

## ANALISIS PERBEDAAN TINGKAT KOGNISI MAHASISWA SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI KUALITAS TIDUR

Aulia Mutiara Affattah<sup>1</sup>, Rifka Atiya Nafisah<sup>2</sup>, Rifki Aditya Candra<sup>3</sup>, Tya Triyana<sup>4</sup>, Mia Lasmi Wardiyah<sup>5</sup>

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received Juni 2025

Revised Juni 2025

Accepted Juni 2025

Available online Juni 2025

#### Email:

[onelsgfimmnida@gmail.com](mailto:onelsgfimmnida@gmail.com)<sup>1</sup>,

[rifkaatiya25@gmail.com](mailto:rifkaatiya25@gmail.com)<sup>2</sup>,

[abrifkiaditya@gmail.com](mailto:abrifkiaditya@gmail.com)<sup>3</sup>,

[tyatriyana18@gmail.com](mailto:tyatriyana18@gmail.com)<sup>4</sup>,

[mialasmiwardiyah@ymail.com](mailto:mialasmiwardiyah@ymail.com)<sup>5</sup>



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

### Abstrak

Kualitas tidur memiliki peran yang penting dalam mendukung fungsi kognitif terutama di kalangan mahasiswa yang sering mengalami tekanan akademik yang padat. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada fungsi kognitif dengan menurunnya konsentrasi, memori, serta kemampuan dalam berpikir analitis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat tingkat perbedaan pada tingkat kognisi sebelum dan sesudah intervensi kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *one group pretest-posttest* pengumpulan data digunakan melalui penyebaran kuisioner *pre-test* yaitu sebelum intervensi kualitas tidur dan *post-test* sesudah intervensi kualitas tidur. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kognisi sebelum dan sesudah intervensi kualitas tidur dengan *p value* 0.000 (*sig.* < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur memiliki kontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif mahasiswa. Penelitian ini diharapkan menjadi pandangan bagi mahasiswa untuk memperhatikan dan menjaga kualitas tidurnya sebagai langkah untuk menjaga fungsi otak dengan maksimal.

**Kata kunci:** Kualitas tidur, Intervensi tidur, Fungsi kognitif, Mahasiswa

**Abstract.** Sleep quality plays an important role in supporting cognitive function, especially among students who often experience intense academic pressure. Poor sleep quality can affect cognitive function by reducing concentration, memory, and analytical thinking skills. This study aims to determine whether there is a difference in cognitive function before and after a sleep quality intervention in students. The study employed a quantitative approach using a *one-group pretest-posttest* design. Data collection was conducted through the distribution of pretest questionnaires before the sleep quality intervention and posttest questionnaires after the intervention. Data analysis utilized the *Wilcoxon Signed Ranks Test*. The results of the analysis showed a statistically significant difference between cognitive scores before and after the sleep quality intervention, with a *p-value* of 0.000 (*sig.* < 0.05). This indicates that improved sleep quality contributes to enhanced cognitive function in students. This study is expected to serve as a perspective for students to pay attention to and maintain their sleep quality as a step toward maximizing brain function.

**Keywords:** Sleep quality, Sleep intervention, Cognitive function, University students

## 1. PENDAHULUAN

Kualitas tidur penting untuk kemampuan kognitif, terutama bagi siswa yang sering mengalami tekanan akademik. Banyak orang di seluruh dunia, termasuk mahasiswa, mengalami masalah tidur yang buruk, baik disebabkan oleh gangguan tidur maupun kurang tidur. Problem tidur ini sering disebabkan oleh rutinitas yang padat, tekanan akademik, dan elemen sosial dan budaya.

Studi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak tidur dengan baik; banyak di antara mereka tidur kurang dari delapan jam setiap malam. Keadaan ini dapat memengaruhi berbagai aspek kognitif, termasuk kolaborasi, ingatan, penyelesaian masalah, pengambilan keputusan,

dan analitis. Pada akhirnya, ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa di universitas. (Eda et al., 2024; Salikunna et al., 2022).

