Available online at https://www.online-journal.unja.ac.id/score

JURNAL SCORE, 6(1), 2026, 21-34
E-ISSN 2830-5752

Analisis Kebiasaan Begadang Terhadap Kesiapan Belajar dan Kepercayaan Diri Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Bunga Wafa Nabilah[1] , Agnes Lestari Manalu[2], Ely Yuliawan [3], Mohd. Adrizal [4],
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Jambi, Indonesia[1,2,3,4]
Correspondence Author : nabilahbunga148@gmail.com

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan begadang terhadap kesiapan belajar dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) terhadap lima mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kebiasaan begadang yang mereka lakukan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi pengalaman, persepsi, serta dampak yang dirasakan mahasiswa dalam kehidupan akademik sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan begadang memberikan dampak negatif terhadap kesiapan belajar mahasiswa. Dampak tersebut meliputi menurunnya konsentrasi, munculnya rasa kantuk saat perkuliahan, berkurangnya motivasi belajar, serta kesulitan memahami materi yang disampaikan dosen. Selain itu, kebiasaan begadang juga memengaruhi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, terutama ketika melakukan presentasi, berdiskusi di kelas, dan berinteraksi dalam berbagai kegiatan akademik. Mahasiswa mengaku merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri mereka ketika kondisi tubuh tidak fit akibat kurang tidur yang berkepanjangan. Novelty dalam penelitian ini berupa strategi kompensasi yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi dampak begadang, seperti mengonsumsi kopi atau minuman berkafein serta meningkatkan aktivitas fisik ringan guna mengurangi rasa kantuk dan mempertahankan produktivitas. Menariknya, beberapa mahasiswa tetap merasa berenergi dan bersemangat menjalani aktivitas dari pagi hingga malam meskipun waktu istirahat berkurang. Kondisi ini menyebabkan kebutuhan tidur sering kali terabaikan dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan serta performa akademik mahasiswa dalam jangka panjang.

Kata kunci: Begadang, Kesiapan Belajar, Kepercayaan Diri, Mahasiswa Pendidikan Olahraga, Universitas Jambi

Copyright (c) 2026 Score

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of staying up late on the learning readiness and self-confidence of students in the Sports and Health Education (PORKES) Study Program at the University of Jambi. The study used a qualitative method with a descriptive approach. Data collection was conducted through in-depth interviews with five students selected using purposive sampling based on their staying up late habits. The data obtained were then analyzed to identify the students' experiences, perceptions, and perceived impacts on their daily academic lives. The results showed that staying up late negatively impacted students' learning readiness. These impacts included decreased concentration, drowsiness during lectures, reduced learning motivation, and difficulty understanding the material presented by lecturers. Furthermore, staying up late also affected students' self-confidence, especially when making presentations, having class discussions, and interacting in various academic activities. Students admitted to feeling less confident in their abilities when their bodies were not fit due to prolonged sleep deprivation. The novelty in this study was the compensatory strategies students employed to overcome the impact of staying up late, such as consuming coffee or caffeinated beverages and increasing light physical activity to reduce drowsiness and maintain productivity. Interestingly, some students still feel energetic and enthusiastic about their activities from morning to night despite limited rest time. This often leads to neglecting sleep needs and potentially negatively impacting their long-term health and academic performance.

***Keywords**: Staying Up Late, Learning Readiness, Self-Confidence, Sports Education Students, Jambi University.*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang sangat penting bagi manusia karena berperan dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan fungsi kognitif. Tidur yang cukup membantu proses pemulihan tubuh, meningkatkan konsentrasi, memperkuat daya ingat, serta menjaga kestabilan emosi seseorang. Pada kalangan mahasiswa, kebutuhan tidur sering kali terabaikan akibat tuntutan akademik, aktivitas organisasi, pekerjaan sampingan, maupun penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari. Kondisi tersebut menyebabkan banyak mahasiswa memiliki kebiasaan begadang dan mengalami kurang tidur secara berulang. Menurut Walker (2017), tidur memiliki peran penting dalam menjaga fungsi otak dan regulasi emosi. Selain itu, Hershner dan Chervin (2018) menjelaskan bahwa kurang tidur pada mahasiswa berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif dan prestasi akademik. Lund et al. (2018) juga menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan meningkatnya stres dan gangguan psikologis pada mahasiswa. Santrock (2018) menyatakan bahwa mahasiswa berada pada masa perkembangan yang ditandai dengan tingginya tuntutan akademik dan sosial sehingga membutuhkan pola hidup sehat, termasuk menjaga kualitas tidur.

