
**HUBUNGAN *OVERTHINKING* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DI INSTITUT KESEHATAN
PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Ade Misliani¹, Rina Herniyanti², Gita Adelia³, Yeni Devita⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: ademisliani201@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan sering menghadapi tuntutan akademik yang tinggi dan tanggung jawab klinis yang besar, yang memicu kecenderungan *overthinking*. Fenomena ini sering dianggap sebagai penyebab utama gangguan kesehatan, terutama kualitas tidur yang berdampak pada produktivitas dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *overthinking* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain analitik cross-sectional. Sampel terdiri dari 143 mahasiswa tingkat II pada tanggal 12-16 januari 2026 yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *overthinking* dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 75 orang (52,4%) mahasiswa mengalami *overthinking* dan sebanyak 72 orang (50,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Uji bivariat menunjukkan nilai p-value sebesar 0,561 ($p > 0,05$) dengan nilai Odds Ratio (OR) 1,286. Odds Ratio sebesar 1,286 menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mengalami *overthinking* memiliki peluang sekitar 1,286 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan mahasiswa yang mengalami *overthinking*. Menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *overthinking* dengan kualitas tidur pada responden. Disarankan bagi institusi untuk meningkatkan edukasi mengenai sleep hygiene dan manajemen waktu bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa Keperawatan, *Overthinking*, Kualitas Tidur, PSQI.

ABSTRACT

Nursing students often face high academic demands and significant clinical responsibilities, which trigger a tendency to overthink. This phenomenon is often considered the main cause of health problems, especially sleep quality, which affects productivity and mental health. This study aims to analyze the relationship between overthinking and sleep quality in undergraduate nursing students at the Payung Negeri Pekanbaru Health Institute. This quantitative study used a cross-sectional analytical design. The sample consisted of 143 second-year students on January 12-16, 2026, selected using stratified random sampling. The research instruments used were an overthinking questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis used the Chi-Square statistical test. The results showed that 75 students (52.4%) experienced overthinking and 72 students (50.3%) had poor sleep quality. The bivariate test showed a p-value of 0.561 ($p > 0.05$) with an Odds Ratio (OR) of 1.286. An Odds Ratio of 1.286 indicates that students who do not experience overthinking are approximately 1.286 times more

likely to have good sleep quality compared to students who experience overthinking. This shows that there is no significant relationship between overthinking and sleep quality in the respondents. It is recommended that institutions improve education regarding sleep hygiene and time management for students.

Keywords: *Nursing Students, Overthinking, Sleep Quality, PSQI.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani studi di lembaga pendidikan tinggi, baik yang bersifat Negeri maupun Swasta dan menemui berbagai rintangan, seperti masalah akademik, hubungan sosial, adaptasi terhadap lingkungan kampus, dan perubahan dalam cara belajar yang mengharuskan mereka untuk lebih mandiri (Heriyani et al., 2025).

Mahasiswa juga perlu mampu mengelola waktu dan emosi mereka untuk meraih hasil yang terbaik, akan tetapi, dalam perjalanan akademik mereka, banyak mahasiswa yang menghadapi stres mental berupa kecemasan berlebihan dan pola pikir negatif yang terus-menerus, yang sering disebut sebagai *overthinking* (Budiman et al., 2025).

Overthinking adalah keadaan di mana seseorang terlalu banyak memikirkan suatu masalah, baik yang berkaitan dengan akademik, hubungan sosial, maupun kehidupan pribadi. *Overthinking* dapat menyebabkan seseorang lebih berhati-hati ketika membuat keputusan, menjadi pemecah masalah yang efektif, tetapi juga menghambat kemampuan untuk berpikir dengan rasional (Marimbun & Safira, 2023).

Menurut peneliti Sebo et al., (2021) data yang didapatkan bahwa mahasiswa yang sering mengalami *overthinking* 74,2% perempuan yang sering mengalami *overthinking* dan dampak bahwa salah satu penyebab *overthinking* yaitu khawatir karena terlalu memikirkan hal negatif sekitar 37,31%. Menurut penelitian Sebo (2021), ditemukan bahwa mereka pernah mengalami *overthinking*. Selain itu, perempuan lebih rentan terhadap *overthinking* dengan persentase 74,2%, sementara 37,31% kasus disebabkan oleh pikiran yang terlalu negatif. Kondisi ini dapat berdampak buruk bagi kualitas tidur.

Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang untuk tetap tertidur dan memperoleh durasi tidur REM (*Rapid Eye Movement*) serta NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) yang memadai. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam seperti penyakit, kelelahan, kondisi lingkungan, stres mental, jadwal kerja yang berganti, pola hidup, dan kebiasaan dapat memengaruhinya (Aldin et al., 2023).

Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik, Lingkungan tempat tinggal mahasiswa berpengaruh terhadap tidur, semakin tinggi tingkat keributan lingkungan semakin sulit mahasiswa untuk tidur dan mahasiswa tertarik untuk berkumpul maupun melakukan permainan hingga larut malam (Hutagalung et al., 2022).

Menurut *world health organization* (WHO) tahun 2021, sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur (Hasianna et al., 2025). Secara global, prevalensi kualitas tidur yang buruk didunia terdapat 15,3-39,2%, di Belanda, terdapat sekitar 20.000 orang yang mengalami kualitas tidur buruk dimulai dari usia dini, 12 tahun, dengan prevalensi 21,2% pada laki-laki dan 33,2% pada Perempuan (Sanger & Sepang, 2021).

Di Indonesia didapatkan hasil 63% kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi didapatkan pemaparan hasil yaitu 88,3% mengalami gangguan kualitas tidur buruk pada mahasiswa, Mengalami kualitas tidur buruk akibat stres akademik, Mayoritas mahasiswa D-IV Anestesiologi 98,4% mengalami kualitas tidur buruk, dan 0,8% mengalami kualitas tidur sangat buruk. 54,7% mahasiswa Sarjana Keperawatan mengalami kualitas tidur buruk (Darmini, 2020). Di Provinsi Riau, 84% siswa mengalami gangguan kualitas tidur (haniawati et al 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru pada 3 Oktober 2025 melalui wawancara terhadap 5 mahasiswa, diperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan tidur yang berkaitan dengan *overthinking*. 2 mahasiswa menyatakan mengalami kesulitan tidur hingga dini hari akibat pikiran berlebihan mengenai tugas kuliah, 1 mahasiswa sering terbangun di malam hari karena kecemasan akademik, dan satu mahasiswa merasa tidak segar saat bangun pagi akibat tidur yang tidak nyenyak. Sementara itu, satu mahasiswa menyatakan bahwa meskipun sering berpikir berlebihan, kualitas tidurnya relatif tidak terganggu karena melakukan upaya pengalihan pikiran sebelum tidur.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan *overthinking* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promotif dan preventif di bidang keperawatan jiwa khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa melalui edukatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan overthinking terhadap kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan. Penelitian dilaksanakan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru pada tahun 2025 dengan teknik stratified random sampling, melibatkan 143 mahasiswa S1 Keperawatan yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner overthinking dan kuesioner kualitas tidur. Penelitian dilaksanakan secara pengisian kuesioner oleh responden, sedangkan pengukuran tingkat overthinking dan kualitas tidur dilakukan pada waktu yang sama. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi Square. untuk mengetahui hubungan antara overthinking dan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini disajikan hasil penelitian mengenai “hubungan *overthinking* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru”. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 -16 Januari 2026.

Tabel 1.1
Distribusi Usia Responden

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase |
|----------------------|------------------|-------------------|
| Remaja Akhir | 143 | 100 |
| Total | 143 | 100 |

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.1 menunjukkan bahwa dari 143 responden diketahui memasuki usia remaja akhir dengan nilai mean 19,4 dan rentang Min-Max yaitu 18-22.

Tabel 1.2
Distribusi Jenis Kelamin Responden

| No | Jenis Kelamin | Frekuensi | Jumlah |
|----|---------------|------------|-------------|
| 1 | Laki-laki | 21 | 14,7% |
| 2 | Perempuan | 122 | 85,3% |
| | Total | 143 | 100% |

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.2 didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 122 orang (85,3%).

