

DAMPAK INSOMNIA TERHADAP KONDISI EMOSIONAL DAN KOGNITIF INDIVIDU

Ayudhiar Setya Vahreza¹, Faqih Purnomosidi², Anniez Rachmawati Musslifah³

^{1,2,3}Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta

¹ayudhiar06@gmail.com, ²faqih@usahidsolo.ac.id, ³anniez@usahidsolo.com

ABSTRACT

Individuals must get adequate sleep to remain physically and mentally healthy. However, work demands, academic pressure, and contemporary lifestyles cause many people to experience sleep disorders, one of which is insomnia. The impact of insomnia on a person's emotional and cognitive health is the subject of this study. Seven adult informants who experienced insomnia, both temporary and chronic, participated in this study, which was conducted using a qualitative and phenomenological approach. Data were collected through observation and in-depth interviews. In this study, insomnia is considered a serious psychophysiological disorder that has a major impact on a person's emotional balance and thinking abilities. Therefore, the treatment of insomnia must be accompanied by efforts to manage stress, control emotions, and support cognitive function. It is hoped that more people will realize the importance of good sleep for mental health and overall quality of life.

Keywords: *Insomnia, Emotional, Cognitive*

ABSTRAK

Individu harus tidur secukupnya untuk tetap sehat secara fisik dan mental. Namun, tuntutan pekerjaan, tekanan akademik, dan gaya hidup kontemporer menyebabkan banyak orang mengalami gangguan tidur, salah satunya insomnia. Dampak insomnia terhadap kesehatan emosional dan kognitif seseorang adalah subjek penelitian ini. Tujuh informan dewasa yang mengalami insomnia, baik sementara maupun kronis, terlibat dalam penelitian ini, yang dilakukan dengan metode kualitatif fenomenologi.. Insomnia dianggap sebagai gangguan psikofisiologis yang serius yang berdampak besar pada keseimbangan emosional dan kemampuan berpikir seseorang. Oleh karena itu, penanganan insomnia harus disertai dengan upaya untuk mengelola stres, mengontrol emosi, dan mendukung fungsi kognitif. Diharapkan data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam lebih banyak orang akan menyadari betapa pentingnya tidur yang baik untuk kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata Kunci : *Insomnia, Emosional, Kognitif*

A. Pendahuluan

Kebutuhan dasar manusia yang paling penting ialah tidur, tidur yang cukup membutuhkan waktu selama 8 jam di setiap harinya. Individu perlu

menjaga kelangsungan hidup dan memenuhi kebutuhan tubuh dasar, salah satunya dengan tidur. Tidur bukan hanya hilangnya kesadaran, tetapi tidur adalah proses kimiawi di

dalam tubuh dan penambahan tenaga. Aktivitas yang dilakukan seseorang dalam sehari-hari dapat menyebabkan kelelahan, setiap orang memerlukan periode beristirahat atau tidur untuk mengisi ulang energi dan mempersiapkan tubuh untuk beraktivitas di hari berikutnya. Namun, di tengah gaya hidup modern yang penuh tekanan, banyak orang justru mengabaikan pentingnya tidur. Tuntutan pekerjaan, tekanan akademik, serta penggunaan teknologi yang berlebihan hingga larut malam menjadi faktor yang sering kali mengganggu pola tidur seseorang. Salah satu bentuk gangguan tidur yang banyak dialami masyarakat saat ini adalah insomnia. Gangguan ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi pada beberapa individu dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang berdampak luas terhadap berbagai aspek kehidupan.