Kebiasaan begadang merupakan salah satu bentuk gangguan pola tidur yang umum terjadi pada mahasiswa. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan kelelahan, mengantuk pada siang hari, menurunnya daya tahan tubuh, serta terganggunya fungsi kognitif. Alotaibi et al. (2019) melaporkan bahwa gangguan tidur dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar mahasiswa. Dokuka dan Smirnov (2020) juga menemukan bahwa pola tidur yang tidak teratur berhubungan dengan rendahnya performa akademik mahasiswa. Penelitian Marelli et al. (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kemampuan akademik. Selain itu, Lemma et al. (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang

mengalami kurang tidur cenderung mengalami kelelahan yang lebih tinggi dan produktivitas belajar yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Salah satu aspek yang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan begadang adalah kesiapan belajar mahasiswa. Kesiapan belajar merupakan kondisi fisik dan psikologis yang memungkinkan individu mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, kurang aktif selama perkuliahan, serta mengalami penurunan kemampuan menerima dan mengolah informasi baru. Gaultney (2021) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap kesiapan belajar, kemampuan berpikir kritis, dan pencapaian akademik yang lebih baik. Hasil penelitian Hussein et al. (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk mengalami hambatan dalam aktivitas akademik sehari-hari. Temuan ini diperkuat oleh Pranitha et al. (2023) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang rendah dapat menurunkan konsentrasi, perhatian, dan fungsi kognitif mahasiswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Selain kesiapan belajar, kepercayaan diri juga menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Kepercayaan diri memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyampaikan pendapat, mengikuti diskusi, melakukan presentasi, serta berinteraksi dalam lingkungan akademik. Kurang tidur diketahui dapat mengganggu kestabilan emosi dan meningkatkan risiko stres maupun kecemasan. Shofia dan Trihandayani (2023) menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa. Ruriyanty et al. (2023) juga melaporkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa merasa kurang yakin terhadap kemampuan dirinya sehingga berpotensi menurunkan kepercayaan diri dalam berbagai aktivitas akademik.

Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang erat dengan performa akademik mahasiswa. Sahri dan Hasibuan (2023) menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar mahasiswa. Tanjung et al. (2023) melaporkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk umumnya dipengaruhi oleh tingginya stres akademik dan kebiasaan mengonsumsi kopi untuk mengatasi rasa kantuk. Rivera et al. (2024) menyatakan bahwa kualitas tidur berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik mahasiswa. Selain itu, Tin et al. (2024) menemukan bahwa kualitas tidur berperan sebagai mediator antara kondisi kesehatan umum dan pencapaian akademik mahasiswa. Chaudhry et al. (2024) juga menjelaskan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan pada malam hari berkontribusi terhadap terganggunya pola tidur mahasiswa sehingga berdampak pada aktivitas belajar mereka.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh kebiasaan begadang terhadap kesiapan belajar dan kepercayaan diri mahasiswa masih relatif terbatas, terutama pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi. Padahal, mahasiswa PORKES dituntut memiliki kesiapan fisik, mental, dan kepercayaan diri yang baik dalam menjalankan aktivitas akademik maupun praktik lapangan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan begadang terhadap kesiapan belajar dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa PORKES Universitas Jambi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur guna mendukung keberhasilan akademik dan pengembangan diri.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan pandangan mahasiswa mengenai kebiasaan begadang serta pengaruhnya terhadap kesiapan belajar dan kepercayaan diri. Menurut Sugiyono (2023), penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena sosial berdasarkan perspektif partisipan dalam kondisi yang alamiah.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi yang memiliki pengalaman terkait kebiasaan begadang selama menjalani proses perkuliahan.

