



Analisa Korelasi Kebiasaan Begadang terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa

Yuliadi Erdani*, Raden Muhammad Nafish Ginanjar, Muhammad Rausyanfikry Hablillah, Naufal Shoyifful Mubarak, Putri Amelia Kresna

Politeknik Manufaktur Bandung

DOI:

<https://doi.org/10.53697/iso.v6i1.3245>

*Correspondence: Yuliadi Erdani

Email: yul_erdani@yahoo.com

Received: 03-04-2026

Accepted: 12-05-2026

Published: 28-06-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study was explicitly designed to measure the level of late-night sleep postponement (begadang) habits among university students, identify the key driving factors, and evaluate the resulting implications for their daily academic performance. The high prevalence of sleep deprivation among university students is a growing concern due to its potential detrimental impact on both health and learning success. A quantitative approach was adopted for this research. Data was collected through a survey using a Likert scale instrument (ranging from 1 to 5) distributed to 50 students from various disciplines. The collected data was then subjected to descriptive statistical analysis to determine the mean score of the begadang behavior and assess the severity of the experienced consequences. The results indicate that late-night sleep postponement is a highly common practice among the study participants. The main triggers identified were heavy academic pressure, including assignment deadlines, project completion, and intensive exam preparation. The intensity of this habit is reflected by a mean score of 3.7 and a median of 4. The most frequently reported negative impacts include reduced focus during lectures, excessive daytime sleepiness, and significant physical/mental fatigue. The conclusion from these findings is that chronic sleep deprivation has become a routine and established lifestyle pattern for students. Therefore, there is a need for improved time

management skills, more realistic academic scheduling adjustments, and educational campaigns regarding the importance of maintaining sleep quality.

Keywords: Late-night Sleep Postponement, Students, Sleep Patterns, Health, Statistics

Abstrak: Studi ini dirancang dengan tujuan eksplisit untuk mengukur tingkat kebiasaan begadang pada mahasiswa, mengidentifikasi faktor-faktor pendorong utama, dan mengevaluasi implikasi yang ditimbulkan terhadap kinerja akademik harian mereka. Tingginya prevalensi kurang tidur di kalangan pelajar universitas menjadi perhatian karena potensi dampaknya yang merugikan pada kesehatan dan kesuksesan belajar. Pendekatan kuantitatif diadopsi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui survei menggunakan instrumen skala Likert (rentang 1 sampai 5) yang disebarkan kepada 50 mahasiswa dari berbagai disiplin ilmu. Data yang terkumpul kemudian dikenakan analisis statistik deskriptif untuk menentukan skor rata-rata perilaku begadang dan menilai keparahan konsekuensi yang dialami. Hasil menunjukkan bahwa begadang merupakan praktik yang sangat umum di antara peserta studi. Pemicu utama yang teridentifikasi adalah tekanan akademis berat, termasuk tenggat waktu tugas, penyelesaian proyek, dan persiapan ujian yang intensif. Tingkat kebiasaan ini tercermin dari skor rata-rata 3,7 dan median 4. Dampak negatif yang paling sering dikeluhkan mencakup berkurangnya fokus selama perkuliahan, rasa kantuk berlebihan di siang hari, dan kelelahan fisik/mental yang signifikan. Kesimpulan dari temuan ini adalah bahwa kurang tidur telah menjadi pola hidup yang rutin dan baku bagi mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan keterampilan manajemen waktu, penyesuaian jadwal akademik yang lebih realistis, dan kampanye edukasi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur. Lembaga pendidikan didorong untuk menciptakan program dukungan yang memfasilitasi keseimbangan studi dan kehidupan pribadi, serta mengambil langkah proaktif untuk memitigasi dampak buruk dari tidur kronis yang tidak memadai.