Tabel 1.3
Distribusi *Overthinking* Responden

| No | Tingkat <i>Overthinking</i> | Frekuensi | Jumlah |
|----|-----------------------------|------------|-------------|
| 1 | Mengalami | 75 | 52,4% |
| 2 | Tidak Mengalami | 68 | 47,6% |
| | Total | 143 | 100% |

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.3 didapatkan bahwa lebih dari separuh responden Mengalami *Overthinking* yaitu sebanyak 75 orang (52,4%).

Tabel 1.4
Distribusi Kualitas Tidur Responden

| No | Kualitas Tidur | Frekuensi | Jumlah |
|----|----------------|------------|-------------|
| 1 | Baik | 71 | 49,7% |
| 2 | Buruk | 72 | 50,3% |
| | Total | 143 | 100% |

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.4 didapatkan bahwa didapatkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kualitas tidur kategori buruk, yaitu sebanyak 72 responden (50,3%).

Tabel 1.5
Analisis Bivariat *Overthinking* dan Kualitas Tidur Responden

| Kualitas Tidur \ <i>Overthinking</i> | Baik | | Buruk | | Total | OR | P Value |
|--|------|------|-------|------|-------|-------|---------|
| | N | % | N | % | | | |
| Mengalami | 35 | 52,9 | 32 | 47,1 | 68 | 1,286 | 0.561 |
| Tidak Mengalami | 36 | 46,7 | 40 | 53,3 | 75 | | |

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.7 didapatkan bahwa dari 75 responden mahasiswa yang mengalami *overthinking*, mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 40 responden

(53,3%). Sebaliknya, dari 68 responden yang tidak mengalami *overthinking*, sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 36 responden (52,9%).

Hasil uji statistik *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,561. Karena nilai $p\text{-value} = 0,561 > \alpha = 0,05$, maka H_0 gagal ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat *Overthinking* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 143 responden mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, ditemukan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (85,3%). Angka ini mencerminkan potret pendidikan keperawatan yang secara konsisten masih didominasi oleh Perempuan.

Menurut Sari et al. (2022), dominasi ini sering kali dikaitkan dengan aspek psikologis perempuan yang cenderung memiliki kepekaan emosional yang tinggi dalam menjalankan peran sebagai calon tenaga Kesehatan sehingga sering kali membawa konsekuensi pada pola pikir yang lebih kompleks dan mendalam terhadap berbagai tekanan yang ada.

Beberapa studi, termasuk penelitian Puspitasari et al. (2023), menyebutkan bahwa perempuan sering kali memiliki pola pikir yang reflektif. Pola ini berkembang menjadi kebiasaan memikirkan suatu hal secara berulang, yang dalam konteks mahasiswa sering kali dipicu oleh tuntutan akademik atau kekhawatiran akan masa depan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa dominasi responden perempuan mencerminkan kemampuan mahasiswi dalam mengelola tekanan pendidikan. Tingginya angka *overthinking* dipandang sebagai respons kognitif yang wajar pada fase remaja akhir dan tidak bersifat destruktif terhadap kualitas tidur. Tidak ditemukannya hubungan antara *overthinking* dan kualitas tidur mengindikasikan adanya dukungan sosial serta tingkat resiliensi yang baik, sehingga responden mampu menyeimbangkan aktivitas berpikir dengan kebutuhan biologis untuk tidur.

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden (100%) berada pada kelompok usia remaja akhir. Usia ini merupakan masa transisi di mana mahasiswa keperawatan sering kali terjebak dalam pola tidur yang ekstrem. Temuan di lapangan yang menunjukkan adanya responden yang tidur di atas pukul 23.00, bahkan hingga pukul 05.00 pagi, mencerminkan adanya fenomena *sleep deprivation* (kekurangan tidur).

Menurut Handayani (2022), kondisi ini sering kali bukan disebabkan oleh gangguan psikologis seperti *overthinking*, melainkan akibat dari *bedtime procrastination* atau penundaan waktu tidur demi menyelesaikan tugas-tugas akademik maupun aktivitas hiburan sebagai kompensasi waktu luang.

Sejalan dengan penelitian Zulfa (2021), mahasiswa kesehatan cenderung memiliki "toleransi" yang tinggi terhadap kurang tidur karena menganggapnya sebagai risiko profesi, sehingga aktivitas tidur larut malam dilakukan secara sadar, bukan karena ketidakmampuan otak untuk berhenti berpikir (*overthinking*).

