



ISSN: 3063-847X

**Deprivasi Tidur dan Implikasinya terhadap Disregulasi Mahasiswa Semester 5 Tasawuf dan Psikoterapi**

**Sri Andani Zajijilah\***

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah,  
Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Email Korespondensi: [sri.andani.zajijilah@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:sri.andani.zajijilah@mhs.uingusdur.ac.id)

**Article Info**

**Article history:**

Received : Dec 18, 2025

Revised : April 20, 2026

Accepted : June 30, 2026

**Keywords:**

Academic Stress, Emotional Dysregulation, Sleep Deprivation, Students, Sufism, Psychotherapy

**DOI:**

10.70115/harapan.v3i1.391

**ABSTRACT**

*Sleep deprivation is a prevalent issue among university students and has become an increasingly significant concern due to its adverse effects on emotional well-being and academic performance. Fifth-semester students, who generally face intensive coursework, research assignments, and organizational responsibilities, are particularly vulnerable to insufficient sleep. This study aims to analyze the implications of sleep deprivation on the dynamics of emotional regulation among students in the Sufism and Psychotherapy Program by employing a qualitative case study approach. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observations, and documentation involving selected participants who experienced recurring sleep deprivation during the academic semester. The data were analyzed using thematic analysis to identify patterns of emotional responses, coping strategies, and perceived academic consequences. The findings reveal that sleep deprivation substantially reduces students' ability to regulate emotions, leading to heightened emotional reactivity, irritability, anxiety, and difficulty managing academic pressure. Participants also reported diminished concentration, impaired reflective thinking, decreased motivation, and challenges in maintaining constructive interpersonal relationships with peers and lecturers. Despite employing various coping mechanisms rooted in spiritual reflection and emotional self-awareness, these strategies were often insufficient to offset the cumulative effects of chronic sleep loss. The study demonstrates that adequate sleep is not merely a physiological necessity but also a critical determinant of emotional resilience, cognitive functioning, and academic engagement. These findings highlight the importance of promoting healthy sleep habits and psychological support programs within higher education institutions to enhance students' emotional regulation, well-being, and overall academic success.*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

@2026 Sri Andani Zajijilah

## PENDAHULUAN

Dalam rutinitas perkuliahan yang padat, isu deprivasi tidur seringkali terabaikan oleh kesibukan mahasiswa. Jadwal akademik yang ketat, tuntutan tugas, dan keterlibatan dalam pekerjaan paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan finansial membuat waktu tidur menjadi kurang diperhatikan.(Nadhirah et al., 2025) Rendahnya kesadaran akan pentingnya tidur sebagai kebutuhan psikologis turut menormalisasi kebiasaan begadang sebagai bagian dari budaya akademik. Mahasiswa dengan durasi tidur yang singkat cenderung mengalami penurunan kualitas tidur, ditandai dengan kesulitan mempertahankan tidur dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari.(J. F. D. et Al, 2010) Kondisi ini berdampak pada ketidakstabilan emosi, penurunan motivasi, munculnya rasa tidak berdaya, dan kelelahan fisik maupun mental yang berkepanjangan.(Akhir, 2024) Menurut Sandhia kurangnya kualitas tidur berpotensi pada bertambahnya tekanan psikologis, menurunnya daya konsentrasi, terbatasnya kemampuan problem solving, serta terganggunya keseimbangan emosi.(Aidhitya et al., 2023) Deprivasi tidur tidak sekadar konsekuensi manajemen waktu yang kurang efektif, tetapi fenomena psikologis kompleks yang terbentuk melalui tekanan struktural, legitimasi budaya akademik, dan pola sosial yang secara nyata cenderung mengabaikan kesehatan mahasiswa dalam jangka panjang.

Dalam perspektif Palmer dan Alfano (2017) deprivasi tidur pada mahasiswa, khususnya di semester pertengahan memicu kelelahan fisik, mental, emosional, dan melemahkan pengendalian diri yang berdampak negatif pada performa akademik, serta interaksi sosial.(Palmer & Alfano, 2016) Mahasiswa semester lima program studi Tasawuf dan Psikoterapi menghadapi beban akademik yang kompleks, meliputi analisis teks klasik, refleksi spiritual, dan praktik psikoterapi sufistik. Kebiasaan mengabaikan tidur berdampak langsung terhadap keseimbangan psikologis dan kesehatan mental mahasiswa.(Djamalilleil S.F et al., 2018) Hal ini diperkuat oleh penelitian internasional pada peserta dari tujuh negara menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.(Huang et al., 2024) Stres akibat kurang tidur yang mengakibatkan disregulasi emosi terbukti menurunkan konsentrasi, mengganggu suasana hati, meningkatkan sifat mudah tersinggung, melemahkan penilaian, menimbulkan ketegangan sosial, menurunkan keterampilan motorik, dan fungsi kognitif.(James M. Krueger, 2016) Deprivasi tidur juga memicu rasa kantuk berlebihan yang signifikan menghambat partisipasi perkuliahan.(Bili et al., 2025) Kombinasi beban akademik tinggi dan kurang tidur akhirnya menurunkan fungsi fisik, kognitif, emosional, kualitas akademik, dan sosial mahasiswa secara menyeluruh.