Kata kunci: Begadang, Mahasiswa, Pola Tidur, Kesehatan, Statistik

Pendahuluan

Perilaku menunda waktu tidur atau begadang telah menjadi pola yang sering teramati pada mahasiswa di berbagai institusi pendidikan tinggi (Dewi & Fitriani, 2022; Sari et al., 2023). Tuntutan jadwal akademik yang ketat, tugas perkuliahan yang menumpuk, keterlibatan dalam kegiatan organisasi, serta penggunaan hiburan digital seringkali menjadi penyebab mahasiswa mengorbankan durasi tidur yang ideal (Adhani & Khairunnisa, 2021). Kondisi kekurangan tidur ini dapat berimplikasi pada penurunan kemampuan konsentrasi, gangguan pada sistem imun tubuh, dan efek negatif terhadap kesehatan mental individu (Nisa et al., 2022; Utami et al., 2020). Meskipun telah banyak penelitian yang menyoroti prevalensi begadang, masih terdapat gap dalam pemahaman mendalam mengenai interaksi spesifik antara jenis beban akademik tertentu dan pola begadang kronis yang terlembaga sebagai budaya kampus di Indonesia, serta kurangnya rekomendasi berbasis data kuantitatif yang jelas untuk intervensi di tingkat universitas (Hidayati & Nurhayati, 2021).

Dalam lingkungan akademik yang kompetitif, ada kecenderungan kuat bagi mahasiswa untuk memprioritaskan penyelesaian tugas dan pencapaian target jangka pendek, yang ironisnya mengabaikan fondasi penting dari efektivitas belajar: waktu istirahat yang memadai (Febriana & Lestari, 2023; Nurhayati & Fauziyah, 2021). Kurangnya kesadaran akan dampak jangka panjang dari begadang kronis ini tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga dapat menciptakan siklus kelelahan massal di lingkungan kampus (Putri & Wulandari, 2020). Padahal, konsentrasi yang menurun, penurunan memori, dan *mood* yang tidak stabil akibat kurang tidur merupakan penghalang serius bagi proses penerimaan materi dan partisipasi aktif di kelas (Rahman & Indrawati, 2022; Setyawan & Prabowo, 2021; Yulianti et al., 2019). Pemetaan yang terperinci mengenai hubungan sebab-akibat ini masih perlu diperkuat dengan data empiris terkini.

Berdasarkan latar belakang masalah dan gap penelitian yang diuraikan, penelitian ini dilakukan dengan tiga tujuan utama: (1) menyajikan pemetaan mengenai seberapa besar intensitas kebiasaan begadang yang terjadi pada mahasiswa, (2) mengidentifikasi faktor-faktor penyebab dominan yang melatarbelakangi kebiasaan begadang tersebut, serta (3) menganalisis secara kuantitatif dampak yang ditimbulkan oleh begadang terhadap kinerja akademik dan status kesehatan mental/fisik mereka (Pratiwi & Setiawan, 2023). Dengan memanfaatkan kerangka kerja statistik kuantitatif, diharapkan studi ini dapat menyajikan gambaran faktual yang objektif mengenai pola tidur mahasiswa dan implikasinya (Kurniawan & Mustofa, 2022; Susanti & Budiarto, 2021).

Penelitian ini memiliki signifikansi ganda. Secara teoritis, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur psikologi pendidikan dan kesehatan masyarakat dengan memperkuat model hubungan antara manajemen waktu, tekanan akademik, dan kualitas tidur mahasiswa dalam konteks institusi Indonesia (Wijaya & Santoso, 2020; Zulkarnain et al., 2022). Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi beberapa pihak. Bagi mahasiswa, dapat meningkatkan kesadaran akan risiko begadang. Bagi institusi pendidikan, data ini dapat digunakan sebagai dasar untuk

merancang kebijakan yang lebih suportif, seperti penjadwalan akademik yang seimbang dan program edukasi kesehatan tidur (Fauziah & Harahap, 2019). Bagi peneliti selanjutnya, temuan ini dapat menjadi pondasi awal untuk studi intervensi dan longitudinal (Lubis & Siregar, 2023; Rahmatullah & Aisyah, 2021).

