



UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAHASISWA KEDOKTERAN MENGENAI PENTINGNYA KUALITAS TIDUR MELALUI PENYULUHAN

Rayhana^{1*}, Jihan Samira², Adinta Anandani¹, Alda Maulidia¹

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten 15419

²Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jl. Letjen S. Parman No.1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, Jakarta 11440, Indonesia

*rayhanambiomed@umj.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran di pendidikan kedokteran mempunyai jadwal yang sangat padat. Mahasiswa harus pintar membagi waktu, terutama waktu tidur yang berkualitas untuk meningkatkan kecerdasan emosional sehingga meningkatkan performa dirinya. Penyuluhan ini dilakukan untuk mahasiswa kedokteran terutama semester awal. Penyuluhan dilakukan di program studi kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta, mahasiswa yang hadir berjumlah 110 orang. Penyuluhan dilakukan dengan pemaparan materi menggunakan slide power point dan leaflet. Sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan pre-test dan post-test menggunakan soal yang sama dengan membagikan link google form untuk pre-test dan post-test. Hasil dari pre-test dan post-test terlihat adanya peningkatan pengetahuan 35%. Saat berdiskusi terlihat antusias mahasiswa dengan aktif Tanya-jawab mengenai materi yang disampaikan.

Kata kunci: kecerdasan emosional; kualitas tidur; mahasiswa kedokteran

EFFORTS TO INCREASE MEDICAL STUDENTS' KNOWLEDGE OF THE IMPORTANCE OF SLEEP QUALITY THROUGH COUNSELING

ABSTRACT

Medical education has a very busy schedule. Students must manage their time wisely, especially ensuring quality sleep to improve emotional intelligence and thus enhance their performance. This counseling was conducted for medical students, especially those in their first semester. The counseling was conducted in the medical study program at the University of Muhammadiyah Jakarta, with 110 students in attendance. The counseling was conducted by presenting material using PowerPoint slides and leaflets. Before and after the counseling, a pre-test and post-test were conducted using the same questions by distributing Google Form links for the pre-test and post-test. The results of the pre-test and post-test showed a 35% increase in knowledge. During the discussion, students were enthusiastic and actively asked questions about the material presented.

Keywords: emotional intelligence; medical students; sleep quality

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran menjalani pendidikan yang sangat menuntut dan kerap menghadapi tekanan berat, sehingga stres menjadi pengalaman umum. Stres tersebut sering kali mengurangi kualitas tidur, karena hubungan antara beban akademik yang tinggi dan terganggunya pola istirahat (contohnya: persyaratan akademik kompleks, frekuensi ujian yang banyak, lingkungan kompetitif, serta jadwal padat) sangat kuat (Khaled A et al., 2025). Tingginya tingkat stres ini berpotensi mengganggu prestasi akademik mahasiswa jika tidak dikelola dengan baik (Zakiei, A et al., 2025).

Kualitas tidur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Tidur yang berkualitas baik tidak hanya memperbaiki kondisi kesehatan, tetapi juga dapat mengurangi kantuk di siang hari dan meningkatkan fungsi mental seperti konsentrasi dan stabilitas emosional. Sebaliknya, bila kualitas tidur memburuk, kemampuan memori serta fokus juga akan terganggu. Hasil penelitian di Tiongkok menunjukkan sekitar 19 % mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk (Bruno P et al., 2021; Sun Yuanlong et al., 2022).

Gangguan tidur pada populasi mahasiswa kedokteran tidak hanya berdampak pada fungsi kognitif dan kesehatan fisik, melainkan juga berinteraksi erat dengan kemampuan mengidentifikasi, memahami, dan mengatur emosi — komponen utama kecerdasan emosional (emotional intelligence, EI). Studi-studi terbaru menunjukkan hubungan yang konsisten antara kualitas tidur dan kemampuan regulasi emosi pada populasi mahasiswa/mahasiswa kedokteran, sehingga intervensi pada pola tidur berpotensi meningkatkan EI dan kesejahteraan psikososial mahasiswa (Licata F et al., 2024; Zakiei, A et al., 2025)