Artikel ini bertujuan menelusuri dan memahami implikasi deprivasi tidur terhadap pengalaman disregulasi emosi pada mahasiswa semester lima Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Fokus ini berangkat dari kenyataan bahwa mahasiswa pada tahap akademik menengah dihadapkan pada tuntutan kognitif, emosional, dan reflektif yang semakin kompleks, sehingga rentan mengalami gangguan pola tidur. Secara psikologis, tidur memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan emosi dan kemampuan mengelola tekanan, khususnya dalam konteks akademik yang menuntut konsistensi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurang tidur berkaitan dengan pengaturan emosi, seperti kelelahan emosional, meningkatnya reaktivitas emosi, dan kesulitan mengendalikan respons afektif ketika menghadapi stres.(Vandekerckhove & Wang, 2018) Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendekatan kuantitatif dan belum banyak menyingkap pengalaman

subjektif mahasiswa dalam memaknai deprivasi tidur, dan dampaknya terhadap kehidupan emosional sehari-hari.(Palmer & Alfano, 2016) Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk memberikan pemahaman empiris yang mendalam, komprehensif, holistik, dan kontekstual mengenai dinamika deprivasi tidur, serta disregulasi emosi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di perguruan tinggi.

Secara teoritis, deprivasi tidur dipandang sebagai faktor krusial yang berimplikasi langsung terhadap munculnya disregulasi emosi pada mahasiswa. Kekurangan tidur melemahkan fungsi korteks prefrontal yang berperan penting dalam mengendalikan respons emosional, sehingga mahasiswa lebih rentan bereaksi secara berlebihan terhadap tekanan akademik maupun sosial. Palmer dan Alfano menegaskan bahwa deprivasi tidur menurunkan kemampuan pengendalian diri dan stabilitas afektif yang berdampak pada meningkatnya kelelahan emosional, serta kesulitan mengelola stres sehari-hari. Temuan tersebut diperkuat oleh Vandekerckhove dan Wang yang menunjukkan bahwa gangguan tidur memiliki keterkaitan erat dengan kesulitan regulasi emosi, terutama ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan kognitif dan tekanan psikologis yang berkelanjutan.(Vandekerckhove & Wang, 2018) Selain itu, penelitian lintas negara oleh Huang menemukan bahwa tingkat stres tinggi memperburuk kualitas tidur mahasiswa dan secara tidak langsung memperdalam gangguan regulasi emosi.(Huang et al., 2024) Berdasarkan landasan teoritis dan bukti empiris tersebut, penelitian ini berasumsi bahwa deprivasi tidur membentuk pengalaman subjektif mengenai disregulasi emosi pada mahasiswa semester lima Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memahami implikasi deprivasi tidur terhadap pengalaman disregulasi emosi pada mahasiswa semester lima Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Pendekatan ini dipilih karena fenomena kurang tidur dan ketidakstabilan emosi merupakan pengalaman subjektif yang hanya dapat dipahami melalui penelusuran makna, persepsi, dan refleksi mahasiswa dalam konteks akademik dan psikologis. Subjek penelitian mencakup mahasiswa semester lima dengan pola tidur tidak teratur. Pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi aktivitas akademik, dan catatan refleksi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman tidur, respons emosional, dan strategi coping yang diterapkan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Data dianalisis secara bertahap melalui reduksi untuk menyaring informasi relevan, penyajian dalam bentuk narasi, dan penarikan kesimpulan guna memahami keterkaitan deprivasi tidur dengan disregulasi emosi mahasiswa. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, sehingga penelitian ini diharapkan menghasilkan pemahaman yang bersifat empiris, mendalam, dan kontekstual mengenai dinamika deprivasi tidur, serta disregulasi emosi mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pola Deprivasi Tidur Mahasiswa**

Deprivasi tidur pada mahasiswa tidak selalu hadir dalam bentuk kekurangan tidur kronis, melainkan tampak sebagai pola tidur yang tidak teratur dan bergantung pada situasi. Pola ini dipengaruhi oleh dinamika akademik yang berubah-ubah, seperti variasi intensitas tugas, jadwal ujian, serta ritme perkuliahan sepanjang semester.(Zega & Zega, 2025)

Ketidakteraturan tersebut semakin diperkuat oleh praktik sosial akademik, misalnya kebiasaan belajar hingga larut malam atau penyelesaian tugas mendekati tenggat yang menggeser jam tidur antara hari aktif dan akhir pekan.(Purwanto et al., 2025) Faktanya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami fenomena social jetlag, yaitu ketidaksinkronan antara ritme biologis dan tuntutan sosial yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur meskipun durasi tidur terlihat cukup.(Adhini et al., 2023) Pola privasi tidur mahasiswa lebih tepat dipahami sebagai persoalan ritme dan konsistensi tidur daripada sekadar berkurangnya jumlah jam tidur. Situasi ini memerlukan perhatian serius dari institusi agar kebijakan akademik dan budaya belajar tidak terus melanggengkan ketidakteraturan tidur sebagai praktik yang dianggap normal di kalangan mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi.