Peneliti berasumsi bahwa pola tidur yang buruk pada responden lebih banyak dipengaruhi oleh faktor manajemen waktu dan budaya akademik dibandingkan faktor beban pikiran. Status responden sebagai mahasiswa keperawatan menciptakan tekanan yang memaksa mereka untuk tetap terjaga, sehingga jam tidur yang sangat minim menjadi konsekuensi yang tidak terhindarkan secara fisik.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 143 responden, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru berada pada kategori Mengalami *Overthinking*, yaitu sebanyak 75 responden (52,4%), sedangkan yang tidak mengalami *overthinking* sebanyak 68 responden (47,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat sarjana keperawatan memiliki kecenderungan kognitif untuk memikirkan suatu hal secara berlebihan dan berulang.

Menurut Hidayat & Azizah (2022), fenomena *overthinking* pada mahasiswa kesehatan sering kali bersumber dari ketakutan akan kegagalan akademik serta tuntutan kompetensi klinis yang tinggi, di mana setiap tindakan keperawatan memiliki tanggung jawab besar terhadap keselamatan pasien.

Tingginya angka *overthinking* pada penelitian ini juga berkaitan erat dengan karakteristik responden yang seluruhnya merupakan remaja akhir (100%). Penelitian Fitriani et al. (2023) menjelaskan bahwa remaja akhir memiliki tingkat ruminasi yang tinggi karena proses pencarian identitas dan rencana karier masa depan. Sedangkan Mahasiswa keperawatan secara spesifik sering kali memikirkan beban tugas yang kompleks, ujian kompetensi, hingga ekspektasi lingkungan, yang jika tidak dikelola dengan baik akan memicu aktivitas berpikir yang intrusif di waktu istirahat.

Meskipun persentase yang mengalami *overthinking* cukup dominan, keberadaan 47,6% responden yang tidak mengalami *overthinking* menunjukkan adanya variasi dalam mekanisme koping individu. Menurut Utami (2021), mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik cenderung mampu membatasi pikiran-pikiran negatif dan lebih fokus pada penyelesaian masalah (*problem-solving*) daripada sekadar meratapi kekhawatiran.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa tingginya tingkat *overthinking* pada mahasiswa S1 Keperawatan merupakan respons psikologis yang wajar terhadap beban kurikulum kesehatan yang padat dan angka *overthinking* melebihi 50%, hal ini tidak selalu berarti gangguan klinis, melainkan bentuk kewaspadaan kognitif mahasiswa terhadap tanggung jawab akademik mereka.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 143 responden, ditemukan bahwa proporsi kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru terbagi hampir seimbang, dengan mayoritas berada pada kategori Kualitas Tidur Buruk yaitu sebanyak 72 responden (50,3%), dan kategori Kualitas Tidur Baik sebanyak 71 responden (49,7%). Fenomena ini menunjukkan bahwa separuh dari populasi mahasiswa dalam penelitian ini mengalami kendala dalam memenuhi kebutuhan istirahat yang optimal, baik dari segi durasi maupun kedalaman tidur.

Menurut Putra & Handayani (2022), kualitas tidur buruk pada mahasiswa kesehatan sering kali dianggap sebagai konsekuensi wajar akibat beban laporan asuhan keperawatan dan persiapan praktik klinik yang menyita waktu malam. Tingginya angka kualitas tidur buruk ini sangat relevan dengan temuan di lapangan, di mana terdapat responden yang baru memulai tidur di atas pukul 23.00 WIB, bahkan hingga pukul 05.00 pagi. Pola tidur yang tidak teratur ini.

Menurut Zulfa (2021), mencerminkan gaya hidup *delayed sleep phase* yang umum pada remaja akhir. Pada tahap ini, mahasiswa cenderung melakukan *bedtime procrastination* atau menunda tidur untuk aktivitas non-akademik sebagai kompensasi setelah seharian penuh menjalani aktivitas kampus yang padat.

Selain faktor jadwal, penggunaan teknologi digital sebelum tidur juga disinyalir menjadi penyebab utama. Penelitian Purnama & Setiawan (2023) dalam *Journal of Nursing and Health* menyebutkan bahwa paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar gawai saat mengerjakan tugas atau menggunakan media sosial di malam hari dapat menekan produksi hormon melatonin. Hal

ini menyebabkan mahasiswa sulit untuk memulai tidur (*sleep onset latency*) meskipun tubuh sudah merasa Lelah.