Tidak banyak penelitian yang telah dilakukan yang menyelidiki hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif, serta upaya untuk memperbaiki kualitas tidur. Kualitas tidur dianggap sebagai variabel dependen dalam beberapa penelitian sebelumnya, tetapi mereka tidak menyelidiki lebih dalam dampak kualitas tidur terhadap kinerja kognitif secara keseluruhan (Nabila et al., 2025). Selain itu, metode korelasi yang digunakan dalam beberapa penelitian menunjukkan korelasi yang relatif lemah dan tidak dapat menjelaskan apakah peningkatan kualitas tidur secara langsung mempengaruhi peningkatan kemampuan kognitif (Salikunna et al., 2022). Dengan demikian, penelitian eksperimen yang secara langsung menilai dampak intervensi kualitas tidur terhadap berbagai aspek kognisi, seperti proses pengolahan informasi, daya ingat, konsentrasi, dan berpikir logis dan analitis, masih sangat terbatas.

Penelitian ini dirancang untuk memberikan kontribusi baru dengan melihat secara langsung bagaimana kemampuan kognitif siswa dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur yang lebih baik. Ini dilakukan karena penelitian sebelumnya memiliki kelemahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan dalam kemampuan kognitif siswa sebelum dan sesudah intervensi yang berkaitan dengan kualitas tidur mereka. Penelitian ini tidak hanya berusaha untuk menunjukkan keberhasilan dari intervensi tetapi juga memberikan wawasan yang lebih dalam tentang hubungan antara pola tidur yang baik dan fungsi kognitif yang optimal dalam konteks pendidikan mahasiswa. Metode pra-eksperimennya menggunakan tipe "satu kelompok pretest-posttest" dan analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Kualitas tidur terdiri dari aspek-aspek tidur yang dapat diukur dan juga yang bersifat subyektif, seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, serta pengalaman yang berkaitan dengan kedalaman dan intensitas tidur. Kualitas tidur berdampak pada kesejahteraan keseluruhan lebih dibandingkan dengan sekadar jumlah waktu beristirahat. Dampak yang muncul akibat kurangnya istirahat pada suatu individu dapat memengaruhi kemampuan mengingat dan konsentrasi (Salikunna et al., 2022)

Kualitas tidur yang buruk, akibat kurang tidur maupun gangguan tidur, menjadi masalah umum yang dialami banyak orang di seluruh dunia, termasuk mahasiswa. Tekanan akademik, gaya hidup sibuk, dan faktor sosial budaya sering kali menjadi penyebab utamanya. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, dan kebiasaan makan turut memengaruhi kualitas tidur, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan dan kemampuan belajar mahasiswa. Tidur yang berkualitas memegang peran penting dalam menjaga performa akademik mahasiswa. Ketika kualitas tidur menurun, berbagai fungsi kognitif seperti kemampuan belajar, membuat keputusan, menyelesaikan masalah, dan menyerap informasi baru bisa terganggu. Dampak jangka panjangnya, hal ini dapat memengaruhi capaian akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Studi dari Council Cognitive Function and Ageing Study (CFAS) juga menunjukkan bahwa tidur kurang dari 6,5 jam per malam dapat meningkatkan risiko penurunan fungsi kognitif secara signifikan (Eda et al., 2024)

(Abdi, 2012) berpendapat bahwa ciri dasar dari manusia adalah kemampuan untuk berpikir. Sementara itu, Santrock mengatakan bahwa proses berpikir meliputi pengolahan dan perubahan informasi yang tersimpan dalam ingatan untuk menciptakan konsep, argumen, pemikiran analitis, dan pemecahan masalah (Santrock, 2007).

Dalam dunia pendidikan, kognitif diartikan sebagai salah satu ajaran di antara sekian banyak teori pembelajaran yang menyatakan bahwa belajar melibatkan pengaturan elemen-elemen kognitif dan persepsi untuk memperoleh pemahaman. Dalam ajaran kognitif, tindakan seseorang dipengaruhi oleh cara pandang dan pengertiannya terhadap kondisi yang

berhubungan dengan sasaran yang ingin dicapai. Transformasi perilaku individu sangat dipengaruhi oleh proses pembelajaran serta pemikiran yang terjadi selama proses tersebut (Sutarto, 2017).

Fungsi kognitif mencakup berbagai aspek seperti kemampuan mengingat, perhatian, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Pada konteks pembelajaran, fungsi kognitif menjadi faktor penting yang menentukan seberapa efektif mahasiswa dapat memahami dan menyerap materi perkuliahan.