Pola dominan privasi tidur mahasiswa tampak dalam bentuk pengurangan waktu tidur yang dilakukan secara terencana pada periode beban akademik tinggi, seperti ujian atau tugas.(Marhenisaputri, 2025) Dalam situasi tersebut, mahasiswa dengan sengaja mengorbankan tidur untuk mempertahankan performa akademik, sehingga menimbulkan akumulasi sleep debt episodik.(Guzzetti & Banks, 2023) Meskipun sering dipandang adaptif dan rasional, praktik ini dalam jangka menengah justru melemahkan fungsi kognitif, daya ingat, dan meningkatnya stres. Temuan lintas institusi menunjukkan bahwa selama masa ujian, mahasiswa mengalami penurunan signifikan durasi tidur, diikuti oleh meningkatnya kantuk siang hari, gangguan suasana hati, kemampuan pengambilan keputusan yang lebih buruk, meningkatnya kesalahan akademik, dan menurunnya efisiensi belajar secara keseluruhan.(Bouloukaki et al., 2023) Kondisi ini menegaskan bahwa privasi tidur bukan sekadar masalah individual, melainkan berkaitan erat dengan struktur sistem akademik dan tuntutan sosial yang menekan performa akademik, termasuk kualitas interaksi sosial dan kesehatan mental jangka panjang. Pola tersebut menuntut intervensi yang berfokus pada pengelolaan beban akademik secara lebih terstruktur di fase kritis semester.

Salah satu pola yang menyertai privasi tidur mahasiswa, yaitu penerapan strategi kompensasi, seperti tidur siang dan konsumsi stimulan khususnya kafein.(Info, 2024) Strategi ini memang dimaksudkan untuk menjaga kewaspadaan jangka pendek, tetapi berisiko mengganggu kesinambungan tidur malam dan menyebabkan gangguan ritme sirkadian yang lebih luas. Tidur siang yang tidak teratur dan konsumsi kafein pada sore atau malam hari dapat menunda waktu tidur, merusak struktur tidur yang bersifat restoratif, memengaruhi kualitas pemulihan mental dan fisik mahasiswa secara keseluruhan.( Shelly Tham Puti et al., 2024) Menurut Syifa, dkk. (2024), mahasiswa dengan intensitas tidur siang tinggi dan konsumsi kafein berlebihan cenderung mengalami kualitas tidur malam yang lebih rendah, menurunkan konsentrasi, meningkatkan kantuk di siang hari, dan menurunkan konsentrasi.(Padilah et al., 2024) Fenomena tersebut menggambarkan paradoks privasi tidur, dimana usaha mengatasi kantuk justru memperpanjang siklus gangguan tidur. Strategi kompensasi ini harus dipahami sebagai bagian integral dari privasi tidur mahasiswa, bukan sekadar perilaku tambahan, karena turut berkontribusi pada gangguan ritme tidur yang berkelanjutan.

Kemajuan teknologi dan sistem perkuliahan hibrid turut memengaruhi pola privasi tidur mahasiswa. Paparan layar digital pada malam hari, baik untuk aktivitas akademik maupun hiburan mendorong terjadinya penundaan waktu tidur atau bedtime procrastination,

terutama ketika mahasiswa terlibat dalam tugas yang menuntut perhatian tinggi atau interaksi sosial daring yang intens.(Maulana et al., 2025) Cahaya biru dari perangkat elektronik menghambat sekresi melatonin, sehingga menggeser ritme sirkadian, menurunkan kualitas tidur, mempengaruhi mood, kewaspadaan, dan kemampuan belajar di hari berikutnya.(Pratama et al., 2025) Fleksibilitas perkuliahan daring juga melemahkan batas antara waktu belajar dan istirahat, membuat mahasiswa lebih sering memperpanjang jam terjaga, serta meningkatkan risiko kelelahan kronis dan gangguan konsentrasi. Penelitian Dio Pratama (2025) menunjukkan adanya korelasi konsisten antara intensitas penggunaan gawai malam hari dengan buruknya kualitas tidur mahasiswa, termasuk penurunan kinerja akademik. Deprivasi tidur tidak dapat dipisahkan dari konteks teknologi dan desain pembelajaran modern. Intervensi yang efektif perlu mengintegrasikan literasi digital serta praktik higiene tidur sebagai bagian dari strategi pencegahan.

Variasi pola deprivasi tidur mahasiswa dipengaruhi oleh faktor chronotype dan tingkat stres.(Taebi et al., 2025) Mahasiswa dengan kecenderungan tidur malam lebih rentan menghadapi ketidaksesuaian antara jam biologis dan tuntutan akademik pagi, sehingga kualitas tidur mereka menurun. Stres akademik juga berperan sebagai faktor yang memperparah gangguan tidur. Beberapa mahasiswa mencoba mengatasi kelelahan dengan tidur siang atau konsumsi kafein, tetapi strategi ini sering kali tidak efektif dan malah memperburuk ritme tidur. Nasrah, dkk. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung melaporkan kualitas tidur lebih buruk dibandingkan kelompok dengan stres rendah.(Felle et al., 2025) Kombinasi chronotype malam dan stres akademik menimbulkan kerentanan ganda terhadap deprivasi tidur. Faktor tambahan seperti jadwal tugas yang padat dan tuntutan organisasi juga memperkuat ketidakteraturan tidur. Hal ini menegaskan bahwa pola tidur mahasiswa bersifat heterogen dan tidak bisa dipahami secara seragam. Analisis pola tidur perlu mempertimbangkan karakteristik individual dalam pemetaan risiko psikologis dan intervensi yang lebih tepat secara praktis dan efektif.

