



Strategi Coping Dalam Mengatasi Insomnia: Efektivitas Pembatasan Penggunaan Hp Dan Pengalihan Pikiran Positif

Israini suriati

Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

*E-mail: israinisuriati@umpalopo.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi insomnia yang dipicu oleh overthinking. Insomnia di kalangan mahasiswa ditemukan sebagai masalah umum yang memengaruhi fungsi akademik, emosional, dan sosial. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan empat mahasiswa di Kota Palopo yang mengalami kesulitan tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia pada mahasiswa memiliki dua pemicu utama: tekanan kognitif (overthinking tugas yang belum selesai, kekhawatiran masa depan, dan ekspektasi orang tua), dan faktor perilaku (penggunaan smartphone hingga larut malam sebelum tidur). Dampak kondisi ini mencakup penurunan konsentrasi di kelas, sering mengantuk, kelelahan, dan kesulitan bersosialisasi. Strategi coping yang paling efektif terbagi menjadi dua kategori. Pertama, Pengendalian Stimulus, berupa pembatasan penggunaan smartphone (tidak membawa HP ke tempat tidur dan mematikan notifikasi). Strategi ini terbukti membuat pikiran lebih tenang dan tubuh lebih rileks. Kedua, Pengendalian Kognitif, seperti mengalihkan pikiran ke momen-momen yang membahagiakan atau mendengarkan musik, yang berfungsi untuk menenangkan kecemasan akibat overthinking. Kesadaran diri bahwa istirahat sama pentingnya dengan produktivitas menjadi pelajaran berharga yang diperoleh responden.

Kata kunci: Insomnia, Overthinking, Strategi Coping, Smartphone, Kesehatan Mental Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Krisis Tidur di Kalangan Mahasiswa dan Fenomena Insomnia Kualitas tidur yang memadai merupakan fondasi esensial bagi fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesehatan fisik (Hasianna et al., 2025). Namun, populasi mahasiswa seringkali menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah tidur, salah satunya adalah insomnia. Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, yang berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari (Zhu et al., 2025). Dalam konteks penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa di Kota Palopo mulai mengalami kesulitan tidur (insomnia) yang bervariasi, ada yang sejak satu tahun terakhir saat memasuki tahun kedua perkuliahan, sejak awal semester 1, bahkan sejak kelas 12 SMA ketika mulai memikirkan jenjang pendidikan. Hal ini mengindikasikan bahwa transisi ke kehidupan akademik yang lebih tinggi memicu perubahan pola tidur yang substansial (Siregar et al., 2025). Dampak dari kondisi ini sangat merusak. Mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur melaporkan sering bangun kesiangan dan merasa mengantuk di kelas. Konsentrasi menurun, motivasi belajar terganggu, dan mereka menjadi kurang bersemangat (Sholikhah et al., 2025). Secara emosional, kurang tidur mengakibatkan kelelahan, rasa lemas, dan bahkan sulit mengontrol emosi dalam interaksi sosial. Kondisi lelah dan stres yang berkelanjutan ini



menegaskan pentingnya kesehatan mental dan pola tidur yang teratur bagi mahasiswa agar tetap fokus pada perkuliahan dan kehidupan sehari-hari (Widyawati et al., 2025)

Overthinking dan Beban Akademik sebagai Pemicu Utama Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan beberapa responden, faktor pemicu utama kesulitan tidur mahasiswa di Kota Palopo adalah kondisi psikologis yang dikenal sebagai overthinking atau pikiran yang terus aktif. Overthinking ini berakar pada tekanan akademik dan kekhawatiran pribadi yang meluas (ZAHWA et al., 2024). Sejumlah mahasiswa merasa gelisah dan cemas karena memikirkan tugas-tugas kuliah yang belum selesai, serta kekhawatiran yang mendalam tentang masa depan dan rasa takut akan kegagalan. Selain itu, ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun orang tua, juga menjadi beban pikiran. Rasa takut mengecewakan orang tua dan tuntutan untuk selalu berprestasi menambah tekanan mental yang signifikan (Setiawan et al., 2024)