Beberapa studi lintas-nasional dan lintas-jurusan (termuat pada beberapa jurnal bereputasi) melaporkan bahwa mahasiswa dengan sleep quality buruk lebih mungkin menunjukkan defisit pada aspek EI (klaritas dan repair); hubungan antara tidur dan regulasi emosi seringkali dimediasi oleh gangguan fungsional di siang hari (daytime dysfunction), tingkat persepsi stres, atau penurunan self-control; dan intervensi yang memperbaiki kebiasaan tidur (sleep hygiene, konsistensi jadwal tidur, pengurangan paparan layar malam hari) berasosiasi dengan perbaikan fungsi regulasi emosional dan penurunan gejala kelelahan. Sehingga, bukti saat ini konsisten dengan model kausal plausibel: pola tidur yang baik dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang berujung pada peningkatan kecerdasan emosional diharapkan berdampak pada peningkatan kesejahteraan dan performa akademik (Wenjuan Wang et al., 2024; Licata Francesca et al., 2024; Fan-zheng Mu et al., 2025). Mahasiswa kedokteran memiliki risiko tinggi mengalami stres akademik yang berdampak pada penurunan kualitas tidur, sehingga memengaruhi kesehatan, fungsi kognitif, dan kecerdasan emosional. Kualitas tidur yang baik terbukti berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikososial dan performa akademik. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai pentingnya pola tidur sehat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong mahasiswa menerapkan kebiasaan tidur yang lebih baik.

METODE

Penyuluhan pentingnya kualitas tidur pada mahasiswa dilakukan dengan memberikan materi menggunakan file power point, slide proyektor dan layar proyektor. Kami juga memberikan leaflet yang dibagikan kepada semua mahasiswa yang hadir. Kami melakukan pre-test dan post-test sebelum dan setelah penyuluhan kepada mahasiswa yang hadir dalam penyuluhan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Soal pada pre-test dan post-test adalah sama. Sasaran kami merupakan mahasiswa kedokteran semester awal yang baru masuk program studi kedokteran, mahasiswa yang hadir berjumlah 110 orang.

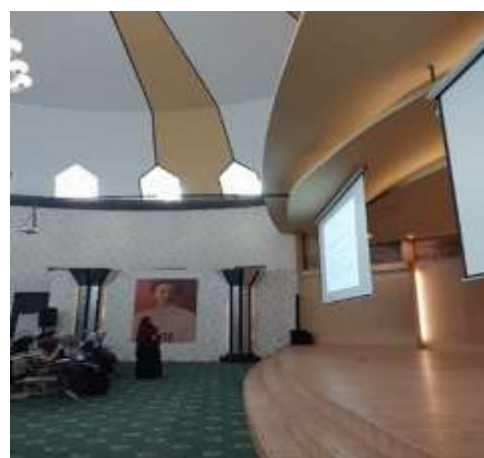
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Aula gedung fakultas kedokteran dan kesehatan Universitas Muhammadiyah, Ciputat, Tangerang Selatan pada tanggal 3 Januari 2025 dihadiri 110 mahasiswa kedokteran semester 1. Seluruh mahasiswa diminta untuk menjawab soal pre-test dengan menggunakan link *google form* (*gform*) pre-test yang dibagikan melalui ketua angkataannya. Setelah selesai mengisi *gform*, mahasiswa diberikan leaflet dan dipaparkan materi

pentingnya kualitas tidur terhadap kecerdasan emosional. Mahasiswa sangat antusias dalam mendengarkan dan memahami pentingnya kualitas tidur. Kemudian dilanjutkan tanya-jawab dan diskusi secara aktif, diakhiri dengan post-test menggunakan *gform post-test*.