Angka gangguan tidur yang paling umum adalah insomnia, yang diartikan sebagai kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi dengan dampak pada fungsi siang hari. Fenomena insomnia kini semakin meningkat, Insomnia tidak hanya menimbulkan rasa lelah secara fisik, tetapi juga

berdampak signifikan terhadap fungsi emosional dan kognitif seseorang. Individu yang mengalami insomnia cenderung menunjukkan peningkatan iritabilitas, mudah tersinggung, serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Dalam jangka panjang, gangguan tidur ini dapat memicu munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, insomnia juga mengganggu proses kognitif seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan pengambilan keputusan. Pola tidur terganggu, seperti halnya pada kondisi insomnia, berbagai fungsi tubuh dan pikiran dapat terpengaruh. Ketidakmampuan seseorang untuk tertidur pulas atau mempertahankan kondisi tidur mereka disebabkan oleh gangguan pikiran yang tidak menentu yang dikenal sebagai insomnia (Sugiyono, 2010).

Faktor utama yang menyebabkan individu mengalami insomnia yaitu, faktor psikologis yang menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya meningkatkan risiko insomnia. Faktor lingkungan sering menjadi pemicu insomnia termasuk kebisingan, pencahayaan yang tidak sesuai serta kondisi ruangan yang tidak nyaman

dapat mengganggu tidur. Gaya hidup dan kebiasaan tidur juga menjadi faktor terjadinya insomnia, individu dengan gangguan tidur dapat disebabkan oleh penggunaan terlalu banyak perangkat elektronik, pola tidur yang tidak teratur, dan konsumsi kafein atau alkohol sebelum tidur. Faktor medis individu yang mengalami penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, nyeri kronis, atau gangguan pernapasan seperti *sleep apnea* (Budianti & Brisma, 2025). Insomnia dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang serta kesehatan emosional dan kognitifnya. Individu yang mengalami gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan kemampuan untuk mengelola stres, mengendalikan emosi, dan mengganggu proses berpikir, konsentrasi, dan daya ingat.

Menurut data yang dikumpulkan oleh WHO (1993) menunjukkan bahwa lebih dari 18 % masyarakat di dunia pernah merasakan tidur yang buruk sehingga insomnia sering menjadi penyebab individu mengalami tekanan. Penduduk Indonesia yang mengalami insomnia mencapai 10%. Hal ini berarti, 238 juta orang yang tinggal di Indonesia, sekitar 28 juta mengalami insomnia. Dr. Nurmiati

Amir, SpKJ, seorang psikiater FKUI, yang mengatakan bahwa jumlah kasus insomnia di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya (Nasyia Nasution, 2017). Individu yang sering terbangun, bangun terlalu dini, dan merasa tidak segar setelah tidur adalah semua gejala insomnia, bukan hanya kurangnya jam tidur. Penelitian pada lansia menyatakan bahwa "Tidur tidak memuaskan", "bangun terlalu dini", "tidak berenergi", "perubahan suasana hati", dan "gangguan pola tidur (kuantitas dan kualitas)" adalah tanda klinis insomnia (A. D. S. Putri et al., 2017).

Insomnia tidak hanya mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, tetapi juga mempengaruhi kondisi emosional dan kognitif seseorang. Insomnia sering dikaitkan dengan kecemasan, depresi, dan stres, yang menyebabkan lingkaran umpan balik di mana kondisi emosional diperburuk oleh gangguan tidur dan sebaliknya emosi negatif memperburuk kondisi emosional. Seseorang yang menderita insomnia tidak mengalami kesulitan untuk menyadari emosi mereka, tetapi mereka gagal menggunakan strategi efektif untuk mengelola dan memodulasi emosi negatif, yang

menyebabkan masalah tidur. Gangguan tidur dapat mengganggu sistem hormonal (misalnya kortisol, hormon stress), meningkatkan aktivasi simpatis, dan mengganggu mekanisme yang mengatur emosi di otak (misalnya, korteks prefrontal, amigdala), yang menyebabkan meningkatnya reaktivitas emosional, kesulitan mengatur emosi, dan mood yang lebih negatif. Selain itu, insomnia dapat meningkatkan siklus negatif, misalnya, insomnia memicu stres atau kecemasan, menyebabkan pikiran negatif, dan kemudian insomnia lagi. Penelitian di Indonesia yang tepatnya di Ternate menemukan hubungan signifikan antara kecemasan dan insomnia pada populasi yang terkena dampak COVID-19 ($p = 0,000$) (Oktober & Kelurahan, 2019). Tidur yang buruk dapat menyebabkan emosi negatif muncul setelah peristiwa kehidupan yang mengganggu, sekaligus mengurangi manfaat dari peristiwa kehidupan yang positif. Ada korelasi yang kuat antara peristiwa di siang hari dan gangguan tidur pada penderita insomnia berdasarkan hubungan antara emosi dan gangguan tidur (Mulyadin & Sukmawati, 2025).