Kombinasi antara tugas yang menumpuk dan kekhawatiran pribadi menyebabkan mahasiswa merasa tertekan secara terus-menerus. Keadaan ini membuat pikiran sulit tenang, tubuh terasa lelah, namun mata tetap sulit terpejam. Hal ini semakin memperjelas bahwa insomnia pada mahasiswa bukan hanya masalah fisiologis, tetapi juga manifestasi dari kesulitan mereka dalam mengelola stres dan kekhawatiran (anxiety) (Karsan et al., 2024)

Peran Teknologi (Smartphone) sebagai Ko-Faktor Insomnia Selain beban kognitif yang dipicu oleh overthinking, penelitian ini juga menyoroti peran sentral penggunaan perangkat teknologi, khususnya smartphone, dalam memperburuk insomnia. Sebagian responden mengakui bahwa kesulitan tidur mereka dimulai sejak kebiasaan menggunakan HP hingga larut malam. Cahaya dari layar dan kebiasaan scrolling media sosial membuat otak tetap aktif dan sulit untuk rileks. Penggunaan HP yang lama sebelum tidur merupakan ko-faktor yang nyata dan bahkan menjadi bentuk pelarian saat stres karena tugas, yang ironisnya justru menyebabkan kesulitan tidur. Fenomena ini menunjukkan bahwa mahasiswa dihadapkan pada dua pemicu utama insomnia: tekanan internal (overthinking tugas dan ekspektasi) dan gangguan eksternal (screen time sebelum tidur). Kedua faktor ini saling memperkuat dan menciptakan lingkaran kesulitan tidur yang sulit diputus (Maulina et al., 2025)

Kebutuhan akan Strategi Coping yang Efektif Menghadapi kompleksitas pemicu insomnia ini, mahasiswa secara proaktif telah mencoba berbagai strategi coping. Berdasarkan pengalaman responden, strategi yang paling membantu dan efektif adalah pembatasan penggunaan HP dan upaya pengalihan pikiran. (Noeradiana et al., 2024) Strategi pembatasan HP meliputi tidak membawa HP ke tempat tidur dan mematikan notifikasi sebelum tidur, yang terbukti membuat pikiran lebih tenang dan tubuh lebih rileks. Sementara itu, strategi pengalihan pikiran melibatkan upaya untuk mengalihkan fokus ke momen-momen yang membahagiakan, menenangkan pikiran, dan langsung tidur saat sudah merasa mengantuk (Chuanta et al., 2024)

Meskipun mahasiswa menunjukkan kesadaran diri tentang perlunya lebih bijak dalam mengatur waktu tidur, penting untuk meneliti secara lebih mendalam efektivitas spesifik dari strategi coping ini (Siregar et al., 2025). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana Pembatasan Penggunaan HP dan Pengalihan Pikiran Positif menjadi mekanisme utama mahasiswa dalam memerangi insomnia akibat overthinking. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis mengenai strategi sleep hygiene yang paling adaptif dan efektif bagi mahasiswa, sekaligus memperkuat pemahaman bahwa istirahat yang cukup sama pentingnya dengan produktivitas



Kualitas tidur yang memadai merupakan fondasi esensial bagi fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesehatan fisik. Namun, populasi mahasiswa seringkali menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah tidur, salah satunya adalah insomnia. Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, yang berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari. Mahasiswa di Kota Palopo mulai mengalami kesulitan tidur sejak transisi ke kehidupan akademik yang lebih tinggi, bahkan sejak masa SMA. Hal ini mengindikasikan bahwa tuntutan dan ketidakpastian pendidikan tinggi memicu perubahan pola tidur yang substansial. Dampak dari kondisi ini sangat merusak. Mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur melaporkan sering bangun kesiangan dan merasa mengantuk di kelas. Konsentrasi menurun, dan tubuh terasa lelah atau lemas, yang pada akhirnya mengurangi motivasi belajar. Secara emosional, kurang tidur mengakibatkan rasa gelisah, cepat capek, dan kesulitan mengontrol emosi, bahkan sampai pada titik merasa loyo dan menangis.