Pola deprivasi tidur mahasiswa bersifat dinamis sekaligus kumulatif, dipengaruhi oleh variasi beban akademik, strategi kompensasi, faktor teknologi, dan kerentanan personal. Akumulasi sleep debt yang terjadi berulang sepanjang semester menghambat pemulihan fungsi kognitif dan emosional, sehingga dampaknya melampaui periode kurang tidur sementara. Literatur menunjukkan bahwa efek jangka menengah deprivasi tidur meliputi penurunan memori, disregulasi emosi, serta kapasitas adaptasi stres.(Mamat Lukman et al., 2025) Dalam konteks mahasiswa, pola kumulatif ini menjelaskan korelasi antara gangguan tidur dengan menurunnya kesejahteraan akademik dan sosial. Kajian deprivasi tidur perlu mengadopsi perspektif temporal yang menekankan sifat akumulatif dan mendorong intervensi preventif berkesinambungan, bukan sekadar respons sesaat terhadap tekanan akademik. Pendekatan ini menekankan pentingnya pemantauan berkelanjutan terhadap pola tidur mahasiswa serta integrasi strategi pencegahan yang komprehensif, termasuk edukasi mengenai manajemen waktu, regulasi stres, dan praktik higiene tidur. Oleh karena itu, hal ini memungkinkan pengembangan kebijakan akademik yang responsif terhadap kebutuhan fisiologis mahasiswa, sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis dan performa akademik secara optimal.

## **Dinamika Psikologis Disregulasi Emosi pada Mahasiswa**

Pola deprivasi tidur mahasiswa merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa semester lima Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Kondisi ini tidak hanya disebabkan manajemen waktu kurang efektif, tetapi juga dipengaruhi tuntutan akademik, refleksi spiritual, dan praktik psikoterapi sufistik menuntut konsentrasi tinggi. Penelitian menunjukkan mahasiswa dengan durasi tidur singkat cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, penurunan konsentrasi, dan peningkatan stres. (Agustia Rahmi et al., 2025) Fenomena ini sejalan dengan definisi stres menurut Sarafino dan Smith (2011) menyatakan stres merupakan reaksi tubuh terhadap kondisi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau melebihi kapasitas individu, termasuk tekanan akademik dari beban tugas, presentasi, dan harapan nilai tinggi. (Safano, E. P., & Smith, 2011) Selain itu, kualitas tidur rendah berkorelasi dengan tekanan akademik, sehingga memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. (Noveni et al., 2022) Studi menegaskan gangguan tidur berdampak signifikan terhadap regulasi emosi, termasuk kecemasan dan kesulitan mengendalikan respons afektif. (Mulyadin et al., 2025) Pola deprivasi tidur bukan sekadar perilaku individual, melainkan pengalaman psikologis kompleks, terbentuk melalui interaksi tekanan akademik, tuntutan reflektif, dan konteks sosial memengaruhi kesejahteraan emosional serta performa akademik.

Deprivasi tidur yang dialami mahasiswa memberikan dampak langsung terhadap dinamika psikologis, khususnya dalam regulasi emosi. Mereka kerap melaporkan kesulitan mengontrol respons emosional terhadap tekanan akademik, meningkatnya kecemasan, dan mudah merasa frustrasi ketika menghadapi tugas yang menuntut konsentrasi tinggi. Eka Dwi Ningsih & Surawan (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan durasi tidur terbatas cenderung menerapkan strategi coping yang kurang adaptif, seperti menghindari atau menunda pekerjaan, sehingga memperburuk stres akademik. (Eka Dwi Ningsih & Surawan, 2025) Sementara itu, William D.S. Killgore dan Mareen Weber (2014) menegaskan bahwa deprivasi tidur memengaruhi fokus perhatian, kemampuan memproses informasi, dan kesadaran diri yang pada akhirnya mengganggu interaksi sosial. (Killgore, W. D. S., & Weber, 2014) Lebih jauh, kualitas tidur yang rendah juga berimplikasi pada menurunnya motivasi belajar, berkurangnya efektivitas refleksi spiritual, dan melemahkan daya tahan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Pengalaman subjektif dari deprivasi tidur tidak hanya menimbulkan kelelahan fisik, tetapi juga membentuk pola emosional kompleks yang perlu dipahami secara mendalam dalam kerangka akademik, sosial, dan psikologis mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.

Ketidakstabilan emosi akibat kurang tidur tercermin dalam perubahan pola hubungan sosial dan cara mahasiswa menafsirkan pengalaman akademiknya. Mahasiswa yang mengalami deprivasi tidur cenderung menunjukkan penurunan empati, meningkatnya sensitivitas emosional, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial ketika menghadapi tekanan. Hal ini dapat dimengerti, karena kelelahan psikologis membuat mahasiswa lebih mudah tersinggung dan kesulitan menjaga keseimbangan afektif dalam relasi interpersonal. Gangguan tidur pada mahasiswa berkaitan dengan menurunnya kualitas hubungan sosial dan meningkatnya konflik emosional di lingkungan kampus. (Widyawati et al., 2025) Agustian Hasnan Hakim, dkk. (2024) menegaskan bahwa kelelahan emosional akibat deprivasi tidur melemahkan kemampuan mahasiswa merefleksikan pengalaman

akademik secara konstruktif, sehingga tekanan belajar dipersepsikan sebagai beban pribadi berlebihan.(Hakim et al., 2024) Dalam konteks mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, situasi ini semakin kompleks karena refleksi spiritual yang seharusnya menenangkan justru dapat menjadi sumber tekanan ketika dilakukan dalam kondisi emosional lelah. Kondisi pada privasi tidur berkontribusi pada terbentuknya dinamika psikologis yang memengaruhi relasi sosial, pemaknaan akademik, dan keseimbangan emosi mahasiswa.