### 3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yang berjudul “ANALISIS PERBEDAAN TINGKAT KOGNISI MAHASISWA SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI KUALITAS TIDUR” adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen tipe *one group pretest-posttest*, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kognisi mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi peningkatan kualitas tidur. Adapun responden dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif khususnya mahasiswa dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Sampel yang dipilih secara *purposive* dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif semester 2 hingga semester 6, (2) bersedia mengikuti rangkaian intervensi dan (3) bersedia mengisi kuisioner *pre-test* dan *post-test* dengan total responden sebanyak 53 mahasiswa aktif.

Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu berupa kuisioner yang disusun berdasarkan indikator yang berhubungan dan terkait dengan fungsi kognitif dan kualitas tidur. Kuisioner dibagikan dalam dua bagian, yaitu kuisioner *pre-test* untuk mengetahui skor sebelum dilakukan intervensi kualitas tidur dan kuisioner *post-test* untuk mengetahui skor sesudah intervensi kualitas tidur.

Untuk memastikan keandalan instrumen, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan realibilitas dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis data dilakukan dengan uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test ( $\text{sig.} < 0,05$ ). Wilcoxon Matched Pairs Test adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis perbandingan (uji perbedaan) ketika datanya berada pada skala ordinal (peringkat) dalam dua sampel yang saling berkaitan. Sebuah sampel dikatakan berhubungan (*related*) apabila dalam sebuah penelitian, peneliti hanya menggunakan satu sampel, namun diberi *treatment* (perlakuan) lebih dari satu kali. Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada perbedaan atau tidak ada perbedaan signifikan pada tingkat kognisi mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi kualitas tidur (Martono, 2010).

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dari penelitian ini terdiri dari jenis kelamin. Diperoleh hasil untuk distribusi frekuensi karakteristik responden untuk jenis kelamin adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Laki-laki	13	24,5
2	Perempuan	40	75,5
	<b>Jumlah</b>	<b>53</b>	<b>100,0</b>

Hasil distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan, yakni sebesar 75,5%, sedangkan laki-laki hanya mencakup 24,5% dari total responden. Dominasi responden perempuan ini bukan hal yang mengejutkan, karena selaras dengan temuan dari beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa topik yang

berhubungan dengan fungsi ataupun tingkat kognitif cenderung lebih relevan atau menarik perhatian kelompok perempuan (Firdaus, 2020).

Ada beberapa hal yang bisa menjelaskan ketimpangan jumlah ini. Dari sisi sosiokultural, perempuan mungkin memiliki sensitivitas ataupun ketertarikan yang lebih terhadap isu-isu yang berkaitan dengan fungsi kognitif yang berhubungan dengan kualitas tidur sebagai penilaian dari masing-masing responden. Selain itu, Perempuan mempunyai kemauan lebih untuk berpartisipasi dalam penelitian sehingga menjadi alasan mengapa perempuan lebih mendominasi dalam sampel ini.

Walaupun proporsi gender dalam penelitian ini tidak seimbang, hal tersebut tidak mengurangi validitas yang diperoleh, karena data yang diambil untuk mahasiswa keseluruhan terutama jika populasi sasaran memang didominasi oleh perempuan. Namun begitu, kesejangan ini tetap perlu disadari dan dievaluasi sebagai keterbatasan penelitian karena bisa berdampak pada sejauh mana hasilnya bisa digeneralisasikan, khususnya jika diterapkan pada kelompok laki-laki ataupun populasi yang lebih seragam secara gender.

### Hasil Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana setiap item dalam instrumen mampu mengukur konstruk atau variabel yang dimaksud, yaitu tingkat kognisi mahasiswa. Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi Pearson Product Moment antara skor setiap butir pernyataan dengan skor total. Adapun kriteria yang digunakan adalah jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, maka item dinyatakan valid. Jumlah responden sebanyak 53 orang, sehingga  $r$  tabel sebesar 0,2706. Hasil uji validitas dinyatakan sebagai berikut.