Sampel

Sampel penelitian terdiri atas 5 mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Campbell et al. (2020) menjelaskan bahwa purposive sampling digunakan untuk memperoleh data yang mendalam dari individu yang memiliki karakteristik sesuai dengan fokus penelitian. Adapun kriteria sampel meliputi:

1. Mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi.
2. Memiliki kebiasaan begadang minimal tiga kali dalam satu minggu.
3. Bersedia menjadi informan dalam penelitian.

Penggunaan teknik purposive sampling bertujuan agar partisipan yang dipilih dapat memberikan informasi yang relevan dan mendalam sesuai dengan fokus penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman wawancara disusun untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai kebiasaan begadang mahasiswa serta pengaruhnya terhadap kesiapan belajar dan kepercayaan diri. Selain itu, peneliti juga menggunakan alat bantu berupa buku catatan lapangan, alat perekam suara, dan lembar dokumentasi untuk mendukung proses pengumpulan data.

Penelitian melibatkan 5 mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap 5 mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi dianalisis secara bertahap melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, mengelompokkan, dan menyederhanakan data hasil wawancara yang berkaitan dengan kebiasaan begadang, kesiapan belajar, dan kepercayaan diri mahasiswa. Selanjutnya, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk uraian naratif dan pengelompokan tema-tema tertentu sehingga memudahkan peneliti dalam memahami serta menginterpretasikan data yang diperoleh.

Setelah data disajikan, peneliti melakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi berdasarkan pola, tema, serta hubungan yang muncul dari hasil wawancara. Proses verifikasi dilakukan secara terus-menerus selama penelitian berlangsung untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diperoleh sesuai dengan data di lapangan. Untuk meningkatkan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari kelima informan serta melakukan member check, yaitu mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada informan agar data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman dan kondisi yang sebenarnya.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam kebiasaan begadang serta dampaknya terhadap kesiapan belajar dan kepercayaan diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap lima partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Hasil wawancara keudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel serta narasi deskriptif berdasarkan tema-tema utama, yaitu karakteristik kebiasaan begadang, dampak fisiologis, dampak psikologis, serta pengaruhnya terhadap kesiapan belajar dan kepercayaan diri mahasiswa.

Berdasarkan analisis umpan balik mahasiswa lima pola penting diidentifikasi: (1) efek begadang menimbulkan mahasiswa malas berolahraga; (2) kurang tidur memicu sifat pasif dalam pembelajaran praktik lapangan; (3) mahasiswa mengalami penurunan fokus akibat begadang bermain game online; (4) melakukan aktivitas seharian dan begadang dapat membuat tubuh menjadi bugar; (5) mahasiswa mengonsumsi kafein di tengah malam

Efek Begadang Menimbulkan Mahasiswa Malas Berolahraga

Bergadang atau kebiasaan tidur larut malam dapat menyebabkan mahasiswa menjadi lebih malas berolahraga karena tubuh tidak memperoleh waktu istirahat yang cukup untuk melakukan proses pemulihan fisik dan mental. Kurang tidur mengakibatkan munculnya rasa lelah, mengantuk, penurunan motivasi, serta berkurangnya energi untuk melakukan aktivitas fisik. Akibatnya, mahasiswa cenderung memilih aktivitas yang lebih pasif dibandingkan berolahraga.Menurut penelitian Rahma (2022), terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki kualitas tidur baik. Lima partisipan menjelaskan:

"Saya sering bergadang karena mengerjakan tugas dan bermain media sosial. Saat bangun pagi, tubuh terasa lemas dan mengantuk sehingga saya tidak memiliki semangat untuk berolahraga."(PS1)

"Ketika tidur larut malam, saya merasa cepat lelah sepanjang hari. Akibatnya, saya lebih memilih beristirahat daripada melakukan aktivitas olahraga."(PS2)

"Begadang membuat jadwal olahraga saya menjadi tidak teratur. Saya sering melewatkan waktu latihan karena merasa kurang energi dan kurang termotivasi."(PS3)