Penelitian ini menggunakan kerangka kerja kuantitatif untuk memberikan gambaran faktual dan terukur mengenai pola begadang mahasiswa dan konsekuensinya (Creswell & Creswell, 2018; Sugiyono, 2019). Kebaruan (novelty) studi ini terletak pada korelasi eksplisit antara intensitas begadang dengan parameter kinerja akademik yang membutuhkan konsentrasi tinggi, membedakannya dari studi prevalensi umum (Santoso & Dewi, 2023). Untuk mencapai tujuan tersebut, metodologi yang diadopsi akan dijelaskan secara rinci pada bab berikutnya. Secara keseluruhan, artikel ini disusun secara sistematis, di mana setelah bagian Pendahuluan ini, akan diikuti dengan Tinjauan Pustaka yang menyajikan kerangka teori (Carskadon & Dement, 2017), Metode Penelitian, Hasil dan Pembahasan, serta diakhiri dengan Kesimpulan dan Saran (Wibowo & Handayani, 2020).

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang mengadopsi pendekatan survei. Metode deskriptif dipilih untuk memberikan gambaran sistematis dan faktual mengenai fenomena kebiasaan begadang di kalangan mahasiswa, mengidentifikasi faktor pendorong, dan menganalisis konsekuensinya. Populasi studi ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang terdaftar di Politeknik Manufaktur Bandung.

Sampel penelitian ini ditetapkan sebanyak 50 mahasiswa. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik simple random sampling. Penggunaan teknik ini dianggap krusial untuk menghindari potensi bias dalam pengambilan data, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang setara untuk menjadi bagian dari sampel (Creswell & Creswell, 2018).

Instrumen utama yang dipakai adalah kuesioner yang dikembangkan berdasarkan skala Likert dengan rentang respons 1 (Sangat Tidak Setuju/Sangat Jarang) hingga 5 (Sangat Setuju/Sangat Sering). Kuesioner ini dirancang khusus untuk mengukur tingkat intensitas pada tiga variabel utama:

1. Frekuensi mahasiswa melakukan perilaku bermalam (begadang).
2. Faktor-faktor pemicu yang mendorong kebiasaan begadang.
3. Dampak yang ditimbulkan terhadap kondisi kesehatan fisik dan tingkat konsentrasi akademik.

Data yang berhasil dikumpulkan diolah dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis ini mencakup perhitungan ukuran tendensi sentral, seperti frekuensi, mean (nilai rata-rata), median, dan modus (Field, 2013). Selain itu, untuk menganalisis penyebaran data dan keragaman respons antar responden, digunakan perhitungan variasi data.

Frekuensi: Menunjukkan jumlah kemunculan atau total responden yang memilih kategori respons tertentu, yang sangat penting untuk analisis distribusi frekuensi.

$f_i = \text{Jumlah responden pada kategori ke } - i$

Mean (Nilai Rata-rata) (\bar{X}): Merupakan nilai rata-rata aritmatika dari keseluruhan data. Mean dihitung dengan menjumlahkan semua nilai respons, kemudian dibagi dengan jumlah total responden (n)

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Median: Merupakan nilai tengah yang membagi data menjadi dua bagian yang sama besar, setelah data diurutkan dari nilai terendah ke nilai tertinggi. Nilai ini memberikan indikasi titik tengah yang tidak dipengaruhi oleh nilai ekstrem (pencilan).

Jika n ganjil

$$\text{Median} = X_{\left(\frac{n+1}{2}\right)}$$

Jika n genap

$$\text{Median} = \frac{X_{\left(\frac{n}{2}\right)} + X_{\left(\frac{n}{2}+1\right)}}{2}$$

Modus: Merupakan nilai respons yang paling sering muncul atau memiliki frekuensi tertinggi dalam kumpulan data. Modus menunjukkan kategori respons yang paling dominan dipilih oleh mahasiswa.