Privasi tidur menjadi salah satu faktor utama yang memicu terjadinya disregulasi emosi pada mahasiswa. Kondisi tersebut berkaitan dengan terganggunya fungsi amigdala dan korteks prefrontal yang berdampak pada melemahnya kemampuan mengenali dan mengelola emosi.(Wang et al., 2024) Kekurangan tidur mengganggu mekanisme regulasi afektif yang bergantung pada koordinasi sistem limbik dan fungsi eksekutif. Anna Hyndych, et al. (2025) menegaskan bahwa kurang tidur menurunkan kemampuan individu dalam menyesuaikan respons emosional secara proporsional.(Anna Hyndych et al., 2025) Dalam konteks mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, gangguan ini tampak pada kesulitan menjaga stabilitas afektif selama aktivitas akademik yang menuntut konsentrasi dan refleksi berkesinambungan. Temuan empiris menunjukkan bahwa kualitas tidur yang rendah berkorelasi dengan meningkatnya kesulitan regulasi emosi. Privasi tidur menjadi variabel krusial dalam memahami dinamika disregulasi emosi pada mahasiswa di fase pertengahan studi.

Mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi yang mengalami privasi tidur menunjukkan pola disregulasi emosi yang memengaruhi fungsi psikologis dalam ranah interpersonal dan akademik. Ketidakstabilan regulasi afektif mengganggu kemampuan memproses stimulus sosial dan tuntutan akademik secara simultan, terutama pada fase studi yang menuntut konsentrasi, refleksi, dan keterlibatan kognitif berkelanjutan. Menurut Rizqi Mulyadin, dkk. (2025) Gangguan tidur berkaitan dengan penurunan ketepatan penilaian emosional yang membentuk sikap mudah marah, cemas, mudah tersinggung, dan sulit berkonsentrasi.(Mulyadin et al., 2025) Dalam konteks pembelajaran Tasawuf dan Psikoterapi, kondisi ini berdampak pada terhambatnya internalisasi konsep reflektif dan terapeutik yang memerlukan stabilitas perhatian. Disregulasi emosi yang terjadi berulang juga menurunkan efektivitas interaksi akademik berbasis diskusi dan praktik. Privasi tidur tidak hanya memengaruhi kondisi fisiologis, tetapi juga memodifikasi mekanisme psikologis yang mendasari proses belajar dan relasi akademik mahasiswa secara sistematis dan berkelanjutan.

### **Implikasi terhadap Disregulasi Emosi**

Privasi tidur pada mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi membawa implikasi psikologis yang nyata berupa disregulasi emosi. Gangguan tidur yang berulang mengganggu mekanisme regulasi afektif yang berfungsi menjaga kestabilan respons emosional terhadap tuntutan akademik maupun sosial. Dalam disiplin Tasawuf dan Psikoterapi, proses pembelajaran menuntut kejernihan kognitif, refleksi mendalam, serta keseimbangan afektif yang semuanya menurun ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi. Literatur psikologi menunjukkan bahwa kurang tidur berkaitan dengan suasana hati, seperti mudah frustrasi, tidak toleran, kurang empatik (mementingkan diri sendiri), mudah cemas dan cenderung mengalami depresi.(Shafa & Pramesti, 2023) Pemetaan implikasi privasi tidur perlu diarahkan pada bentuk-bentuk spesifik disregulasi emosi. Pendekatan ini

memungkinkan pemahaman yang lebih sistematis atas dampak psikologis privasi tidur dalam konteks akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.

### 1.) Penurunan Kontrol Regulasi Afektif

Penurunan kontrol regulasi afektif sebagai dampak privasi tidur berpengaruh langsung terhadap keberfungsian psikologis mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi. Ketidakmampuan mengelola respons emosional secara konsisten mengganggu kemampuan mahasiswa mempertahankan kestabilan sikap dalam aktivitas akademik sehari-hari. Dalam konteks perkuliahan, hal ini tampak pada kesulitan menjaga fokus reflektif, berkurangnya toleransi terhadap ketidakpastian akademik, dan melemahnya kapasitas menunda respons emosional. Menurut Wei Gao, et al. (2022), regulasi afektif yang tidak stabil berkorelasi dengan penurunan efektivitas pemrosesan kognitif tingkat tinggi. (Gao et al., 2022) Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, kondisi tersebut berdampak pada kualitas internalisasi materi yang menuntut ketenangan batin dan kejernihan nalar. Penurunan regulasi afektif akibat privasi tidur melemahkan kesiapan psikologis mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran reflektif dan integratif.

Dampak lanjutan dari melemahnya kontrol regulasi afektif tercermin pada perubahan pola respons mahasiswa terhadap dinamika akademik. Mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi sering menunjukkan fluktuasi sikap yang lebih tajam dalam menghadapi evaluasi, diskusi, maupun praktikum. Ketidakstabilan ini jarang tampak sebagai konflik langsung, tetapi lebih sering berupa penarikan diri, kesulitan menjaga konsistensi sikap, dan berkurangnya ketahanan mental saat menghadapi tekanan akademik. Gangguan regulasi afektif mengurangi kemampuan individu mempertahankan orientasi tujuan jangka menengah. Dalam konteks perkuliahan, implikasi ini menghambat keberlanjutan proses belajar yang membutuhkan refleksi berkesinambungan. Privasi tidur berperan dalam membentuk pola psikologis yang kurang adaptif melalui akumulasi penurunan kontrol afektif.