"Saya menyadari bahwa setelah bergadang, konsentrasi dan kondisi fisik menurun. Saat tubuh terasa tidak bugar, keinginan untuk berolahraga juga berkurang."(PS4)

"Jika tidur cukup, saya lebih bersemangat untuk berolahraga. Namun, ketika sering bergadang, tubuh terasa berat dan saya cenderung memilih aktivitas yang tidak banyak bergerak."(PS5)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima partisipan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bergadang memberikan dampak negatif terhadap minat dan motivasi mahasiswa untuk berolahraga. Kurangnya waktu tidur menyebabkan munculnya rasa lelah, mengantuk, serta menurunnya energi dan kondisi fisik yang diperlukan untuk melakukan aktivitas olahraga.

Selain itu, bergadang juga berdampak pada menurunnya konsentrasi dan keteraturan dalam menjalankan jadwal olahraga. Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa mereka lebih memilih beristirahat atau melakukan aktivitas yang bersifat pasif ketika mengalami kurang tidur dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang baik dan memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup menjadi salah satu faktor penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta mendorong mahasiswa agar lebih aktif berolahraga secara teratur.

Kurang Tidur Memicu Sifat Pasif Dalam Pembelajaran Praktik Lapangan

Kurang tidur merupakan kondisi ketika seseorang tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup sesuai kebutuhan tubuh. Pada mahasiswa, kebiasaan tidur yang kurang dapat menurunkan tingkat kewaspadaan, konsentrasi, motivasi, serta energi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, terutama pembelajaran praktik lapangan yang membutuhkan keterlibatan fisik dan mental. Akibatnya, mahasiswa cenderung menjadi lebih pasif, kurang berinisiatif, dan enggan terlibat dalam berbagai aktivitas praktik yang diberikan oleh dosen. Kurang tidur pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, konsentrasi, dan tingkat perhatian sehingga menghambat keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran

Selain itu, Alhola dan Polo-Kantola (2017) menjelaskan bahwa kekurangan tidur berdampak pada menurunnya performa fisik dan mental, yang menyebabkan individu lebih mudah merasa lelah dan kehilangan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang memerlukan usaha lebih besar. Kondisi ini dapat terlihat dalam pembelajaran praktik lapangan, di mana mahasiswa cenderung menjadi pengamat daripada pelaku aktif.

Lebih lanjut, penelitian Dolezal et al. (2017) menunjukkan bahwa kualitas dan durasi tidur yang buruk berhubungan dengan menurunnya aktivitas fisik serta performa sehari-hari. Mahasiswa yang mengalami kurang tidur cenderung menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih rendah dalam kegiatan yang membutuhkan keterlibatan fisik. Dengan demikian, kurang tidur dapat menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya sifat pasif dalam pembelajaran praktik lapangan karena berkurangnya kesiapan fisik, mental, dan motivasi mahasiswa untuk berpartisipasi secara optimal. Lima partisipan menjelaskan:

"Ketika saya kurang tidur, tubuh terasa lemas dan sulit berkonsentrasi saat praktik di lapangan. Saya lebih sering diam dan mengikuti instruksi seperlunya dibandingkan berpartisipasi aktif."(PS1)

"Kurang tidur membuat saya cepat mengantuk saat pembelajaran praktik berlangsung. Akibatnya, saya menjadi kurang bersemangat untuk mencoba gerakan atau terlibat dalam kegiatan yang diberikan dosen."(PS2)

"Saat begadang malam sebelumnya, saya merasa energi berkurang ketika praktik. Saya cenderung menunggu teman lain yang melakukan tugas terlebih dahulu dan menjadi lebih pasif dalam kegiatan kelompok."(PS3)

"Kurangnya waktu tidur membuat saya sulit fokus memahami instruksi praktik. Karena tidak percaya diri dengan kondisi tubuh yang lelah, saya lebih banyak mengamati daripada ikut aktif melakukan gerakan."(PS4)

"Saya merasakan bahwa ketika tidur tidak cukup, motivasi untuk mengikuti pembelajaran praktik menurun. Saya lebih memilih beristirahat saat ada kesempatan dan kurang antusias untuk berpartisipasi dalam aktivitas lapangan."(PS4)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima partisipan, dapat disimpulkan bahwa kurang tidur menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya sifat pasif mahasiswa dalam pembelajaran praktik lapangan. Kondisi kurang tidur menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik, rasa mengantuk, serta penurunan konsentrasi yang berdampak pada berkurangnya keterlibatan aktif dalam kegiatan praktik.

Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa kurang tidur membuat mereka kehilangan energi dan motivasi untuk berpartisipasi secara optimal. Mahasiswa cenderung lebih banyak mengamati, menunggu teman lain melakukan tugas terlebih dahulu, atau hanya mengikuti instruksi seperlunya dibandingkan terlibat aktif dalam setiap aktivitas praktik yang diberikan. Selain itu, kondisi tubuh yang lelah juga menyebabkan menurunnya rasa percaya diri dalam melakukan gerakan atau tugas praktik. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup menjadi faktor penting untuk mendukung kesiapan fisik dan mental mahasiswa sehingga dapat berpartisipasi secara aktif dan optimal dalam pembelajaran praktik lapangan.

Mahasiswa Mengalami Penurunan Fokus Akibat Begadang Bermain Game Online

Pertanyaan penelitian pertama menunjukkan bahwa kebiasaan bermain game online pada malam hari menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan partisipan sering begadang dan memperoleh waktu tidur yang tidak cukup. Akibatnya, partisipan mengalami rasa kantuk, kelelahan, serta kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa kurang aktif dalam proses pembelajaran, seperti jarang bertanya, kurang terlibat dalam diskusi kelas, dan mengalami kesulitan memahami materi yang disampaikan dosen. Selain itu, kurangnya fokus yang dialami setelah begadang juga berdampak pada menurunnya kesiapan belajar dan kepercayaan diri mahasiswa dalam berinteraksi di lingkungan akademik. Lima partisipan menjelaskan:

"Saya biasanya bermain game sampai sekitar jam satu atau dua pagi akibatnya, saat kuliah pagi saya sering mengantuk dan sulit fokus mendengarkan penjelasan dosen. Saya juga jadi kurang aktif bertanya karena merasa tidak memahami materi yang sedang dibahas."(PS1)

"Kalau habis bermain game sampai larut malam, besoknya saya merasa lelah dan tidak bersemangat. Saat dosen menjelaskan materi, pikiran saya sering tidak fokus sehingga sulit menangkap informasi. Saya lebih banyak diam saat diskusi karena takut salah menjawab."(PS2)

"Saya sering bermain game online sampai tengah malam bahkan kadang lebih. Dampaknya saya mengantuk di kelas dan sering kehilangan konsentrasi. Ketika teman-

teman berdiskusi, saya kurang ikut berpartisipasi karena tidak terlalu memahami materi yang disampaikan."(PS3)

"Begadang karena bermain game membuat saya sulit berkonsentrasi saat kuliah. Saya merasa cepat lelah dan sering melamun ketika dosen menjelaskan. Selain itu, saya menjadi kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapat karena merasa tidak fokus dan kurang siap."(PS4)

"Setelah begadang bermain game, saya biasanya masih bisa masuk kuliah, tetapi fokus saya berkurang. Saya sering mengantuk dan sulit mengingat materi yang baru dijelaskan. Dalam diskusi kelas saya cenderung pasif karena merasa kurang yakin dengan pemahaman saya."(PS5)

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan begadang karena bermain game online memberikan dampak negatif terhadap fokus dan partisipasi belajar mahasiswa. Seluruh partisipan mengaku mengalami rasa kantuk, kelelahan, serta penurunan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan setelah begadang. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa kesulitan memahami materi yang disampaikan dosen, kurang aktif dalam bertanya maupun berdiskusi, serta cenderung menjadi pasif selama proses pembelajaran berlangsung.