Dalam interaksi sosial, kelelahan membuat mereka malas berinteraksi atau bersikap cuek, yang kemudian menjadi overthinking tambahan di malam hari karena takut menyinggung orang lain. Kondisi lelah dan stres yang berkelanjutan ini menegaskan pentingnya menjaga kesehatan mental dan pola tidur yang teratur (Fransisca et al., 2025). Pemicu utama kesulitan tidur mahasiswa adalah kondisi psikologis yang dikenal sebagai overthinking, yang berakar pada tekanan akademik dan kekhawatiran pribadi yang meluas (Karsan et al., 2024). Sejumlah mahasiswa merasa cemas karena memikirkan tugas-tugas kuliah yang belum selesai, kekhawatiran tentang masa depan, dan rasa takut akan kegagalan. Ekspektasi dari diri sendiri dan orang tua juga menambah beban pikiran, menimbulkan rasa harus berprestasi dan takut mengecewakan (Kusumaningrum et al., 2023). Selain beban kognitif tersebut, penggunaan smartphone sebelum tidur menjadi ko-faktor yang nyata. Mahasiswa mengakui bahwa cahaya dari layar HP dan kebiasaan scrolling media sosial membuat otak tetap aktif dan sulit untuk tenang. Penggunaan HP bahkan dijadikan pelarian saat stres karena tugas, yang ironisnya justru memperburuk kondisi insomnia (Sadeghi et al., 2025). Menghadapi kompleksitas pemicu ini, mahasiswa secara proaktif mencoba strategi coping (Abdullah, 2025).

Strategi yang paling efektif adalah pembatasan penggunaan HP (tidak membawa HP ke tempat tidur dan mematikan notifikasi) dan pengalihan pikiran positif (mengalihkan fokus ke momen membahagiakan atau menenangkan pikiran). Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas spesifik dari kedua strategi ini sebagai respons adaptif mahasiswa terhadap insomnia akibat overthinking, guna memberikan rekomendasi praktis mengenai manajemen tidur yang paling tepat. Adapun pertanyaan penelitian yaitu bagaimana mengidentifikasi strategi coping yang paling sering digunakan mahasiswa. Serta bagaimana menganalisis efektivitas strategi pembatasan HP dan pengalihan pikiran positif (mencari momen bahagia) terhadap kualitas tidur mahasiswa.

METODE

Penelitian ini mengadopsi jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena fokus utamanya adalah untuk memahami secara mendalam dan mendeskripsikan pengalaman subjektif mahasiswa yang berjuang melawan insomnia sebagai akibat dari overthinking. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menggali esensi dari strategi coping yang mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yakni mahasiswa aktif di Kota Palopo yang mengalami kesulitan tidur dipicu oleh kekhawatiran akademik atau pribadi yang berlebihan.



Data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview). Wawancara ini berfokus pada pengalaman subjek terkait pemicu insomnia (termasuk penggunaan HP), dampak terhadap aktivitas, dan upaya yang mereka lakukan untuk tidur lebih baik. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis tematik. Analisis ini mencakup transkripsi wawancara, pengkodean unit-unit makna (seperti 'tidak membawa HP ke tempat tidur' dan 'mengalihkan pikiran ke moment bahagia'), dan pembentukan tema-tema utama yang berkaitan dengan efektivitas strategi coping

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Bagian ini menyajikan temuan yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan empat responden (WS, SN, VR, dan RH) mengenai pengalaman mereka mengalami insomnia akibat *overthinking*, serta efektivitas strategi *coping* yang mereka gunakan, khususnya pembatasan penggunaan HP dan pengalihan pikiran positif.