Fungsi kognitif mencakup proses mental untuk memperoleh pengetahuan, seperti berpikir, ingatan, pemahaman, perencanaan, dan pelaksanaan. Komponen fungsi kognitif termasuk kesadaran, pemikiran, dan penilaian, serta ingatan dan bahasa (E. Wulandari et al., 2023). Insomnia ialah berdampak pada penurunan fungsi kognitif. Sebuah penelitian *Council Cognitive Function and Ageing Study* (CFAS) menemukan bahwa tidur yang kurang dari 6,5 jam meningkatkan kemungkinan mengalami gangguan fungsi kognitif (A. A. Wulandari et al., 2019). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh mahasiswa kedokteran di Indonesia menyatakan bahwa insomnia dapat menyebabkan dampak buruk terhadap individu itu sendiri karena mengganggu kemampuan kognitif dan daya ingat yang memengaruhi performa akademik menurun. Hal ini memperkuat bukti secara global bahwa insomnia memengaruhi prestasi akademik. Kurang tidur bisa mengganggu proses konsolidasi memori, perhatian, dan pemrosesan informasi, serta meningkatkan kelelahan mental, yang mengurangi fungsi eksekutif otak. Hal ini

menunjukkan bahwa perubahan kognitif terjadi melalui jalur intervensi fisiologis (neuro-imun, hormon), serta psikologis (kelelahan, stress). Penelitian literatur di Indonesia juga dilaporkan bahwa kurang tidur (begadang) berpengaruh negatif pada kognitif dan konsentrasi individu yang masih sekolah (Rosna Madelu et al., 2025).

Tujuan penelitian ini disusun untuk membahas dan mengidentifikasi bagaimana dampak insomnia terhadap kondisi emosional dan kognitif individu. Melalui penelitian ini, peneliti ingin menggali gambaran yang lebih menyeluruh mengenai perubahan-perubahan yang mungkin terjadi pada aspek perasaan, suasana hati, serta kemampuan berpikir dan berkonsentrasi pada individu yang mengalami gangguan tidur. Harapan peneliti agar penelitian ini berguna serta mengedukasi terkait insomnia yang tidak hanya berdampak pada tubuh secara fisik, tetapi juga memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, penting untuk menekankan bahwa efek insomnia tidak terbatas pada satu area saja, itu terjadi dalam hubungan

antara perubahan emosional dan kognitif, misalnya, penurunan fungsi kognitif, seperti konsentrasi, dapat menyebabkan kecemasan atau frustrasi, dan kondisi emosional yang tidak stabil dapat menyebabkan kualitas tidur dan fungsi kognitif menjadi lebih buruk. Tujuan penelitian ini untuk membahas dan mencari tahu terkait bagaimana dampak insomnia terhadap kondisi emosional dan kognitif individu. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberi orang lebih banyak pengetahuan tentang hubungan antara gangguan tidur, emosi, dan kognisi serta memberikan penjelasan lebih lanjut tentang proses yang menyebabkan insomnia dan efeknya. Insomnia bukan hanya gangguan tidur biasa, itu adalah kondisi psikofisiologis yang kompleks yang berdampak pada keseimbangan emosional dan kognitif seseorang. Individu dengan insomnia berisiko mengalami gangguan pengendalian emosi, peningkatan mood negatif, dan penurunan kemampuan berpikir dan mengingat.