Dalam perspektif implikatif, melemahnya kontrol regulasi afektif turut memengaruhi kesiapan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam menjalankan peran akademik yang menuntut kematangan psikologis. Ketidakstabilan emosi membatasi kemampuan mahasiswa untuk menempatkan diri secara objektif dalam proses pembelajaran berbasis refleksi dan dialog. Kondisi ini berdampak pada menurunnya efektivitas keterlibatan akademik serta berkurangnya kualitas partisipasi dalam forum diskusi. Menurut Miftaviana Zahira Zavy, dkk. (2025), mahasiswa dengan regulasi afektif yang lemah cenderung kesulitan mempertahankan konsistensi kinerja akademik. (Miftaviana Zahira Zavy et al., 2025) Dalam jangka menengah, keadaan tersebut dapat memengaruhi persepsi diri akademik sekaligus keberlanjutan motivasi belajar. Implikasi privasi tidur terhadap regulasi afektif tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga membentuk pola keberfungsian psikologis mahasiswa secara lebih luas.

### 2.) Peningkatan Reaktivitas terhadap Stresor Akademik

Disregulasi emosi akibat privasi tidur pada mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi berdampak signifikan dalam bentuk peningkatan reaktivitas terhadap stresor akademik. Reaktivitas yang meningkat membuat tuntutan akademik dipersepsi lebih berat daripada kondisi normal. Akibatnya, mahasiswa lebih mudah terdistraksi dan kesulitan menjaga jarak psikologis dari beban tugas. Reaktivitas stres yang tinggi berhubungan dengan penurunan kapasitas pemrosesan kognitif adaptif. (Ilen et al., 2024) Dalam konteks

pembelajaran Tasawuf dan Psikoterapi, implikasi ini mengganggu proses akademik yang menuntut ketenangan, penghayatan, dan kestabilan mental. Deprivasi tidur memperbesar kerentanan mahasiswa terhadap tekanan akademik melalui peningkatan reaktivitas stres yang terus berulang.

Dampak lanjutan dari meningkatnya reaktivitas stres tercermin dalam perubahan pola penyesuaian akademik mahasiswa. Mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi sering mengalami kesulitan menyeimbangkan jadwal akademik ketika respons stres meningkat. Kondisi ini mengurangi kemampuan dalam memprioritaskan tugas serta mengambil keputusan akademik secara rasional. Tingginya reaktivitas stres berkorelasi dengan menurunnya efisiensi belajar dan meningkatnya kelelahan mental. (A. Al et al., 2022) Dalam pembelajaran berbasis refleksi dan praktik terapeutik, hal tersebut menghambat keterlibatan kognitif yang optimal. Deprivasi tidur berkontribusi pada terganggunya kapasitas adaptasi akademik melalui peningkatan reaktivitas terhadap stresor yang seharusnya dapat dikelola lebih stabil.

Dalam jangka menengah, peningkatan reaktivitas stres akibat deprivasi tidur berkontribusi pada terbentuknya pola psikologis yang kurang adaptif. Mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi berpotensi mengembangkan kecenderungan menghadapi tuntutan akademik secara defensif dan minim refleksi. Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis sekaligus performa akademik. Implikasi ini melemahkan keberlanjutan proses belajar yang menuntut keterlibatan mental jangka panjang. Oleh karena itu, deprivasi tidur berfungsi sebagai faktor yang memperkuat siklus stres akademik melalui disregulasi emosi berulang, bukan sekadar respons sesaat terhadap tekanan situasional.

### 3.) Gangguan Stabilitas Afektif dalam Interaksi Akademik

Disregulasi emosi akibat deprivasi tidur juga berdampak pada stabilitas afektif dalam interaksi akademik. Mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi memerlukan kestabilan emosi untuk mempertahankan kualitas dialog dan refleksi. Ketika stabilitas ini terganggu, konsistensi sikap dan respons psikologis dalam interaksi akademik menurun. Gangguan tidur memengaruhi kemampuan individu menjaga keseimbangan afektif dalam konteks sosial. Dalam pembelajaran Tasawuf dan Psikoterapi, hal ini mengurangi kualitas komunikasi akademik. Deprivasi tidur berkontribusi pada melemahnya fondasi afektif yang menopang dinamika interaksi akademik mahasiswa.

Gangguan stabilitas afektif juga berimplikasi pada menurunnya kualitas kerja kelompok dan diskusi kelas. Mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi kerap mengalami kesulitan menjaga keterlibatan akademik yang konsisten ketika kestabilan emosi terganggu. Stabilitas afektif memiliki peran penting dalam mendukung keberlangsungan interaksi akademik yang produktif. Ketidakstabilan emosi berdampak pada berkurangnya efektivitas pertukaran ide dan proses reflektif bersama. Dalam konteks akademik, kondisi ini menghambat pencapaian tujuan pembelajaran yang bersifat kolaboratif. Deprivasi tidur turut berkontribusi pada penurunan kualitas interaksi akademik melalui gangguan stabilitas afektif.