Saat diskusi interaktif, mahasiswa merasakan pemaparan materi ini sangat membantu mahasiswa dalam memahami pentingnya tidur yang berkualitas, hal ini terlihat dari peningkatan nilai pre-test ke post-test terlihat ada peningkatan 35%. Mereka merasakan adanya perbedaan saat belajar di bangku SMA dan saat kuliah di kedokteran. Jadwal yang sangat padat dan waktu bermain yang kurang. Sebagian mahasiswa mengatakan telah mengetahui dari social media bahwa tidur yang berkualitas sangat penting, tetapi mereka masih belum menerapkan karena dirasakan sulit untuk tidur ketika tugas masih belum selesai. Setelah melakukan diskusi interaktif, mereka menyadari pentingnya tidur berkualitas sebagai bagian dari peningkatan kecerdasan emosi yang akan membantu performa mereka saat kuliah dan berinteraksi dengan temannya, kakak kelas, dosen serta tenaga kependidikan lainnya.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa kedokteran berhubungan erat dengan penurunan kualitas tidur dan kepuasan hidup (Ozdemir et al., 2024). Penelitian lain juga melaporkan bahwa kualitas tidur buruk sering dimediasi oleh kecemasan dan depresi akibat tekanan akademik (Huang et al., 2024). Selain itu, durasi tidur yang cukup terbukti meningkatkan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi sebagai mediator (Amjad & Langah, 2025). Hasil studi lintas-negara juga menegaskan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa kedokteran, termasuk stres, kecemasan, dan depresi (Vidović, S et al., 2025). Penelitian serupa di Arab Saudi memperlihatkan bahwa stres akademik berdampak langsung pada menurunnya kualitas tidur mahasiswa kedokteran (Sayed Ahmed I et al., 2024). Begitupula dengan penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Andayani et al. (2022) mengatakan adanya hubungan kecerdasan emosional dan kualitas tidur siswa berprestasi di sekolahnya dan penelitian yang dilakukan oleh Dinda et al. (2023) mengatakan adanya hubungan tingkat stress dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran tahap akademik. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut diatas, penyuluhan mengenai pentingnya kualitas tidur terbukti meningkatkan pengetahuan mahasiswa kedokteran semester awal, ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor post-test sebesar 35%. Kegiatan ini juga membantu mahasiswa memahami kaitan antara pola tidur, stres akademik, dan kecerdasan emosional, sehingga mendorong kesadaran untuk mulai menerapkan kebiasaan tidur yang sehat. Dengan demikian, penyuluhan serupa sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai strategi promotif-preventif guna mendukung kesejahteraan psikososial dan performa akademik mahasiswa kedokteran.





Peningkatan
Kecerdasan Emosional
Melalui Peningkatan
Kualitas Tidur



Apa itu
Kecerdasan
Emosional?

suatu istilah yang mencakup berbagai kemampuan dan keterampilan, yang memungkinkan seseorang memahami dan menangani situasi emosional baik dirinya sendiri maupun orang lain dengan tujuan pengembangan sosial dan pribadinya.

Bagaimana Kecemasan
Memengaruhi Kualitas
Tidur?

Kecemasan dapat menyebabkan kesulitan untuk tidur, sering terbangun di tengah malam, dan mengalami tidur yang tidak nyenyak.

Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.



Gejala Cemas yang Memengaruhi Tidur

- Kesulitan untuk tidur
- Terbangun sering kali di tengah malam
- Tidur yang tidak nyenyak
- Kekurangan tidur yang cukup



Bagaimana Cara Mengelola Cemas untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

1. Berolahraga secara teratur. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.
2. Istighfar, shalat, berdzikir, mengaji, dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres.
3. Berbicara dengan teman yang tepat atau

terapis. Berbagi perasaan dengan orang lain dapat membantu mengurangi beban pikiran.

4. Mengatur rutinitas tidur. Tetapkan waktu tidur yang konsisten dan buat lingkungan tidur yang nyaman.

Referensi

1. Ananda Wira Kusuma, I. G. N., Surya, S. C., Arsyadi, I. P. H., Satriawan, M. L. D., & Sudira, P. G. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gejala Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *JEEK: Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 362-370.
2. Sofia Inaya Rahayu. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Sunan Gunung Djati Jakarta Angkatan 2018 yang Merantau Selama di Masa Pandemi COVID-19. *Literasi: Jurnal Ners*, Sunan Gunung Djati, Jakarta.
3. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gejala Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *JEEK: Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 362-370.

SIMPULAN

Tidur yang berkualitas berperan penting dalam meningkatkan kecerdasan emosional, sehingga penyuluhan bagi mahasiswa kedokteran, terutama semester awal, perlu dilakukan secara berkesinambungan untuk mendukung kesejahteraan dan performa akademik mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada LPPM UMJ yang telah mendanai sehingga kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana, terimakasih kepada Program Studi Kedokteran FKK UMJ.