**Tabel 2. 1 Hasil Uji Validitas**

Item	$r$ hitung	$r$ tabel	Kesimpulan
X01	.669**	0,2706	Valid
X02	.548**	0,2706	Valid
X03	.541**	0,2706	Valid
X04	.620**	0,2706	Valid
X05	.393**	0,2706	Valid
X06	.527**	0,2706	Valid
X07	.618**	0,2706	Valid
X08	.815**	0,2706	Valid
X09	.832**	0,2706	Valid
X10	.796**	0,2706	Valid
X11	.540**	0,2706	Valid
X12	.688**	0,2706	Valid
X13	.772**	0,2706	Valid
X14	.558**	0,2706	Valid
X15	.328*	0,2706	Valid

Uji validitas menunjukkan hasil valid sehingga datanya dapat digunakan dan dianggap layak sebagai instrumen penelitian dan dapat dilanjutkan untuk penelitian karena memenuhi standar validitas ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel = 0,2706).

**Tabel 2. 2 Statistik Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,880	15

Alat tersebut juga menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha mencapai 0,880 sehingga dapat digunakan untuk analisis selanjutnya dan dinyatakan reliabel.

### Hasil Penelitian Mengenai Analisis Perbedaan Tingkat Kognisi Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Intervensi Kualitas Tidur

Untuk mengetahui perubahan tingkat kognisi sebelum dan sesudah intervensi kualitas tidur, analisis deskriptif dilakukan terhadap skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil deskriptif tersebut disajikan pada tabel 3 berikut.

**Tabel 3 Statistik Deskriptif Tingkat Kognisi Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Intervensi Kualitas Tidur**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum Intervensi Kualitas Tidur	53	40,51	9,862	22	64
Sesudah Intervensi Kualitas Tidur	53	52,77	9,329	31	73

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa intervensi terhadap kualitas tidur berdampak positif dan cukup signifikan terhadap peningkatan kemampuan kognitif mahasiswa. Rata-rata skor kognisi mahasiswa mengalami kenaikan dari sebelumnya 40,51 menjadi 52,77 setelah intervensi kualitas tidur, atau meningkat sebesar 12,26 poin. Peningkatan ini tidak hanya besar secara angka saja, tetapi menunjukkan bahwa kualitas tidur yang lebih baik benar-benar berpengaruh pada fungsi kognitif mahasiswa.

Menariknya, peningkatan skor minimum dari 22 menjadi 31 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kognisi rendah tetap mendapat hasil dari intervensi ini. Dari hasil ini berarti mahasiswa yang sebelumnya kesulitan dalam aspek kognitif memiliki peluang yang besar untuk berkembang dalam setiap pembelajarannya melalui kualitas tidur. Disisi lain, mahasiswa dengan tingkat kognitif yang tinggi pun masih tetap relevan untuk tetap menjaga kualitas tidur, ini ditunjukkan oleh kenaikan skor maksimum dari 64 menjadi 73.

Selain peningkatan skor rata-rata, hasil lain menunjukkan adanya penurunan nilai standar deviasi dari 9,862 menjadi 9,329. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan kemampuan kognitif antar mahasiswa menjadi lebih kecil setelah dilakukan intervensi. Dengan kata lain, intervensi ini tidak hanya meningkatkan performa secara umum, tetapi juga membantu meratakan kemampuan kognitif, terutama dengan adanya peningkatan yang lebih besar pada mahasiswa dengan skor rendah dibandingkan mereka yang sudah tinggi.

**Tabel 4 Ranking Distribusi Perubahan Tingkat Kognisi Mahasiswa**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum - Sesudah Intervensi Kualitas Tidur	Negative Ranks	8	10,94	87,50
	Positive Ranks	41	27,74	1137,50
	Ties	4		
Total		53		

Hasil analisis ranking menggunakan uji wilcoxon menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan dalam tingkat kognisi mahasiswa setelah adanya intervensi kualitas tidur. Dari

total 53 responden, sebanyak 41 mahasiswa (77,4%) menunjukkan peningkatan skor kognitif (*positive ranks*), sementara 8 mahasiswa (15,1%) mengalami penurunan (*negative ranks*), dan 4 mahasiswa lainnya (7,5%) menunjukkan skor yang tetap. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi kualitas tidur memiliki tingkat efektivitas yang cukup tinggi dan berdampak luas.