Gangguan stabilitas afektif turut memengaruhi posisi mahasiswa dalam ekosistem akademik. Mahasiswa semester lima Tasawuf dan Psikoterapi berisiko mengalami penurunan kualitas relasi akademik ketika respons emosional tidak terjaga dengan baik. Kestabilan emosi berperan penting dalam mendukung keberlanjutan partisipasi akademik dan kepuasan

belajar.(Devi Haryani & Serawan Surawan, 2025) Ketika stabilitas afektif terganggu, keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik cenderung menurun secara bertahap. Oleh karena itu, deprivasi tidur berdampak tidak hanya pada individu, tetapi juga pada dinamika akademik secara lebih luas melalui gangguan regulasi emosi yang memengaruhi interaksi dan keberfungsian sosial.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa deprivasi tidur merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap munculnya disregulasi emosi pada mahasiswa semester lima Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Tujuan penelitian untuk memahami implikasi disregulasi emosi dari deprivasi tidur yang tercapai melalui temuan bahwa gangguan tidur berkorelasi dengan menurunnya kapasitas regulasi afektif yang sangat diperlukan dalam konteks akademik reflektif dan dialogis. Disregulasi emosi yang dialami mahasiswa tidak bersifat insidental, melainkan membentuk pola respons psikologis yang konsisten ketika menghadapi tuntutan akademik dengan beban konseptual dan praktis yang tinggi. Hipotesis mengenai keterkaitan antara deprivasi tidur dan dinamika disregulasi emosi dapat diterima, sehingga memperkuat argumentasi bahwa tidur bukan sekedar faktor pendukung, melainkan komponen fundamental dalam menjaga keberfungsian emosional, kualitas relasi akademik, dan ketahanan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

Penelitian ini lebih lanjut mengungkap bahwa disregulasi emosi yang dipicu oleh deprivasi tidur memberikan dampak signifikan terhadap keberlangsungan fungsi akademik sekaligus relasi sosial mahasiswa secara menyeluruh. Upaya untuk memetakan konsekuensi psikologis dari deprivasi tidur tercermin dalam temuan bahwa ketidakstabilan regulasi emosi berpengaruh langsung terhadap kualitas refleksi, kemampuan beradaptasi dengan stres akademik, dan konsistensi keterlibatan dalam interaksi akademik. Hasil penelitian menegaskan bahwa dampak deprivasi tidur bersifat sistematis dan berkelanjutan, bukan sekedar respons sesaat terhadap tekanan situasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al, J. F. Dewald. et. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. NIH National Library of Medicine National Center for Biotechnology. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20093054/>
- Al, A., Naina, A., Maisarah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Masa Depan* 1(1), 58–70. <https://jurnal.ruangide.org/JKMD/article/view/28>
- Adhini, A. P., Adiatmika, I. P. G., Primayanti, I. D. A. I. D., & Sundari, L. P. R. (2023). Pengaruh perubahan zona waktu terhadap kualitas tidur pada mahasiswa internasional. *Intisari Sains Medis*, 14(1), 377–381. <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/1688>
- Aidhitya, S., Genisa, M., & Heriyanto, T. (2023). Hubungan Perubahan Sleep Duration dengan Unstable Emotion Selama Proses Belajar Hybrid pada Mahasiswa Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan 2021 serta Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(3), 414.

- <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4015>
- Anna Hyndych, et al. (2025). *The Role of Sleep and the Effects of Sleep Loss on Cognitive, Affective, and Behavioral Processes*. NIH National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40525051/>
- Bouloukaki, I., Tsiligianni, I., Stathakis, G., Fanaridis, M., Koloï, A., Bakiri, E., Moudatsaki, M., Pouladaki, E., & Schiza, S. (2023). Sleep Quality and Fatigue during Exam Periods in University Students: Prevalence and Associated Factors. *Healthcare (Switzerland)*, 11(17), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172389>
- Bili, B. E., Febriani, H., & Sunaryo. (2025). Hubungan tingkat stres dan depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(01), 11–20. <https://journal.stikeswirahusada.ac.id/jkm/article/view/738>
- Djamalilleil S.F, Rosmaini, & Dewi N.P. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/view/339/0>
- Eka Dwi Ningsih, & Surawan. (2025). Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Felle, Z. R., Apay, F., Febriana, T., Tyas, C., & Marchella, A. A. (2025). Hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua* 8(1), 30–36. <https://jktp.jurnalpoltekkesjayapura.com/index.php/jktp/article/view/452>
- Gao, W., Yan, X., & Yuan, J. (2022). Neural correlations between cognitive deficits and emotion regulation strategies: Understanding emotion dysregulation in depression from the perspective of cognitive control and cognitive biases. *Psychoradiology*, 2(3), 86–99. <https://doi.org/10.1093/psyrad/kkac014>
- Guzzetti, J. R., & Banks, S. (2023). Dynamics of recovery sleep from chronic sleep restriction. *SLEEP Advances*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpac044>
- Haryani, D, Surawan, S. (2010). Peran Emosi dalam Meningkatkan Hasil Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Transformatif*. 8(5), 92–98. <https://edu.ojs.co.id/index.php/jpit/article/view/952>
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67. <https://jim.usk.ac.id/Psikologi/article/view/28833>
- Huang, Y., Yang, L., Liu, Y., & Zhang, S. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: a moderated chain mediation model. *BMC Psychology*, 12(476). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>
- Ilen, L., Feller, C., & Schneider, M. (2024). Cognitive emotion regulation difficulties increase affective reactivity to daily-life stress in autistic adolescents and young adults. *Autism*, 28(7), 1703–1718. <https://doi.org/10.1177/13623613231204829>
- James M. Krueger, et al. (2016). *Sleep function: Toward elucidating an enigma*. *Sleep Med Rev.* 28. 46–54. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079215001033?via%3Dihub>