B. Metode Penelitian

Penelitian disusun dengan pendekatan kualitatif fenomenologi. Metode ini dipilih karena tujuan

penelitian ialah untuk memahami pengalaman individu yang menderita insomnia serta bagaimana mereka menginterpretasikan dampaknya terhadap kesehatan emosional dan kognitif mereka. Fenomenologi adalah studi tentang pengalaman sadar dari sudut pandang orang pertama dengan tujuan menemukan makna esensial dari suatu fenomena.

Kriteria inklusi informan :

1. Berusia 18 – 50 Tahun.
2. Informan berjumlah 7 orang.
3. Pernah mengalami kesulitan tidur selama seminggu secara berturut-turut.
4. Bersedia menjadi partisipan penelitian dan menceritakan pengalaman pribadinya.

Tabel Identitas Informan

Identitas	Nama	Usia	Jenis Kelamin
I : 1	AP	25 Tahun	Perempuan
I : 2	FH	21 Tahun	Laki-laki
I : 3	SY	20 Tahun	Perempuan
I : 4	NN	25 Tahun	Perempuan
I : 5	JK	22 Tahun	Laki-laki
I : 6	H	20 Tahun	Perempuan
I : 7	PW	47 Tahun	Perempuan

Wawancara dilakukan sesuai dengan guide pertanyaan yang sudah disediakan, wawancara penelitian ini

berfokus pada individu yang mengalami insomnia untuk mengidentifikasi dampak insomnia terhadap kondisi emosional dan kognitif individu.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil analisis data wawancara mendalam terhadap tujuh partisipan penelitian, yaitu AP (25 tahun), FH (21 tahun), SY (20 tahun), NN (25 tahun), dan JK (22 tahun), H (20 Tahun), PW (47 Tahun) menunjukkan bahwa insomnia bukan sekadar kesulitan tidur, itu sudah menjadi masalah yang sangat mengganggu kehidupan sehari-hari individu, baik secara emosional maupun kognitif. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tujuh partisipan, insomnia berdampak pada aspek emosional dan kognitif individu tersebut. Sebagian besar individu menunjukkan pola tidur yang tidak teratur, jam tidur yang singkat, dan tidur tidak berkualitas. Kondisi ini dapat bertahan cukup lama, bahkan beberapa partisipan telah mengalami insomnia sepanjang hidup mereka, dari remaja hingga dewasa akhir. Hasil wawancara menunjukkan bahwa secara umum seluruh partisipan menunjukkan bahwa faktor-faktor

yang dapat menyebabkan insomnia yaitu, tuntutan kerja malam, beban akademik yang tinggi, kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur, overthinking, dan ketakutan atau kecemasan tertentu pada malam hari. Insomnia juga memengaruhi kondisi emosional seperti mudah marah, sensitif, gelisah, cemas, dan suasana hati yang naik turun.

Secara emosional, sebagian besar partisipan menyatakan perasaan marah, sensitif terhadap hal-hal kecil, dan cenderung cemas tanpa alasan yang jelas. Sementara beberapa partisipan mengatakan bahwa mereka lebih sering tersinggung saat berinteraksi dengan orang sekitar, yang lain mengatakan bahwa suasana hati mereka sering berubah-ubah dan sulit untuk tetap tenang saat melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya mengubah mood sesaat, itu berulang secara terus-menerus. Hasil penelitian oleh Kusumastuti & Amalia, (2025) menemukan pernyataan yang isinya kualitas tidur yang buruk berkorelasi kuat dengan kondisi kesehatan mental, termasuk gejala stres dan kecemasan pada masa remaja. Kusumastuti & Amalia, (2025) menemukan individu dengan