Meskipun demikian, adanya 49,7% responden yang memiliki kualitas tidur baik menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah mampu melakukan adaptasi atau memiliki *sleep hygiene* (kebiasaan tidur) yang cukup efektif. Menurut Wulandari & Saputra (2024), mahasiswa yang mampu mempertahankan kualitas tidur baik di tengah tekanan biasanya memiliki manajemen waktu yang disiplin atau mendapatkan dukungan lingkungan yang kondusif untuk beristirahat.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur buruk pada mahasiswa S1 Keperawatan merupakan dampak langsung dari akumulasi beban tugas yang memaksa responden untuk sering terjaga hingga dini hari. Fenomena tidur menjelang pagi (jam 05.00) yang ditemukan pada responden merupakan bentuk ekstrem dari buruknya manajemen waktu atau tingginya beban kerja akademik. Kualitas tidur yang hampir seimbang antara baik dan buruk menunjukkan adanya variasi tingkat ketahanan fisik dan kedisiplinan diri mahasiswa dalam mengatur waktu istirahat.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,561 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *overthinking* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *overthinking* yang dialami mahasiswa bukan merupakan faktor tunggal atau faktor utama yang menentukan baik atau buruknya kualitas tidur mereka.

Meskipun secara statistik tidak signifikan, data deskriptif menunjukkan bahwa kelompok yang mengalami *overthinking* memang memiliki persentase kualitas tidur buruk yang lebih tinggi (53,3%) dibandingkan kelompok yang tidak mengalami *overthinking*. Hal ini diperkuat dengan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 1,286, yang berarti mahasiswa yang mampu mengelola pikirannya dengan baik memiliki peluang 1,286 kali lebih besar untuk mendapatkan tidur yang berkualitas.

Menurut Pradana & Utami (2022), pada mahasiswa keperawatan, kualitas tidur dipengaruhi oleh kombinasi antara beban akademik, aktivitas fisik di laboratorium/klinik, dan gaya hidup digital. Peneliti melihat bahwa mahasiswa yang tidak mengalami *overthinking* pun tetap memiliki risiko kualitas tidur buruk jika mereka memiliki kebiasaan begadang untuk

mengerjakan tugas atau bermain gawai. Hal ini sejalan dengan kenyataan di lapangan di mana banyak responden yang baru tidur di atas jam 23.00 WIB. Selain itu, faktor resiliensi pada usia remaja akhir turut berperan.