b

- Killgore, W. D. S., & Weber, M. (2014). *Sleep Deprivation and Cognitive Performance*. NY: Springer.
- Lukman, M., Chyaningsih, H, Shalahuddin, I., & Rositianti. (2025). Dampak Gangguan Tidur Terhadap Kesehatan pada Remaja : A Scoping Riview. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 7(7). 3045–3058. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/20264>
- Malika, T. A. S, Ansor, S. A. & Putra, A. F. (2024). Hubungan Antara Konsumsi Kafein dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa (Sebuah Studi Literatur). *Jurnal Ilmiah Technoscience Politeknik PGRI Banten*, 1–3. <https://ojs.politeknikpgribanten.ac.id/index.php/ojs-technoscience/article/view/64>
- Marhenisaputri, I. (2025). Pengaruh Pola Tidur terhadap Konsentrasi dan Performa Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan, dan Teknik*, 02(02), 72–77. <https://sihojournal.com/index.php/identik/article/download/441/302/1595>
- Maulana, A., Rahman, S., & Riduansyah, M. (2025). Pengaruh Gadget Terhadap Pola Tidur Mahasiswa: Literature Review. *Journal of Mental Health*, 2(1), 9–19. <https://doi.org/10.63425/ljmh.v2i1.74>
- Miftaviana Zahira Zavy, Achmad Efendi, & Damingun, D. (2025). Pengaruh Aspek Kognitif dan Afektif terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *MAMEN: Jurnal Manajemen*, 4(3), 267–277. <https://doi.org/10.55123/mamen.v4i3.5287>
- Mulyadin, R., Sukmawati, F., & Effiana, E. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Insomnia Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 7672–7684. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/20225>
- Nadhirah, A. A. (2025). Pengaruh Sleep Deprivation terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa. *Global Research and Inovation Journal (GREAT)*, 1(2). <https://journaledutech.com/index.php/great/article/view/424>
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa? *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(1), 56–62. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2694>
- Palmer, C., & Alfano, C. (2016). Sleep and Emotion Regulation: An Organizing, Integrative Review. *Sleep Medicine Reviews*, 31. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.12.006>
- Putri, M. S.H. & Paramita, P.P. (2023). Strategi Regulasi Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Sleep Deprivation. *Jurnal Fusion*, 3(7). <https://fusion.rifainstitute.com/index.php/fusion/article/view/318>
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah, I. (2024). Faktor Penyebab Akademik Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561. <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/pedu/article/view/238>
- Pratama, D., Muchamad, J., Temun, T., & Rachmanita, Z. A. (2025). Blue Light Exposure, Sleep Quality, And Eye Strain: Interkoneksi Penggunaan Gadget dan Kesehatan Mata Mahasiswa Kedokteran. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 108–116. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/ViMed/article/view/1879>
- Purwanto, W., Balasad, N., Ardianto, R., & Lestari, P. (2025). Pengaruh Kebiasaan Tidur

- Terhadap Fokus Belajar Siswa: Tidur Awal Vs. Begadang. *Jurnal Lingkar Mutu Pendidikan*, 22(1), 1–7. <https://jlmpp.kemdikbud.go.id/index.php/jlmp/article/view/160>
- Puti, T. S., Kadir, S., & Aviant, V. (2025). Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. *MEDIC NUTRICIA Jurnal Ilmu Kesehatan*, 21(3), 25–31. <https://ejournal.cibinstitute.com/index.php/medicnutricia/article/view/1396>
- Safano, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed.)*. Wiley.
- Saputri, D. Isa, M. (2024). Pengaruh Pola Tidur, Asupan Kafein, dan Gangguan Emosi Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Determinasi: *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Akuntansi*, 2(2), 19–27. <https://jsr.ums.ac.id/determinasi/article/view/218>
- Taebi, M., Eghbali, T., Balvardi, M., Ghonchepour, A., Forouzi, M. A., & Hossienzadeh, A. (2025). Chronotype and sleep patterns among para-medical students at Kerman university of medical sciences: a cross-sectional study. *Sleep Science and Practice*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s41606-025-00136-9>
- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. L. (2018). Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship. *AIMS Neuroscience*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2018.1.1>
- Wang, W., Zhu, Y., Yu, H., Wu, C., Li, T., Ji, C., Jiang, Y., & Ding, D. (2024). The impact of sleep quality on emotion regulation difficulties in adolescents: a chained mediation model involving daytime dysfunction, social exclusion, and self-control. *BMC Public Health*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19400-1>
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Al Islam, M. Y., & Nugraha, J. T. (2025). Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(1), 11. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534>
- Zega, E. R. C., & Zega, M. (2025). Kajian Sistematis: Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 2(2), 61–66. <https://doi.org/10.70134/identik.v2i2.141>