kebiasaan tidur tidak berkualitas cenderung merasakan tekanan mental, termasuk ketidakstabilan emosi dan kesulitan mengelola stres sehari-hari. Fungsi kognitif individu yang mengalami gangguan tidur biasanya juga dipengaruhi, terutama konsentrasi, fokus, daya ingat, dan kemampuan berpikir jernih saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh partisipan tidak hanya mengalami masalah tidur secara fisik, tetapi juga mengalami kecemasan, mood yang tidak stabil, dan ketidaknyamanan emosional yang signifikan saat menghadapi beban tugas atau masalah pribadi. Hal ini sama dengan penelitian oleh Khotimah et al., (2025) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara masalah tidur dan penurunan fungsi kognitif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, proses fungsi perhatian, konsentrasi, serta daya ingat menjadi terhambat karena otak tidak mendapatkan waktu pemulihan yang cukup. Penelitian yang sama menunjukkan bahwa penurunan kualitas tidur menyebabkan kecemasan. Goszal & Yuwono, (2022) menemukan bahwa kecemasan

berkorelasi negatif dengan pola tidur mahasiswa, semakin buruk pola tidur seseorang, semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh mereka. Penelitian oleh Amalia & Asih, (2023) tentang *Sleep Hygiene and Psychosocial Outcomes* yang menunjukkan korelasi positif antara gejala kecemasan dan depresi serta kualitas tidur, kurang tidur dapat memperburuk respons emosional negatif terhadap stres sehari-hari. Insomnia memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap fungsi kognitif dan emosi.

Hasil wawancara dari seluruh partisipan menunjukkan bahwa mereka sering merasa pikiran mereka "bertabrakan", sulit untuk fokus, dan terlalu lambat untuk memproses informasi yang mereka terima. Temuan ini didukung oleh penelitian T. Wulandari & Trimawati, (2022) yang menunjukkan bahwa insomnia berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif. Penurunan ini memengaruhi kemampuan belajar, pemecahan masalah, serta kegiatan produktif lainnya. Penelitian yang lain tentang *Dampak Kurang Tidur terhadap Fungsi Kognitif dan Konsentrasi* yang dilakukan oleh Rosna Madelu et al., (2025) menyatakan bahwa *sleep deprivation* serupa insomnia juga

dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan daya pikir pada mahasiswa, yang dapat menyebabkan penurunan fokus dan penurunan kinerja kognitif. Partisipan pada penelitian ini juga menyatakan bahwa kurang tidur atau insomnia mengganggu emosi mereka dan mengurangi kemampuan berpikir mereka, misalnya ketika mereka merasa cemas atau cepat marah, mereka kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan atau tugas harian mereka. Temuan ini sejalan dengan teori Daniel Goleman (1995) mengenai *emotional intelligence*, yang menyatakan bahwa kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengelola emosi sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis otak. Kurang tidur menyebabkan ketidakseimbangan kerja antara sistem limbik, khususnya amigdala yang berperan dalam respons emosi, dan korteks prefrontal yang berfungsi mengontrol emosi dan perilaku. Hal ini berarti, ketika korteks prefrontal tidak bekerja optimal akibat kurang tidur, individu menjadi lebih reaktif secara emosional dan sulit mengendalikan perasaannya. Penelitian yang dilakukan oleh Yaqin & Fithri, (2023) menyatakan bahwa insomnia

berkorelasi positif dengan gejala depresi dan ketidakstabilan emosi pada dewasa muda, karena insomnia berperan besar dalam menurunkan kestabilan emosional individu dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis.