Selain memengaruhi fokus belajar, kebiasaan begadang juga berdampak pada aspek psikologis mahasiswa, khususnya kepercayaan diri dalam kegiatan akademik. Sebagian besar partisipan merasa kurang yakin untuk menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan di kelas karena kondisi fisik dan mental yang kurang optimal akibat kurang tidur. Dengan demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan begadang karena bermain game online berpengaruh terhadap menurunnya kesiapan belajar, partisipasi akademik, dan kepercayaan diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan waktu yang lebih baik serta kesadaran mahasiswa untuk menjaga pola tidur yang sehat agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

Melakukan Aktivitas Seharian dan Begadang Dapat Membuat Tubuh Menjadi Bugar

Pertanyaan penelitian kedua menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa tetap bugar dan berenergi meskipun menjalani berbagai aktivitas sepanjang hari serta sering begadang pada malam hari. Mereka mengaku masih mampu mengikuti perkuliahan, berolahraga, menyelesaikan tugas, dan melakukan kegiatan lainnya tanpa mengalami hambatan yang berarti. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa tubuhnya telah terbiasa dengan aktivitas yang padat dan waktu istirahat yang terbatas. Namun, meskipun tubuh masih terasa bugar, kebiasaan melakukan aktivitas seharian dan begadang secara terus-menerus tetap berpotensi menimbulkan kelelahan serta berdampak pada kesehatan dan performa akademik dalam jangka panjang. Lima partisipan menjelaskan:

"Meskipun saya sering beraktivitas dari pagi sampai sore dan terkadang begadang untuk mengerjakan tugas, saya masih merasa tubuh cukup bugar. Saya tetap bisa mengikuti kuliah dan aktivitas lainnya, walaupun kadang merasa sedikit lelah di siang hari."(PS1)

"Saya aktif di organisasi dan sering pulang malam. Walaupun waktu tidur berkurang, saya masih merasa bersemangat menjalani aktivitas keesokan harinya. Menurut saya, karena sudah terbiasa dengan jadwal yang padat, tubuh jadi lebih kuat".(PS2)

"Saya sering bermain game sampai larut malam setelah beraktivitas seharian. Anehnya, saya masih merasa cukup segar saat bangun pagi. Mungkin karena usia masih muda, jadi tubuh masih bisa menyesuaikan diri."(PS3)

"Saat mengerjakan skripsi saya sering begadang, tetapi tetap harus mengikuti berbagai kegiatan kampus. Saya merasa tubuh tetap bugar karena terbiasa bergerak dan berolahraga. Namun, kalau begadangnya terlalu sering biasanya mulai terasa capek."(PS4)

"Walaupun aktivitas saya cukup padat dari pagi sampai malam dan kadang begadang, saya masih bisa menjalankan kegiatan sehari-hari dengan baik. Saya merasa tetap berenergi, apalagi jika minum kopi dan tetap aktif bergerak."(PS5)

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa merasa tetap bugar dan mampu menjalankan berbagai aktivitas akademik maupun nonakademik meskipun sering melakukan aktivitas seharian dan begadang. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan beraktivitas yang padat, usia yang masih muda, rutinitas olahraga, serta konsumsi kopi atau minuman berkafein yang membantu mereka tetap berenergi. Mahasiswa mengaku masih dapat mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kampus tanpa mengalami hambatan yang berarti.

Namun demikian, kebugaran yang dirasakan tersebut cenderung bersifat sementara dan merupakan bentuk adaptasi tubuh terhadap kurangnya waktu istirahat. Beberapa partisipan tetap mengakui adanya rasa lelah dan penurunan stamina apabila kebiasaan begadang dilakukan secara terus-menerus. Oleh karena itu, meskipun mahasiswa merasa tubuhnya tetap bugar setelah menjalani aktivitas seharian dan begadang, kebiasaan tersebut tetap berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, kualitas istirahat, dan performa akademik dalam jangka panjang.