Tingginya tingkat proporsi mahasiswa yang mengalami peningkatan hampir mencapai 80%, itu mengindikasikan konsistensi hasil yang kuat. Selain itu, nilai *mean rank* pada kelompok yang mengalami peningkatan (27,74) hasil jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang mengalami penurunan (10,94). Perbedaan ini tidak hanya menunjukkan dominasi jumlah peningkatan, tetapi juga menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi cukup signifikan. Dengan kata lain, mayoritas mahasiswa tidak hanya mengalami peningkatan kecil, tetapi peningkatan yang berarti bila ditinjau secara kognitif. Hal ini juga didukung oleh rasio *sum of ranks* antara jumlah yang mengalami peningkatan (1137,50) dan jumlah yang mengalami penurunan (87,50) sehingga rasionya berada pada 13:1, yang memperkuat kesimpulan bahwa efek positif dari intervensi jauh lebih dominan dibanding efek negatifnya.

Peningkatan fungsi kognisi ini secara praktis dapat berdampak bagi berbagai aspek kemampuan akademik mahasiswa, seperti peningkatan pada konsentrasi selama perkuliahan, kemampuan dalam mengolah dan menerima informasi serta mempertahankannya, serta peningkatan dalam berpikir kritis. Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian dari Eda et al., (2024) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa dimana jika kualitas tidur dari mahasiswa tersebut kurang baik, maka akan terganggu pula fungsi kognisi dari mahasiswa tersebut.

**Tabel 5 Tes Statistik Wilcoxon Terhadap Tingkat Kognisi Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Intervensi Kualitas Tidur**

Tingkat Kognisi Mahasiswa	Wilcoxon		
	N	Z	Sig. (2-tailed)
Sebelum - Sesudah Intervensi Kualitas Tidur	53	-5.224	0,000

Hipotesis untuk penelitian ini adalah:

H0 : Tidak ada perbedaan data sebelum dan sesudah intervensi kualitas tidur terhadap tingkat kognisi mahasiswa.

H1 : Terdapat perbedaan data sebelum dan sesudah intervensi kualitas tidur terhadap tingkat kognisi mahasiswa.

Dasar pengambilan keputusan diambil berdasarkan tingkat signifikansi:

Jika tingkat signifikansi  $> 0,05$  ; maka H0 diterima, H1 ditolak.

Jika tingkat signifikansi  $< 0,05$  ; maka H0 ditolak, H1 diterima.

Berdasarkan tabel diatas yang di tes menggunakan Uji Wilcoxon dengan taraf sig. 0,000 (sig.  $< 0,05$ ) yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kognisi sebelum dan sesudah intervensi kualitas tidur.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kognisi mahasiswa setelah intervensi yang difokuskan pada peningkatan kualitas tidur. Hasil ini diperoleh dari uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test yang menghasilkan taraf signifikansi sebesar

0,000. Karena  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa intervensi sangat berpengaruh dalam menghasilkan pengaruh positif sehingga meningkatkan fungsi kognitif mahasiswa.

Dengan kata lain, ketika mahasiswa mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik, kemampuan dalam berpikir juga akan ikut meningkat. Sehingga menjadi lebih fokus, lebih cepat dalam memproses informasi, dan lebih siap untuk menghadapi aktivitas akademik. Ini menunjukkan bahwa tidur bukan sekadar aktivitas istirahat biasa, melainkan bagian penting dari proses pembelajaran itu sendiri.

Secara biologis, pengaruh dari tidur yang berkualitas memberikan kesempatan bagi otak untuk melakukan berbagai fungsi penting, seperti memperbaiki sel-sel saraf, memperkuat ingatan, dan memperkuat kembali informasi yang dipelajari. Maka tak heran jika mahasiswa yang tidur cukup cenderung menunjukkan performa kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang tidur.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa berbagai bentuk intervensi non-farmakologis, seperti aromaterapi lavender, terapi musik alam, maupun wudhu, mampu memberikan efek positif terhadap kualitas tidur mahasiswa, khususnya mereka yang berada pada tingkat akhir pendidikan. Misalnya, studi (Nabila et al., 2025) menunjukkan bahwa pemberian kombinasi terapi tersebut secara signifikan meningkatkan kualitas tidur responden. Meski demikian, fokus utama dari penelitian-penelitian tersebut hanya berhenti pada aspek kualitas tidur itu sendiri sebagai variabel terikat, tanpa menelusuri lebih jauh bagaimana peningkatan tersebut berdampak pada performa kognitif mahasiswa secara keseluruhan.