Pengaruh hubungan antara tingkat kualitas tidur dengan distabilitas emosi dan penurunan fungsi kognitif menunjukkan bahwa gangguan tidur memengaruhi kedua domain tersebut secara bersamaan, ketika tidur buruk, seseorang tidak hanya menjadi lebih emosional tetapi juga menghadapi kesulitan kognitif (stamineus Benth, 2019). Kasus insomnia, hubungan timbal balik antara kondisi emosional dan kognitif menunjukkan bahwa kedua aspek ini berdampak satu sama lain. Memperbaiki satu aspek dapat berdampak positif pada aspek lainnya, seperti melakukan intervensi tidur. Insomnia berkorelasi kuat dengan ketidakseimbangan emosional dan penurunan fungsi kognitif. Gangguan ini merupakan kondisi yang serius, gejala yang jika dibiarkan berlanjut dapat mengganggu produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup seseorang.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia bukan sekadar masalah tidur biasa, itu adalah kondisi yang berdampak luas pada kehidupan emosional dan kognitif seseorang. Menurut pengalaman tujuh partisipan yang diwawancarai, jelas bahwa kurangnya tidur atau tidur yang buruk berdampak nyata pada perasaan, pemikiran, dan aktivitas sehari-hari mereka. Secara emosional, orang yang menderita insomnia cenderung lebih sensitif, mudah marah, gelisah, dan sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas. Suasana hati yang tidak stabil ini tidak muncul sesekali tetapi sering terjadi dan bertahan cukup lama. Hal ini berdampak pada hubungan sosial, motivasi, dan kenyamanan dalam rutinitas. Seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka mengalami kelelahan psikologis, yang menyebabkan mereka merasa cepat jenuh dan kurang bersemangat.

Insomnia juga memengaruhi fungsi kognitif. Hampir semua partisipan mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan merasa tidak jelas saat harus mengambil keputusan atau menyelesaikan tugas. Kemampuan mengingat menurun, perhatian

teralihkan, dan proses berpikir menjadi lebih lambat karena kurang tidur. Pada akhirnya, keadaan ini memengaruhi produktivitas, prestasi akademik dan pekerjaan, serta kepercayaan diri seseorang. Hasil ini menunjukkan bahwa insomnia berkaitan dengan kondisi emosional dan kognitif. Ketika emosi tidak stabil, kemampuan berpikir ikut menurun, dan sebaliknya, gangguan kognitif dapat meningkatkan stres dan ketegangan emosional. Insomnia adalah masalah yang kompleks karena memengaruhi keseimbangan psikologis dan fisik.

Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa insomnia adalah gangguan psikofisiologis yang serius yang memerlukan perhatian lebih dari individu itu sendiri dan profesional kesehatan mental. Seseorang yang mengalami insomnia sebaiknya tidak hanya berusaha untuk memperbaiki pola tidurnya, tetapi juga membantu mengelola stres, regulasi emosi, dan mendukung fungsi kognitifnya. Melalui pemahaman ini, diharapkan individu menjadi lebih sadar akan pentingnya kualitas tidur sebagai dasar kesehatan mental, sehingga mereka dapat mengambil tindakan nyata untuk menjaga pola tidur yang sehat untuk

menjaga keseimbangan emosi dan kejernihan berpikir dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, H. P. (2024). The Effect Of Lemongrass, Jasmine, And Ginger Aromatherapy On Insomnia In The Elderly At Posbindu, Gunungjaya Village, Belik District, Pemalang Regency. *Journal of TSCS1Kep*, 9(2), 2775–0345. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
- Amalia, I., & Asih, S. R. (2023). Sleep Hygiene and Psychosocial Outcomes: Sleep Quality as Mediator in Predicting Insomnia, Anxiety, and Depression. *Jurnal Psikogenesis*, 11(2), 110–121.
- Budianti, D., & Brisma, S. (2025). Insomnia : Suatu Analisis Terhadap Faktor Penyebab, Dampak dan Penanganannya. *Nusantara Hasana Journal*, 4(8), 214–219.
- Budiman, M. E. A., Yuhbaba, Z. N., Sutrianingsih, Y., & Sya'id, A. (2025). Anxiety Levels and Insomnia of Jobless Individuals in Sumpersari District, Jember Regency. *Jambura Nursing Journal*, 7(1), 8–18. <https://doi.org/10.37311/jnj.v7i1.29141>
- Correa, G., & Montero, A. V. (2013). *Kecemasan Pada Mahasiswa*. 4(1), 1–10.
- Creswell, J. W. (2009). *Research designs. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*.
- Eda, S., Suwarni, A., & Herawati, V. D. (2024). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SAHID