Range (R): Menunjukkan selisih antara nilai tertinggi (X_{\max}) dan nilai terendah (X_{\min}) yang ada pada data respons.

$$R = X_{\max} - X_{\min}$$

Mean Deviation (MD): Digunakan untuk mengukur rata-rata penyimpangan nilai individu terhadap nilai rata-rata keseluruhan (mean), yang memberikan indikasi seberapa jauh data tersebar dari pusatnya.

$$MD = \frac{\sum |X_i - \bar{X}|}{n}$$

Standard Deviation (SD): Standard deviation merepresentasikan tingkat penyebaran data terhadap nilai rata-rata. Semakin besar nilai SD yang diperoleh, semakin tinggi pula variasi dan heterogenitas respons yang ada di antara responden.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Coefficient of Variation (CV): Coefficient of Variation menggambarkan tingkat keragaman relatif antar responden dalam bentuk persentase. Penggunaan CV memungkinkan perbandingan tingkat variasi yang valid, meskipun antar variabel diukur dengan satuan yang berbeda.

$$CV = \frac{SD}{\bar{X}} \times 100\%$$

Hasil dan Pembahasan Profil Responden

Data demografi yang dikumpulkan dari 50 responden menunjukkan bahwa mayoritas peserta studi adalah laki-laki, dengan persentase mencapai 68%, sedangkan sisanya adalah perempuan (32%). Sebagian besar mahasiswa yang berpartisipasi berada dalam rentang usia 19–20 tahun dan sedang menempuh semester 5. Komposisi sampel ini mengindikasikan bahwa responden adalah kelompok mahasiswa yang secara umum sedang berada dalam fase dengan beban akademik yang cukup tinggi, sesuai dengan observasi yang dilakukan oleh Becker et al. (2018).

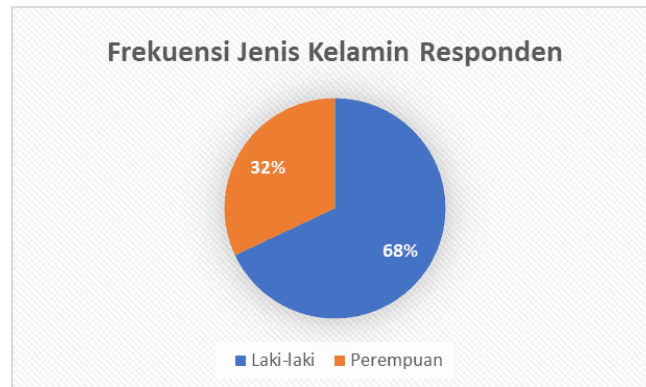


Figure 1. Diagram pie frekuensi jenis kelamin responden.

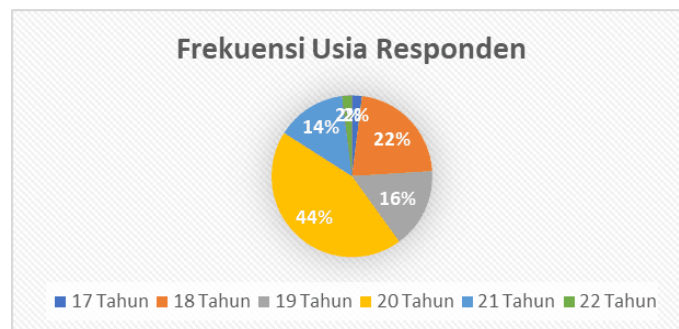


Figure 2. Diagram pie frekuensi usia responden.