DAFTAR PUSTAKA

- Amjad, S., & Langah, M. S. (2025). The Effect of Sleep Quality and Sleep Duration on Emotional Intelligence of Medical Student with the Mediating Role of Procrastination. (2025). *The Critical Review of Social Sciences Studies*, 3(1), 2192-2213. <https://doi.org/10.59075/qzd4xn86>
- Andayani, H., Destiani, Y., Sofia, S., Nurjannah, N., & Saragih, J. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dan kualitas tidur siswa dengan prestasi belajar. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(3). DOI: 10.24815/jks.v22i3.25399
- Bruno Perotta, Fernanda M. Arantes-Costa, Sylvia C. Enns, Ernesto A. Figueiro-Filho, Helena Paro, Itamar S. Santos, Geraldo Lorenzi-Filho, Milton A. Martins & Patricia Z. Tempiski. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Med Educ* 21, 111 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02544-8>.
- Dinda, R. F., Yulianti, A. B., & Lantika, U. A. (2023, February). Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Akademik Universitas Islam

- Bandung. In Bandung Conference Series: Medical Science (Vol. 3, No. 1, pp. 927-931). <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6888>
- Fan-zheng Mu, Bao-wei Zhou, Bo Li, Hu Lou, Wei-dong Zhu, Xue-Hao Chen, Min Chang, Qingchang Wu, Lin-lin Zhao & Jun Liu. The chain mediating effect of emotional regulation ability and exercise persistence on college students' sleep and cardiopulmonary endurance. *Sci Rep* 15, 9758 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90662-4>
- Huang, W., Wen, X., Li, Y., & Luo, C. (2024). Association of perceived stress and sleep quality among medical students: the mediating role of anxiety and depression symptoms during COVID-19. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1272486. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1272486>
- Khaled, A., Almaghaslah, D., Siddiqua, A., Geetha Kandasamy., Khalid Orayj. Impact of sleep quality on academic achievements of undergraduate medical students: a cross-sectional study from Saudi Arabia. *BMC Med Educ* 25, 59 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06664-3>
- Licata Francesca , Maruca Riccardo , Citrino Emma Antonia , Bianco Aida. Insight into sleep quality and its relationship with emotional intelligence: results of a cross-sectional study among Italian university students. *Frontiers in Public Health*. Volume 12 – 2024. DOI=10.3389/fpubh.2024.1392571. ISSN=2296-2565. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1392571>
- Ozdemir, E., Yazarkan, Y., & Pehlivanoglu, B. (2024). Medical Students' Stress Levels Are Correlated with Their Sleep Quality and Life Satisfaction. *International Journal of Medical Students*, 12(1), 53–59. <https://doi.org/10.5195/ijms.2024.2239>
- Sayed Ahmed I, Mobarki Sarah J, Oberi Imtenan A, Omar Yazan Z, Moafa Sarah H, Ayoub Raum A, Ajeebi Yara, Hakami Faisal, Hakami Abdulrahman, Somaili Mohammed. Effect of Stress on Sleep Quality among Medical Students: A Cross-sectional Study at Jazan University, Saudi Arabia. *Annals of African Medicine* 23(4):p 586-593, Oct–Dec 2024. | DOI: 10.4103/aam.aam_7_24
- Sun Yuanlong , Wang Huiying , Jin Tao , Qiu Fei , Wang Xiaolong. Prevalence of Sleep Problems Among Chinese Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*. Volume 13 – 2022. DOI=10.3389/fpsy.2022.753419. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.753419>
- Vidović, S., Rakić, N., Kraštek, S., Pešikan, A., Degmečić, D., Zibar, L., Labak, I., Heffer, M., & Pogorelić, Z. (2025). Sleep Quality and Mental Health Among Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of clinical medicine*, 14(7), 2274. <https://doi.org/10.3390/jcm14072274>
- Wenjuan Wang, Yuqiong Zhu, Hang Yu, Chengcong Wu, Tiancheng Li, Chenguang Ji, Yulian Jiang & Dongyan Ding. 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, 1862 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19400-1>
- Zakiei, A., Khazaie, H., Azadi, M., Sarina Mohsenpour., Saeid Komasi. The mechanism of sleep quality's effect on academic burnout: examining the mediating role of perceived stress. *BMC Med Educ* 25, 1018 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07617-6>