Penelitian Putri et al. (2023) dalam *Journal of Health Science* mengungkapkan bahwa mahasiswa kedokteran dan keperawatan sering kali membangun "toleransi" terhadap stresor kognitif. Mereka mungkin mengalami *overthinking* mengenai ujian atau praktik, namun karena kelelahan fisik yang ekstrem setelah beraktivitas seharian di kampus, tubuh mereka tetap mampu mencapai fase tidur karena dorongan tidur (*sleep drive*) yang sangat kuat. Kondisi kelelahan fisik ini seolah-olah menjadi "pemutus" arus *overthinking*, sehingga pikiran yang aktif tidak cukup kuat untuk menahan laju rasa kantuk yang berat.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan ini membuktikan bahwa kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru bersifat lebih situasional bergantung pada jadwal tugas dan gaya hidup daripada bersifat psikologis murni. Peneliti juga berasumsi bahwa nilai OR yang kecil menunjukkan bahwa *overthinking* hanyalah salah satu pemicu kecil, sementara faktor eksternal seperti manajemen waktu dan penggunaan teknologi di malam hari memiliki pengaruh yang jauh lebih masif. Peneliti berasumsi bahwa hasil ini menjadi tantangan bagi peneliti selanjutnya untuk menggali variabel lain yang lebih dominan, seperti konsumsi kafein atau tingkat stres fisik, yang mungkin lebih menentukan pola istirahat mahasiswa keperawatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan karakteristik responden di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru (n=143), seluruh responden berada pada fase remaja akhir dengan dominasi perempuan (85,3%), yang mencerminkan mahasiswa S1 Keperawatan berada pada masa transisi kognitif dengan tuntutan akademik dan fisik yang tinggi. Sebagian besar mahasiswa mengalami *overthinking* (52,4%), sebagai respons umum terhadap standar akademik dan tanggung jawab di bidang keperawatan. Kualitas tidur responden menunjukkan proporsi yang relatif seimbang, dengan mayoritas berada pada kategori kualitas tidur buruk (50,3%), yang mengindikasikan adanya gangguan pola tidur akibat aktivitas akademik. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *overthinking* dan kualitas tidur ($p = 0,454$), sehingga kualitas tidur diperkirakan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti manajemen waktu dan kebiasaan tidur.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan data dasar mengenai hubungan overthinking dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan sebagai bahan pertimbangan dalam pemantauan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan kampus. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh institusi sebagai rujukan dalam pengembangan program dan kebijakan pendukung kesehatan mental serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldin, M., Nurhidayati, I. R., & Maulana, A. Y. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi yang Diukur dengan Trail Making Test pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran The Correlation Between Sleep Quality and Attention as Measured by Trail-Making Tests in Medical Faculty Students. *Junior Medical Journal*, 2(3), 325–337.
- Budiman, J. A., Hikayudi, A., & Zulfia, S. (2025). Dampak Overthinking Terhadap Produktivitas Belajar Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1), 1–9.
- Darmini, J. V. N. B. A. A. Y. (2020). Jurnal riset kesehatan nasional. *Riset Kesehatan Nasional*, 59(1), 36–40.
- Fitriani, L., et al. (2023). Ruminasi dan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 11(2), 88-101.
- Handayani, S. (2022). Fenomena Bedtime Procrastination pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Tinjauan Psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(2), 145-158.
- Haniawati eka, sartika imas, rohmah meynur. (2023). *Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir diglobalisasi institute.*
- 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), 1–7. <https://doi.org/10.32382/medkes.v20i1.1197>
- Heriyani, E., Dapfa, A. M., Nurillah, A. N., & Rahman, Z. A. (2025). *Dampak Overthinking di Kalangan Mahasiswa.* 11(2), 212–222.
- Hidayat, R., & Azizah, N. (2022). Beban Kognitif dan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 45-56.

-
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2022). *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal) Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Factors Affecting Sleep Quality In Nursing Students Level One Nursing Study Program Stikes Hang Tuah Pekanbaru. 2, 77–89.*
- Marimbun, M., & Safira, H. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Whatsapp terhadap Sikap Overthinking pada Siswa. *Jurnal Wahana Konseling, 6(2), 99–108.*
<https://doi.org/10.31851/juang.v6i2.13189>
- Pradana, A., & Utami, T. (2022). Beban Kerja Akademik dan Kaitannya dengan Dorongan Tidur pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Klinis, 9(1), 33-41.*
- Purnama, D., & Setiawan, A. (2023). Faktor Eksternal yang Memengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan. *Journal of Nursing and Health, 15(1), 22-35.*
- Putri, R. A., et al. (2023). Resiliensi Kognitif dan Toleransi Stres pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Health Science and Prevention, 7(2), 115-128*
- Puspitasari, D., et al. (2023). Karakteristik Psikologis dan Kecenderungan Reflektif pada Mahasiswi Keperawatan. *Journal of Health Science and Prevention, 7(1), 30-42.*
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Keperawatan tingkat akhir. *Nutrix Journal, 5(2), 27–32.*
- Sari, N. M., et al. (2022). Gambaran Karakteristik Demografi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 13(1), 15-28.*
- Sebo, T. A. R., Gratia, D. J., Megarina, Y., Lopuhaa, F. A., & Lara. (2021). Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy. *Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, 1(1), 1–16.*
- Utami, S. T. (2021). Efikasi Diri sebagai Prediktor Penurunan Perilaku Overthinking pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi, 9(3), 210-222.*
- Wulandari, S., & Saputra, M. (2024). Dukungan Sosial Sejawat sebagai Moderator Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur. *Jurnal Psikologi Kesehatan, 8(2), 145-160.*
- Zulfa, M. (2021). Normalisasi Pola Tidur Buruk pada Mahasiswa Keperawatan: Studi Deskriptif. *Jurnal Riset Keperawatan, 7(4), 301-312.*