Bentuk Insomnia, Pemicu, dan Dampaknya. Insomnia yang dialami mahasiswa di Kota Palopo memiliki dua pemicu utama yang saling berkaitan: tekanan psikologis (*overthinking*) dan faktor lingkungan (penggunaan *smartphone*). Tekanan Kognitif (*Overthinking*) dan Akademik: Hampir semua responden mengidentifikasi pikiran yang terus aktif sebagai penyebab utama kesulitan tidur. Pikiran tersebut umumnya terpusat pada tugas-tugas yang belum selesai, rasa takut gagal, dan kekhawatiran tentang masa depan. Selain itu, tekanan dari kuliah dan ekspektasi orang tua juga sangat berpengaruh, yang membuat mereka merasa harus selalu berprestasi dan takut mengecewakan. Penggunaan *Smartphone*: Bagi beberapa responden, penyebab utamanya adalah kebiasaan menggunakan HP sampai larut malam. Cahaya dari layar dan kegiatan *scrolling* media sosial membuat otak mereka tetap aktif dan sulit tenang. Bagi WS, penggunaan HP bahkan menjadi pelarian saat stres tugas, yang justru memperburuk kondisi.

Insomnia yang berkepanjangan berdampak negatif pada seluruh aspek kehidupan mahasiswa: Akademik: Responden sering bangun kesiangan, merasa ngantuk di kelas, dan mengalami penurunan konsentrasi. Emosional dan Fisik: Mereka merasa gelisah, lemas, cepat capek, dan loyo. Responden SN bahkan sampai menangis karena merasa tidak bisa menyelesaikan masalahnya. Sosial: Mahasiswa menjadi malas berinteraksi, sulit bersosialisasi, dan kesulitan mengontrol respons sosial, yang kemudian kembali menjadi pikiran saat malam hari. Strategi *Coping* dan Efektivitasnya. Mahasiswa mencoba berbagai upaya untuk mengatasi sulit tidur, namun hanya beberapa strategi yang diakui paling efektif. Efektivitas Pembatasan Penggunaan HP (Pengendalian Stimulus). Pembatasan penggunaan *smartphone* sebelum tidur muncul sebagai strategi yang paling efektif dan konkret bagi sebagian responden: Bentuk Strategi: Mencoba membatasi penggunaan HP sebelum tidur, menaruh HP jauh dari tempat tidur, atau mematikan notifikasi setengah jam sebelum tidur. Hasil yang Paling Membantu: Strategi tidak membawa HP ke tempat tidur dan mematikan notifikasi adalah yang paling membantu karena membuat pikiran lebih tenang dan tubuh lebih rileks. Ini menunjukkan bahwa intervensi perilaku yang fokus pada *sleep hygiene* (kebersihan tidur) memiliki dampak langsung pada kualitas tidur.

Efektivitas Pengalihan Pikiran Positif (Pengendalian Kognitif) Bagi responden dengan pemicu dominan *overthinking* murni, strategi kognitif menjadi sangat vital: Bentuk Strategi: Berusaha mengalihkan pikiran ke hal-hal atau momen-momen yang membuat bahagia, menenangkan pikiran untuk lebih rileks, dan mencoba langsung tidur saat merasa mengantuk tanpa menunda. Hasil yang Paling Membantu: Mengalihkan pikiran ke momen-momen bahagia



adalah cara yang paling membantu SN. Sementara VR menemukan bahwa mencoba menenangkan pikiran untuk lebih rileks sangat membantu. Hal ini menunjukkan bahwa mengganti alur pikiran negatif menjadi positif dapat mengurangi kecemasan yang menghambat proses tidur. Strategi *Coping* Lainnya. Strategi pendukung lain yang dicoba mahasiswa meliputi mendengarkan musik (yang paling membantu RH), membaca buku ringan, membuat jadwal tidur teratur, dan pelepasan emosi seperti menangis.