Selain itu, telah ada studi yang mencoba melihat keterikatan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif, seperti yang dilakukan oleh (Salikunna et al., 2022), namun pendekatan yang digunakan masih bersifat korelasional. Hasilnya pun menunjukkan kekuatan hubungan yang tergolong rendah, dan tidak dapat menjelaskan secara meyakinkan apakah perbaikan kualitas tidur benar-benar berdampak langsung pada peningkatan kemampuan kognitif. Dengan kata lain, masih sedikit penelitian yang secara eksperimental menguji efek kualitas tidur terhadap berbagai aspek kognisi, seperti kemampuan konsentrasi, daya ingat, proses informasi, serta berpikir logis dan analitis.

Melihat dari adanya kelemahan pada penelitian sebelumnya, maka penelitian ini dirancang untuk memberikan kontribusi baru dengan menguji secara langsung bagaimana peningkatan kualitas tidur dapat berpengaruh terhadap tingkat kognisi mahasiswa. Melalui pendekatan *pre-test* dan *post-test* melalui uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test, penelitian ini tidak hanya berupaya membuktikan efektivitas dari intervensi, tetapi juga menawarkan pemahaman mengenai keterkaitan antara pola tidur yang sehat dan fungsi kognitif yang optimal dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini mengingatkan kita bahwa keberhasilan akademik mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh faktor intelektual, tetapi juga oleh keseimbangan pola hidup yang sehat, salah satunya dengan istirahat yang cukup. Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis, kesehatan, dan pendidikan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif dan mendukung pertumbuhan mahasiswa secara utuh.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur memiliki dampak positif dan signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif mahasiswa. Skor kognisi meningkat secara konsisten setelah intervensi diterapkan, menunjukkan bahwa kebiasaan tidur yang sehat dapat memperkuat konsentrasi, kemampuan berpikir, dan daya ingat.

Hasil ini menjadi pengingat pentingnya menjaga pola tidur sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan kemampuan belajar dan berpikir kritis. Praktik-praktik sederhana seperti menjaga rutinitas malam yang teratur, dan mengatur waktu belajar agar tidak mengganggu waktu istirahat merupakan langkah nyata yang bisa dilakukan untuk menjaga kualitas tidur.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya. Diantaranya adalah ketimpangan dominasi gender yang di isi oleh mayoritas perempuan, tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Oleh karena itu disarankan untuk penelitian selanjutnya dengan memperluas cakupan variabel dalam penelitiannya seperti tingkat stress ataupun pola makan dan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, A. (2012). A Study on the Relationship of Thinking Styles of Students and Their Critical Thinking Skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47(1987), 1719-1723. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.889>
- Casavi, V., Shetty, S., Alva, J., & Nalini, M. (2022). Relationship of quality of sleep with cognitive performance and emotional maturity among adolescents. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 13, 100958.
- Eda, S., Suwarni, A., Herawati, V. D., Keperawatan, P. S., Sains, F., Surakarta, U. S., & Kognitif, F. (2024). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 17(1), 35-40.
- Firdaus, R. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Status Anemia dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 12-17. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i1.97>
- Fitri, N. S., Syah, N. A., & Asterina, A. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2).
- Leman, M., Lubis, L. D., Daulay, M., Adella, C. A., & Megawati, E. R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(2), 27-35.
- Martono, N. (2010). *Statistik Sosial: Teori dan Aplikasi Program SPSS*. Gava Media.
- Nabila, T. B., Herliana, I., & Yuliza, E. (2025). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2024 *The Effect of Combination of Lavender Aromatherapy and Natural Sound Mus*. 5523-5536.
- Rahman, R. F. J., & Setyawan, A. (2021). Perbandingan Terapi Wudhu Dan Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester V Stikes Surya Global Yogyakarta. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(1), 46-54.
- Ranika, R., Iskandar, I., & Iqbal, M. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 10(1), 231-244.
- Rohmawati, F., & Dewi, R. S. (2019). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 108-113.
- Salikunna, N. A., Didik Astiawan, W., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157-163.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak* (M. Rahmawati (ed.)). Erlangga.
- Sutarto, S. (2017). Teori Kognitif dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.331>
- Wardiyah, M. L. (2021). Penelitian COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Ilmu Akuntansi dan Bisnis*



*Syariah (AKSY)*, 3(1), 93-100.

Wardiyah, M. L., Dzikrayah, F., & Ponirah, A. (2025). KOMPETENSI MAHASISWA AKUNTANSI SYARI'AH: BEKAL UNTUK REVOLUSI INDUSTRI 5.0.