Analisis Tingkat Kebiasaan Begadang

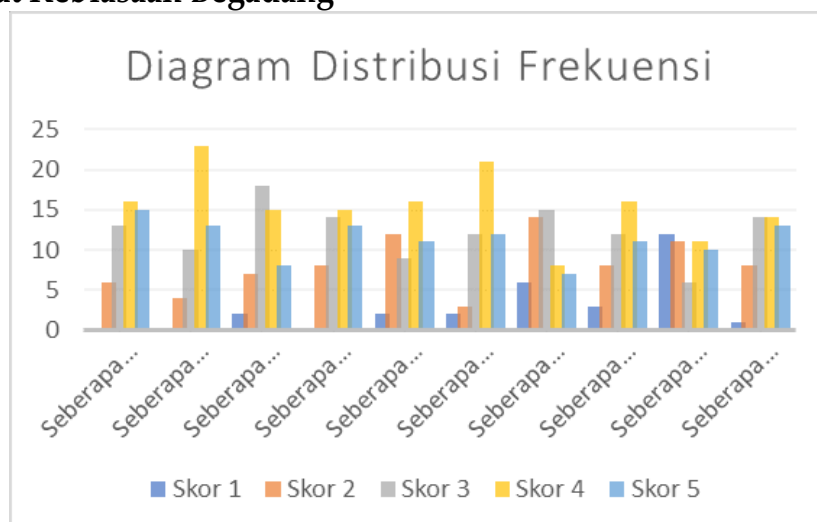


Figure 2. Diagram distribusi frekuensi.

Hasil dari analisis distribusi frekuensi secara eksplisit menunjukkan adanya kecenderungan pola tidur yang terganggu di kalangan responden. Mayoritas mahasiswa memberikan tanggapan dalam kategori "sering" atau "sangat sering" melakukan kebiasaan begadang. Pola ini terindikasi sangat kuat, terutama karena motivasi utama responden begadang adalah untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang mendesak. Secara statistik, intensitas perilaku begadang ini dikategorikan tinggi. Hal ini tercermin melalui nilai rata-rata keseluruhan (mean) yang mencapai 3,7. Lebih lanjut, nilai median dan modus keduanya berada pada angka 4, menunjukkan bahwa angka 4 (yang mewakili kategori "sering") adalah respons yang paling umum dan nilai tengah yang sering ditemukan dalam data. Nilai-nilai sentral ini secara kolektif menegaskan bahwa begadang telah menjadi pola perilaku yang signifikan di lingkungan studi.

Analisis Variasi Data

Analisis penyebaran (variasi) digunakan untuk mengevaluasi keragaman respons antar responden. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, nilai range ditemukan berada antara 3 hingga 4. Kisaran ini mengindikasikan adanya perbedaan yang substansial antara mahasiswa dengan pola tidur ideal dan mereka yang sangat sering begadang. Sementara itu, nilai mean of deviation (MD) berkisar antara 0,20 hingga 1,92, menunjukkan bahwa beberapa aspek gaya hidup seperti konsumsi kafein dan pola tidur siang memiliki tingkat perbedaan yang cukup tinggi antar responden.

Lebih lanjut, nilai standard deviation (SD) berada antara 0,88 hingga 1,49, yang secara umum menggambarkan tingkat penyebaran data relatif terhadap rata-rata. Puncak keragaman terlihat pada Coefficient of Variation (CV) yang berkisar antara 22,73% hingga 51,24%. Angka CV yang tertinggi (51,24%) secara spesifik ditemukan pada pertanyaan yang berkaitan dengan konsumsi kopi atau minuman energi. Secara keseluruhan, hasil ini menyimpulkan bahwa kebiasaan begadang di kalangan mahasiswa memiliki sifat yang bervariasi. Faktor yang didorong oleh tuntutan akademik cenderung menunjukkan pola yang relatif seragam, sedangkan faktor gaya hidup (seperti hiburan digital dan konsumsi kafein) memperlihatkan perbedaan respons yang lebih besar antar individu.

Dampak pada Kinerja Akademik

Kebiasaan begadang terbukti memiliki konsekuensi negatif yang nyata terhadap aktivitas harian mahasiswa. Sebanyak 82% responden melaporkan bahwa mereka sering merasa mengantuk saat mengikuti kegiatan di kelas. Tingkat kelelahan ini berkorelasi langsung dengan kualitas kinerja, di mana 74% responden menyatakan bahwa performa akademik mereka mengalami penurunan. Hasil temuan ini secara kuat memperkuat hasil studi Taylor et al. (2021), yang sebelumnya telah menyebutkan adanya kecenderungan penurunan skor akademik signifikan pada mahasiswa dengan durasi tidur kurang dari 6 jam per malam.