Mahasiswa Mengonsumsi Kafein di Tengah Malam

Pertanyaan penelitian ketiga ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein, seperti kopi, teh, atau minuman energi, pada malam hari untuk membantu mereka tetap terjaga saat mengerjakan tugas, belajar, atau melakukan aktivitas lainnya. Mahasiswa menganggap kafein dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi rasa kantuk sehingga pekerjaan yang dilakukan dapat diselesaikan dengan lebih baik. Namun, kebiasaan mengonsumsi kafein pada malam hari juga berpotensi mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan waktu istirahat menjadi berkurang. Lima partisipan menjelaskan :

"Saya sering minum kopi sekitar jam 10 atau 11 malam saat mengerjakan tugas kuliah. Menurut saya, kopi membantu mengurangi rasa kantuk sehingga saya bisa lebih fokus menyelesaikan tugas. Namun, setelah itu saya biasanya tidur lebih larut dari biasanya."(PS1)

"Kalau ada banyak tugas atau kegiatan organisasi, saya biasanya minum kopi pada malam hari. Setelah minum kopi saya merasa lebih segar dan bersemangat untuk

melanjutkan aktivitas. Tetapi kadang saya jadi sulit tidur meskipun tugas kuliah sudah selesai."(PS2)

"Saya sering minum minuman energi atau kopi saat bermain game pada malam hari. Minuman itu membuat saya tetap terjaga dan tidak mudah mengantuk. Namun, keesokan harinya saya sering merasa kurang nyaman karena waktu tidur menjadi lebih sedikit."(PS3)

"Saat menyusun skripsi saya cukup sering mengonsumsi kopi di tengah malam agar tetap fokus membaca jurnal dan mengerjakan revisi. Saya merasa kafein membantu meningkatkan konsentrasi, tetapi kalau terlalu banyak minum kopi saya jadi susah tidur dan jantung terasa berdebar."(PS4)

"Saya biasanya minum kopi atau teh saat begadang. Setelah mengonsumsinya saya merasa lebih berenergi dan bisa menyelesaikan tugas lebih cepat. Namun, saya menyadari bahwa kebiasaan tersebut membuat jam tidur saya menjadi tidak teratur."(PS5)

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konsumsi kafein di tengah malam merupakan strategi yang sering digunakan mahasiswa untuk mengurangi rasa kantuk dan mempertahankan konsentrasi saat mengerjakan tugas, belajar, menyusun skripsi, maupun melakukan aktivitas lainnya. Seluruh partisipan mengaku bahwa kopi, teh, atau minuman energi membantu mereka tetap terjaga, merasa lebih segar, dan meningkatkan produktivitas dalam menyelesaikan pekerjaan yang harus dilakukan.

Namun demikian, meskipun memberikan manfaat dalam jangka pendek, konsumsi kafein pada malam hari juga menimbulkan beberapa dampak negatif. Sebagian besar partisipan mengaku mengalami kesulitan tidur, tidur lebih larut dari biasanya, berkurangnya waktu istirahat, serta gangguan fisik seperti jantung berdebar. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan kualitas tidur menurun dan memengaruhi kondisi fisik pada keesokan harinya. Dengan demikian, konsumsi kafein di tengah malam dapat membantu mahasiswa tetap fokus dan produktif, tetapi apabila dilakukan secara berlebihan dan terus-menerus dapat mengganggu pola tidur serta berdampak pada kesehatan dan performa akademik dalam jangka panjang

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan begadang memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kondisi fisik, psikologis, serta aktivitas akademik mahasiswa. Dampak tersebut terlihat dari menurunnya motivasi berolahraga, munculnya sifat pasif dalam pembelajaran praktik lapangan, berkurangnya fokus saat perkuliahan akibat bermain game online hingga larut malam, munculnya persepsi bahwa tubuh tetap bugar meskipun kurang tidur, serta meningkatnya konsumsi kafein sebagai strategi untuk mempertahankan produktivitas.

Temuan pertama menunjukkan bahwa kebiasaan begadang menyebabkan mahasiswa menjadi lebih malas berolahraga. Sebagian besar partisipan mengaku mengalami kelelahan, rasa kantuk, serta berkurangnya energi untuk melakukan aktivitas fisik setelah tidur larut malam. Hasil ini sejalan dengan penelitian Dolezal et al. (2017) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik dan menurunnya performa tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Bagi mahasiswa olahraga, kondisi tersebut dapat menghambat pemeliharaan kebugaran jasmani yang seharusnya menjadi bagian penting dari gaya hidup mereka.

