat berupa penggunaan ponsel terlalu banyak, dimana hal ini dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Hal ini juga menjadi temuan dalam penelitian (Hayani et al., 2022) yang menyatakan bahwa lebih dari 65% mahasiswa mengalami kecanduan internet, mulai dari tingkat kecanduan yang ringan hingga yang parah. Penggunaan *smartphone* dapat memengaruhi kesehatan seseorang, termasuk kualitas tidur (Iswidharmanjaya, 2014).

Temuan lainnya dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa hasil skor total dari skala PSQI menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian memiliki kualitas tidur yang buruk, dimana terdapat 231 (95,85%) mahasiswa laki-laki memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan mahasiswa perempuan sebanyak 238 (97,94%). Hal ini didukung oleh hasil temuan terbaru juga yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Hakim et al., 2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, dalam temuan penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk yang dialami oleh mahasiswa berhubungan dengan stress akademik. Temuan yang serupa juga ditemukan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hutahaean et al., 2022) bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya juga mengalami kualitas tidur buruk. Kajian tentang kualitas buruk pada mahasiswa secara detail juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Budyawati, 2019) bahwa proporsi

kualitas tidur buruk pada laki-laki dan perempuan adalah sama, dengan kata lainnya tidak ada perbedaan dari jenis kelamin terkait kualitas tidur yang buruk tersebut.

Penelitian ini menemukan pada kategorisasi baik menunjukkan perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur laki-laki lebih baik daripada kualitas tidur perempuan. Hal ini didukung oleh hasil temuan (Baker et al., 2007) yang menjelaskan bahwa perempuan cenderung melaporkan kualitas tidur yang lebih buruk dan lebih banyak gejala insomnia dibandingkan laki-laki. 2). Penggunaan koping yang berbeda, hal ini akan mempengaruhi kualitas tidur. Perempuan cenderung lebih rentan terhadap gangguan mood dan kecemasan, yang dapat berdampak negatif pada tidur. Hasil kajian (Suh et al., 2018) menemukan bahwa mahasiswa perempuan lebih mungkin mengalami gejala depresi dan kecemasan yang berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki, dan 3). Adanya perbedaan gaya hidup antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, seperti pola konsumsi kafein, alkohol, atau aktivitas fisik, dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Lund et al. (2010) menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki jadwal tidur yang lebih teratur, tetapi juga melaporkan lebih banyak masalah tidur dibandingkan mahasiswa laki-laki. Lebih lanjut Foulkes et al. (2019) menjelaskan bahwa kebisingan yang disebabkan oleh teman sekamar dan teman di kampus dianggap sebagai faktor utama yang memengaruhi buruknya kualitas tidur, karena menciptakan lingkungan yang bising dan memberikan peluang untuk bersosialisasi hingga larut malam. Penelitian Hutagalung et al. (2022) ditemukan bahwa dari lima faktor yang teridentifikasi, hanya faktor lingkungan yang memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur. Sementara itu, empat faktor lainnya, yakni status kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan stres akademik, tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penyebaran skala yang dilakukan secara daring sehingga skala tersebar begitu luas ke seluruh universitas di provinsi Aceh tanpa didampingi oleh peneliti. Hal ini dapat menyebabkan adanya bias atau ketidakakuratan dalam penilaian kualitas tidur.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan di Aceh. Namun, hasil juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran bagi mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan di Aceh.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa laki-laki dan perempuan di Aceh untuk dapat mengatur waktu tidur dengan baik serta menyadari pentingnya kebutuhan tidur untuk meningkatkan kualitas hidup. Bagi peneliti lain selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh mengenai

perbedaan kualitas tidur yang ditinjau dari jenis kelamin, diharapkan dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, seperti usia, penyakit fisik, obat-obatan, dan zat tertentu, serta gaya hidup, stres emosional, lingkungan, dan asupan makanan kalori.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Peristiano, S. V. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 19–41. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>
- Ahmed, M. S., Khan, S., Hsan, K., Sen, L. C., Yunus, F. M., & Griffiths, M. D. (2020). Factors affecting sleep quality among the university students in Bangladesh: a cross-sectional structured interview study. *Sleep and Vigilance*, 4, 177–184. <https://doi.org/10.1007/s41782-020-00106-4>
- Annur, C. M. (18 Agustus 2023). Berapa lama durasi tidur orang Indonesia ini hasil surveinya. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/18/berapa-lama-durasi-tidur-orang-indonesia-ini-hasil-surveinya>
- Ardiansyah, E., Abdullah, A., & Amin, F. A. (2017). Analisis body Mass Index (BMI) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 2(1), 61–71. <https://jim.usk.ac.id/sejarah/article/download/19231/8870>
- Asmarita, I., Nur Hidayat, S. P., & Bestari, R. S. (2014). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Baker, F. C., Kahan, T. L., Trinder, J., & Colrain, I. M. (2007). Sleep quality and the sleep electroencephalogram in women with severe premenstrual syndrome. *Sleep*, 30(10), 1283–1291. <https://doi.org/10.1093/sleep/30.10.1283>
- Baron, P., Hermand, É., Peze, T., Kuehn, C., Dieu, O., Bourlois, V., ... & Hurdiel, R. (2023). No gender difference in association between sleep quality and physical activity level of French students. *Sport Sciences for Health*, 19(3), 277–283. <http://dx.doi.org/10.1007/s11332-022-00920-5>
- Bhardwaj P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 5(3), 157–163. [https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs\\_62\\_19](https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19)
- Budyawati N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widyadharna, I. P. E (2019). Proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E- Jurnal Medika*, 8(3), 1–6.
- Buyse, D, J, Reynolds III, C, F, Monk, T H, Berman, S R, & Kupfer D, J. (1989). *The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research*. 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Campbell, S. S., Gillin, J. C., Kripke, D. F., Erikson, P., & Clopton, P. (1989). Gender differences in the circadian temperature rhythms of healthy elderly subjects: relationships to sleep quality. *Sleep*, 12(6), 529–536.
- Chu, H. S., Oh, J., & Lee, K. (2022). The relationship between living arrangements and sleep quality in older adults: gender differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3893.
- Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa *Doctoral Dissertation*. Universitas Riau.
- Diana, R. R., Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 77–88. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v2i2.317>