Kesadaran Diri (*Self-Awareness*) dan Pembelajaran. Pengalaman insomnia telah memicu kesadaran diri yang mendalam pada responden tentang pentingnya kesehatan: Penyesalan dan Kesehatan: Semua responden menyatakan perasaan sedih, bersalah, dan menyesal ketika menyadari bahwa mereka terlalu keras pada diri sendiri (Fransisca et al., 2025). Mereka menyadari bahwa kesehatan fisik dan mental lebih penting. Pelajaran Berharga: Pelajaran utama yang didapat adalah bahwa istirahat sama pentingnya dengan produktivitas, dan bahwa memikirkan hal yang belum tentu terjadi sangat berpengaruh buruk pada kesehatan dan perkembangan (Gupta, 2025). Mereka belajar untuk menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi, serta menerima diri sendiri. Pentingnya Kesehatan Mental: Mahasiswa sangat menyadari bahwa menjaga kesehatan mental dan pola tidur adalah hal yang sangat penting. Kurang tidur mengganggu emosi, fokus, dan motivasi, sementara pola tidur teratur meningkatkan konsentrasi dan kemampuan menghadapi tantangan akademik

KESIMPULAN

Penelitian ini menganalisis strategi coping yang diterapkan oleh mahasiswa di Kota Palopo dalam mengatasi insomnia yang diakibatkan oleh overthinking. Insomnia ini muncul sebagai masalah serius yang dipicu oleh dua faktor utama: tekanan kognitif, berupa overthinking terhadap tugas, masa depan, dan kekhawatiran akan ekspektasi orang tua, serta faktor perilaku, yaitu kebiasaan menggunakan smartphone hingga larut malam yang membuat otak tetap aktif. Dampak dari kondisi ini sangat merugikan, meliputi penurunan konsentrasi saat kuliah, rasa lemas, mengantuk di kelas, dan kesulitan bersosialisasi. Mahasiswa secara proaktif mencoba berbagai upaya untuk mengatasi masalah tidur ini. Ditemukan bahwa strategi coping yang paling efektif dan konkret berpusat pada dua hal. Pertama, Pengendalian Stimulus melalui pembatasan penggunaan smartphone, seperti tidak membawa HP ke tempat tidur dan mematikan notifikasi, terbukti membantu menenangkan pikiran dan merilekskan tubuh. Kedua, Pengendalian Kognitif melalui pengalihan pikiran positif, seperti mengalihkan fokus ke momen-momen yang membahagiakan, juga sangat membantu dalam mengurangi kecemasan yang menghambat tidur. Pengalaman ini telah menumbuhkan kesadaran diri pada mahasiswa bahwa istirahat sama pentingnya dengan produktivitas, dan bahwa menjaga kesehatan mental serta pola tidur yang teratur adalah hal yang sangat penting untuk fokus dalam perkuliahan.

Berdasarkan temuan ini, disarankan bagi mahasiswa yang mengalami insomnia untuk memprioritaskan penerapan sleep hygiene yang ketat, terutama dengan menetapkan batas waktu dan zona bebas smartphone menjelang waktu tidur. Selain itu, sangat dianjurkan untuk mengembangkan teknik positive cognitive reframing, seperti sengaja mengalihkan pikiran ke memori positif atau melakukan aktivitas menenangkan seperti mendengarkan musik, sebagai alat yang ampuh untuk mengatasi overthinking sebelum tidur.