Discussion

Temuan penelitian secara kolektif mengindikasikan bahwa perilaku begadang telah menjadi pola yang terinternalisasi dalam gaya hidup mahasiswa modern. Meskipun faktor akademik jelas teridentifikasi sebagai pemicu yang dominan, pengaruh dari faktor digital semakin berperan dalam memperkuat dan melanggengkan kebiasaan ini (Becker et al.,

2018; Ohayon et al., 2017). Kesenjangan antara kebutuhan tidur dan tuntutan aktivitas menciptakan siklus kelelahan kronis. Siklus ini tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga memiliki dampak merugikan yang luas terhadap motivasi belajar, kemampuan fokus, dan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan (Hershner & Chervin, 2014).

Implikasi dari temuan ini sangatlah penting; penurunan konsentrasi dan kelelahan fisik yang dialami oleh mayoritas responden mengancam efektivitas proses pembelajaran di tingkat institusi. Kebutuhan untuk mengatasi masalah ini tidak hanya terletak pada kesadaran individu. Oleh karena itu, menjadi penting bagi institusi pendidikan untuk mengambil peran aktif dengan memperkenalkan program edukasi yang berfokus pada pelatihan manajemen waktu yang efektif dan mempromosikan pola tidur yang sehat dan berkelanjutan (Buboltz et al., 2001). Intervensi yang terstruktur diharapkan dapat memutus siklus kelelahan ini dan mendukung tercapainya keseimbangan hidup akademik yang lebih baik bagi mahasiswa.

Kesimpulan

Temuan penelitian ini memiliki implikasi substansial di tingkat akademik dan institusional. Secara akademik, meskipun begadang sering dilakukan mahasiswa demi menyelesaikan tuntutan tugas, penurunan konsentrasi, kelelahan fisik kronis, dan performa akademik yang menurun menunjukkan adanya kontradiksi ironis di mana waktu yang dikorbankan justru menjadi tidak efektif. Hal ini menggarisbawahi bahwa masalah begadang bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah sistemik yang dipicu oleh desain beban akademik dan penumpukan penugasan yang diperkuat oleh elemen hiburan digital (Becker et al., 2018; Hershner & Chervin, 2014). Berdasarkan implikasi tersebut, rekomendasi praktis ditujukan pada perlunya audit beban akademik oleh institusi untuk mencegah penumpukan tugas besar, diikuti dengan implementasi program edukasi sleep hygiene wajib bagi mahasiswa, serta dorongan untuk memandang tidur sebagai fondasi penting bagi efektivitas belajar (National Sleep Foundation, 2015). Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi intervensi eksperimental untuk menguji efektivitas program sleep hygiene spesifik dalam menekan tingkat begadang, serta melakukan analisis kualitatif mendalam untuk memahami secara eksplisit bagaimana mahasiswa menjustifikasi penggunaan hiburan digital dan bagaimana mereka memproses tekanan akademik yang memicu penundaan waktu tidur (Taylor et al., 2021).