- SURAKARTA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 17(1), 35–40.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2838/1251>
- Goszal, I. M. P., & Yuwono, E. S. (2022). Keterkaitan kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Spirits*, 13(1), 15–22.
- Intensitas, H., Gadget, P., & Kejadian, D. (2024). *JURNAL*. 7(4), 669–675.
- Khotimah, A. H., Farhan, F. S., Chahyani, W. I., & Larasati, R. A. (2025). Hubungan Insomnia Dengan Fungsi Kognitif Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(8), 1694–1702.
- Kusumastuti, K. R., & Amalia, S. (2025). Pengaruh kualitas tidur terhadap problem kesehatan mental pada emerging adulthood. *Cognicia*, 13(2), 96–104.
- Kvale, S. (1996). *InterViews: an introduction to qualitative research interviewing*. Sage.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1988). *Criteria for Assessing Naturalistic Inquiries as Reports*.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. sage.
- Mulyadin, R., & Sukmawati, F. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Insomnia Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. 5, 7672–7684.
- Nasyia Nasution, I. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prilaku Sulit Tidur (Insomnia). *Konselor*, 6(1), 1.
- Nofriandi, E. (2017). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1, 123–132.
- Oktober, V. N., & Kelurahan, T. C.-D. I. (2019). *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado KEJADIAN INSOMNIA PADA MASYARAKAT YANG TERNATE UTARA*. 3(2).
- Puspitasari, D. I. (2020). Konsep Insomnia. *Uin Suska Riau*, 1988, 12–23.
- Putri, A. D. S., Harjanto, T., & Nurjannah, I. (2017). Gambaran Indikator Klinis Diagnosis Keperawatan Insomnia Menggunakan Insomnia Severity Index pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 1(3), 131.
<https://doi.org/10.22146/jkkk.56584>
- Putri, R. B., & Heppy, F. (2014). Hubungan Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. *Jurnal Kesehatan*, 5(1).
- Putry, D. E. (2021). Deskriptif Analitik Dengan Melakukan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(Perkeni 2006), 0–1.
- Rosna Madelu, Muh. Wahyuddin S. Adam, Antris Pakaya, Meris Lapasatu, & Nandi Arsyandi. (2025). Dampak Kurang Tidur akibat Begadang terhadap Fungsi Kognitif dan Konsentrasi pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Sastra Inggris*, 5(2), 93–101.
<https://doi.org/10.55606/jupensi.v5i2.5160>
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa

- (Analisis Studi Literatur). *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 01(03), 826–836.
- stamineus Benth, O. (2019). Indonesian Journal of Science and Education. *Indonesian Journal of Science and Education*, 3(1), 26–33.
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*, 33.
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77–90. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Sumarno, K. M., & Ratnawati B, A. (2023). Korelasi Antara Insomnia dengan Performa Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2020. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(1), 1–5.
- Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3).
- Viberg, Å. (2015). Sensation, perception and cognition. *Functions of Language*, 22(1), 96–131. <https://doi.org/10.1075/fol.22.1.05vib>
- Wirawan, I. G. B., Suatama, I. B., & Wiryanata, I. B. (2019). Insomnia: Cara Yoga Mengatasi. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jpah.v3i1.815>
- Wulandari, A. A., Sekeon, S. A. S., & Asrifuddin, A. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Merokok Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 193–201.
- Wulandari, E., Nasution, R. A., & Sari, Y. I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Muara Kumpe. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1), 134–144. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1.25253>
- Wulandari, T., & Trimawati, T. (2022). Hubungan Insomnia dengan Fungsi Kognitif pada Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1).
- Yaqin, M. A., & Fithri, R. (2023). Tobacco Use Disorder, Depression and Cognitive Function to Insomnia In Indonesia: An Analysis of The 2014 Indonesian Family Life Survey Data. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 206–225.