- Doi, Y., Minowa, M., Okawa, M., & Uchiyama, M. (2000). Prevalence of sleep disturbance and hypnotic medication use in relation to sociodemographic factors in the general Japanese adult population. *Journal of epidemiology*, 10(2), 79-86.
- Foulkes L., McMillan, M., & Gregory, A. M. (2019). A bad night's sleep on campus: an interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep Health*, 5(3), 280-287. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.01.003>
- Fraenkel, J. C., & Wallen, N. E., Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate. Research in Education*. Mc Graw Hill.
- Glavin, E. E., Matthew, J., & Spaeth, A. M. (2022). Gender differences in the relationship between exercise, sleep, and mood in young adults. *Health Education & Behavior*, 49(1), 128-140. <https://doi.org/10.1177/1090198120986782>
- Gomes, A. A., Tavares, J., & de Azevedo, M. H. P. (2011). Sleep and academic performance in undergraduates: a multi-measure, multi-predictor approach. *Chronobiology International*, 28(9), 786-801. <https://doi.org/10.3109/07420528.2011.606518>
- Hakim, A.H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 128-140. <https://doi.org/10.24815/skjp.v2i1.28833>
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor yang memengaruhi kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors affecting the sleep quality of Halu Oleo University Medical School Students. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22-33. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1288>
- Haseli-Mashhadi N., Dadd T., Pan A., Yu Z., Lin X., F. O. (2009). Sleep quality in middle-aged and elderly chinese: distribution, associated factors and associations with cardio-metabolic risk factors. *BMC Public Health*, 9, 130. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-130>
- Hayani, S., Dahlia., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177-208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84. <https://doi.org/10.2147/nss.s62907>
- Hulukati, W., & Djibran, M. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Teori dan Praktek Bimbingan-Konseling)*. 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Hulwani, N., & Desreza, N. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536-1544. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2549>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77-89. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- Hutahaean R.,G, Sitepu J., N, H. (2022). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Nommensen Journal of Medicine*, 6(1), 26-31. <https://doi.org/10.36655/njm.v6i1.261>
- Iswidharmanjaya, D. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget: Panduan bagi orang tua untuk memahami factor-faktor penyebab anak kecanduan gadget (Vol. 1)*. Bisakimia.
- Jiang, X. L., Zheng, X. Y., Yang, J., Ye, C. P., Chen, Y. Y., Zhang, Z. G., & Xiao, Z. J. (2015). A systematic review of studies on the prevalence of insomnia in university students. *Public Health*, 129(2), 1579-1584. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.030>
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 12(1), 237. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-12-237>

- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Nashori, F. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia
- Noor, S., Tajik, O., & Golzar, J. (2022). Simple random sampling. *International Journal of Education & Language Studies, 1*(2), 78-82. <http://dx.doi.org/10.22034/ijels.2022.162982>
- Nurismadiana, I., & Lee, K. (2018). Factors associated with sleep quality among undergraduate students at a Malaysian Public University. *International Journal of Public Health & Clinical Sciences (IJPHCS), 5*(6), 373-391. <https://doi.org/10.32827/ijphcs.5.6.373>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2016). Sleep duration and health correlates among university students in 26 countries. *Psychology, Health & Medicine, 21*(2), 208–220. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.998687>
- Putilov, A. A., Sveshnikov, D. S., Bakaeva, Z. B., Yakunina, E. B., Starshinov, Y. P., Torshin, V. I., ... & Dorokhov, V. B. (2021). Differences between male and female university students in sleepiness, weekday sleep loss, and weekend sleep duration. *Journal of Adolescence, 81*, 84–96. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.006>
- Rahmayanti, F. D. (2023). Peran regulasi emosi sebagai mediator self-compassion dan stres pada mahasiswa tingkat akhir. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/42515>
- Sadeh, A., Tikotzky, L., & Scher, A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep Medicine Reviews, 14*(2), 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.05.003>
- Suh, S., Cho, N., & Zhang, J. (2018). Sex Differences in Insomnia: from Epidemiology and Etiology to Intervention. *Current Psychiatry Reports, 20*(9), 69. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0940-9>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. Perilaku dan Promosi Kesehatan. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior, 3*(2), 120–128. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2016. *Menara Ilmu, 12*(3). <https://doi.org/10.33559/mi.v12i3.712>
- Wetter, D. W., & Young, T. B. (1994). The relation between cigarette smoking and sleep disturbance. *Preventive medicine, 23*(3), 328-334.