REFERENSI

- Abdullah, S. M. (2025). Strategi Coping Stress Akademik pada Mahasiswa Gangguan Mental di Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(4), 2987. <https://doi.org/10.54082/jupin.1853>
- Chuanta, R. V., Harahap, M., & Putra, A. Z. (2024). Penggunaan Recurrent Neural Network Dalam Mendeteksi Sentimen Berbahaya Pada Platform Media Sosial. *Jurnal Teknologi Dan Ilmu Komputer Prima (JUTIKOMP)*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.34012/jutikomp.v7i1.4845>
- Fransisca, S., Dewi, P., & Siwi, A. S. (2025). Hubungan Frekuensi Penggunaan Media Sosial Dengan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Gangguan Kesehatan Reproduksi: Infeksi Menular Seksual. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 119. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.153>
- Fransisca, S., Dewi, P., & Siwi, A. S. (2025). Hubungan Frekuensi Penggunaan Media Sosial Dengan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Gangguan Kesehatan Reproduksi: Infeksi Menular Seksual. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 119. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.153>
- Gupta, S. (2025). Safe, Efficient, and Robust Reinforcement Learning for Ranking and Diffusion Models. arXiv (Cornell University). <https://doi.org/10.48550/arxiv.2510.15429>
- Hasianna, Y., Widiarti, A., & Toemon, A. I. (2025). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 20(1), 1. <https://doi.org/10.32382/medkes.v20i1.1197>
- Karsan, S., Kuhn, T., Ogrodnik, M., Middleton, L. E., & Heisz, J. J. (2024). Exploring the interactive effect of dysfunctional sleep beliefs and mental health on sleep in university students. *Frontiers in Sleep*, 3. <https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1340729>
- Karsan, S., Kuhn, T., Ogrodnik, M., Middleton, L. E., & Heisz, J. J. (2024). Exploring the interactive effect of dysfunctional sleep beliefs and mental health on sleep in university students. *Frontiers in Sleep*, 3. <https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1340729>
- Kusumaningrum, D., Susianti, S., & Pramesona, B. A. (2023). The Relationship between Intensity of Gadget Use with Depression, Anxiety, and Stress among Students in Metro, Lampung, Indonesia. *International Journal of Current Science Research and Review*, 6(6). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v6-i6-69>
- Maulina, D., Anugrahwati, R., Adiana, S., Syafitri, P. K., Arianti, V., Rochjana, A. U. H., & Retnani, A. D. (2025). Manajemen komprehensif insomnia terkait smartphone pada mahasiswa: Perspektif keperawatan, farmasi, dan fisioterapi. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(4), 760. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v5i4.1619>
- Noeradiana, M. D. P. U., Masria, S., & Yulianto, F. A. (2024). Hubungan Durasi Screen Time Smartphone dengan Durasi Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.29313/jiks.v6i1.11498>
- Sadeghi, N., Rezaeian, S., Janatolmakan, M., Mohammadi, M., Heidarian, P., & Khatony, A. (2025). The relationship between sleep quality and nomophobia among medical students. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07847-8>
- Setiawan, A., Ghofar, M. A., Salisa, S. E., & Mahmudah, U. (2024). Analysis of Challenges and Difficulties of Undergraduate Students of Tadris Mathematics Uin K.H Abdurrahman



- Wahid Pekalongan in A Complex Analysis Course Reviewed from Learning Anxiety. *Jurnal Pendidikan Sultan Agung*, 4(2), 141. <https://doi.org/10.30659/jp-sa.v4i2.37712>
- Sholikhah, A. A. M., Zulaekah, S., & Firmansyah, F. (2025). Hubungan Asupan Vitamin (B6) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Sukoharjo. *Jurnal Ners*, 9(2), 1829. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.41309>
- Siregar, F., Andwina, A., Qur-ani, O. H., Samosir, F. N., Gunawan, A., Handoko, F., & Aidha, Z. (2025). Jam Tidur Tidak Teratur dengan Beban Tugas pada Mahasiswa Peminatan EPID FKM UINSU. *JIKES Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 359. <https://doi.org/10.71456/jik.v3i2.1322>
- Siregar, F., Andwina, A., Qur-ani, O. H., Samosir, F. N., Gunawan, A., Handoko, F., & Aidha, Z. (2025). Jam Tidur Tidak Teratur dengan Beban Tugas pada Mahasiswa Peminatan EPID FKM UINSU. *JIKES Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 359. <https://doi.org/10.71456/jik.v3i2.1322>
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Islam, M. Y. A., & 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>
- ZAHWA, F. K., Hanif, M., ZAHWA, F. K., & Hanif, M. (2024). STRATEGI EFEKTIF MENGATASI STRES AKADEMIK MELALUI MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>
- Zhu, B., Gao, X., Zhou, M., & Wang, H. (2025). The mediating roles of cognitive emotion regulation and resilience in the association between life events and sleep quality among medical students. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1466138>