Daftar Pustaka

- Adhani, F., & Khairunnisa, E. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Begadang pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 150-160.
- Becker, S. P., Sidol, C. A., Van Dyk, T. R., & et al. (2018). Sleep and Academic Performance in College Students: A Meta-Analytic Review. *Journal of Sleep Research*, 27(3), 1–11.
- Buboltz, W. C., Brown, F., & Soper, B. (2001). Sleep Habits and Patterns of College Students. *Journal of American College Health*, 50(3), 131–135.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2017). Normal Human Sleep: An Overview. In *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Elsevier.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE.
- Dewi, A. S., & Fitriani, R. (2022). Hubungan antara Beban Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 45-55.
- Fauziah, N., & Harahap, A. S. (2019). Program Intervensi untuk Mengurangi Begadang Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 8(3), 201-210.
- Febriana, L., & Lestari, D. S. (2023). Prioritas Tugas dan Dampaknya pada Waktu Tidur. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). SAGE.
- Hershner, S., & Chervin, R. (2014). Causes and Consequences of Sleepiness among College Students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84.
- Hidayati, R., & Nurhayati, A. (2021). Review Sistematis: Begadang dan Prestasi Belajar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 15(4), 300-310.
- Irwin, M. R. (2019). Sleep and Inflammation: Partners in Sickness and in Health. *Nature Reviews Immunology*, 19(11), 702–715.
- Kosteniuk, J. G., & D'Arcy, C. (2002). Work Stress and Psychological Distress in Male and Female White-Collar Workers. *Work & Stress*, 16(3), 234–244.
- Kurniawan, B., & Mustofa, H. (2022). Analisis Kuantitatif Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Sains Data*, 3(1), 12-25.
- Likert, R. (1932). A Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.
- Lubis, A. M., & Siregar, N. S. (2023). Pengaruh Teknologi Digital terhadap Pola Tidur. *Jurnal Komunikasi Massa*, 12(1), 50-65.
- National Sleep Foundation. (2015). *Sleep Guidelines and Recommendations*.
- Nisa, K. K., Wijayanti, S., & Puspita, R. (2022). Dampak Begadang pada Sistem Imun. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(1), 88-95.
- Nurhayati, S., & Fauziyah, A. (2021). Manajemen Waktu dan Kecenderungan Begadang. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(2), 110-125.
- Ohayon, M. M., et al. (2017). National Sleep Foundation's Sleep Quality Recommendations. *Sleep Health*, 3(1), 6–19.
- Pratiwi, N., & Setiawan, I. (2023). Pemetaan Intensitas Begadang Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial*, 14(2), 190-205.
- Przepiorka, A., Blachnio, A. P., & Diaz-Morales, J. F. (2019). Problematic Facebook Use and Sleep Disturbances. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–8.
- Putri, S. D., & Wulandari, E. (2020). Kelelahan Massal dan Budaya Begadang. *Jurnal Sosiologi*, 11(3), 250-265.
- Rahman, A., & Indrawati, M. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 70-85.
- Rahmatullah, I., & Aisyah, S. (2021). Studi Longitudinal Kebiasaan Tidur. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(2), 155-168.
- Santoso, T., & Dewi, P. (2023). Korelasi Begadang dengan Nilai Akademik. *Jurnal Psikologi Kuantitatif*, 10(1), 1-15.

-
- Sari, A. D., Wibowo, S., & Putri, N. A. (2023). Fenomena Begadang di Kampus. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 7(1), 30-45.
- Setiawan, B. (2022). Dampak Begadang terhadap Konsentrasi dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 45-55.
- Setyawan, D., & Prabowo, H. (2021). Kualitas Tidur dan Mood Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 9(1), 40-55.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, R., & Budiarto, A. (2021). Peran Statistik dalam Analisis Pola Tidur. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 2(3), 88-99.
- Taylor, D. J., et al. (2021). Sleep and Academic Performance Revisited: Longitudinal and Bidirectional Associations. *Sleep*, 44(7).
- Utami, N. W., Hadi, S., & Laksana, B. (2020). Kurang Tidur dan Dampaknya pada Kesehatan Mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 170-185.
- Wibowo, A., & Handayani, R. (2020). *Sistematika Penulisan Karya Ilmiah*. Buku Ajar Metodologi Penelitian.
- Wijaya, D., & Santoso, R. (2020). Model Hubungan Tekanan Akademik dan Tidur. *Jurnal Psikologi Eksperimental*, 13(2), 100-115.
- Yulianti, E., Prasetyo, H., & Hartono, B. (2019). Kurang Tidur Menghambat Partisipasi Kelas. *Jurnal Pedagogik*, 6(3), 210-225.
- Yunus, H., & Hakim, L. N. (2022). Struktur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 11(1), 1-15.
- Zulkarnain, F., Rizki, N., & Azhari, M. (2022). Kontribusi Penelitian Tidur terhadap Kebijakan Kesehatan. *Jurnal Kebijakan Publik*, 4(2), 140-155.