Temuan kedua menunjukkan bahwa kurang tidur memicu munculnya sifat pasif dalam pembelajaran praktik lapangan. Partisipan mengaku lebih sering diam, kurang berinisiatif, dan cenderung menjadi pengamat daripada pelaku aktif saat mengikuti praktik. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori yang dikemukakan oleh Alhola dan Polo-Kantola (2017), yang menyatakan bahwa kekurangan tidur berdampak pada penurunan fungsi kognitif, perhatian, serta kemampuan pengambilan keputusan. Selain itu, Hershner dan Chervin (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kurang tidur cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi dan menunjukkan keterlibatan yang lebih rendah dalam kegiatan akademik. Dalam konteks pendidikan olahraga, kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas pembelajaran praktik karena mahasiswa tidak dapat berpartisipasi secara maksimal.

Temuan berikutnya menunjukkan bahwa kebiasaan begadang akibat bermain game online menyebabkan penurunan fokus belajar mahasiswa. Seluruh partisipan mengaku mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah mengantuk, serta kurang memahami materi yang disampaikan dosen setelah bermain game hingga larut malam. Hasil ini sejalan dengan penelitian Chaudhry et al. (2024) yang menemukan bahwa aktivitas penggunaan perangkat digital pada malam hari dapat mengganggu pola tidur dan menurunkan performa akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian Pranitha et al. (2023) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang rendah berhubungan dengan menurunnya kemampuan atensi, memori kerja, dan pemrosesan informasi. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa mahasiswa yang sering begadang cenderung kurang aktif dalam diskusi dan mengalami penurunan kepercayaan diri saat berinteraksi di kelas.

Menariknya, sebagian partisipan mengaku tetap merasa bugar meskipun menjalani aktivitas seharian dan sering begadang. Mereka menilai bahwa usia muda, rutinitas olahraga, serta kebiasaan menjalani aktivitas padat membuat tubuh mampu beradaptasi terhadap kurangnya waktu istirahat. Namun demikian, persepsi tersebut tidak selalu mencerminkan kondisi fisiologis yang sebenarnya. Walker (2017) menjelaskan bahwa tubuh memang dapat beradaptasi terhadap kurang tidur dalam jangka pendek, tetapi fungsi biologis tetap mengalami penurunan meskipun individu merasa baik-baik saja. Penelitian Rivera et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk tetap berpengaruh terhadap performa akademik dan kesehatan meskipun individu merasa mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara normal. Dengan demikian, kebugaran yang dirasakan mahasiswa kemungkinan merupakan bentuk adaptasi sementara dan bukan indikator bahwa tubuh tidak terdampak oleh kurang tidur.

Temuan terakhir menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengonsumsi kafein pada malam hari untuk membantu mempertahankan konsentrasi saat belajar atau menyelesaikan tugas. Seluruh partisipan mengaku bahwa kopi, teh, maupun minuman energi membantu mereka tetap terjaga dan produktif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tanjung et al. (2023) yang menemukan bahwa konsumsi kopi menjadi salah satu strategi mahasiswa dalam mengatasi rasa kantuk akibat tingginya tuntutan akademik. Namun demikian, penggunaan kafein secara berlebihan pada malam hari dapat memperburuk kualitas tidur. Menurut Drake et al. (2016), konsumsi kafein beberapa jam sebelum tidur dapat menunda waktu tidur dan mengurangi kualitas tidur secara keseluruhan. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami siklus berulang berupa begadang, konsumsi kafein, kurang tidur, dan penurunan performa akademik pada hari berikutnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan begadang memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesiapan belajar dan kepercayaan diri mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Kurang tidur tidak hanya berdampak pada aspek fisik seperti kelelahan dan menurunnya aktivitas olahraga, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis berupa berkurangnya fokus, motivasi, partisipasi akademik,

dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur, mengelola waktu secara efektif, membatasi aktivitas yang dapat mengganggu tidur, serta menerapkan pola hidup sehat guna mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan begadang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan belajar dan kepercayaan diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Kurangnya waktu tidur akibat begadang menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik, rasa kantuk, penurunan konsentrasi, serta berkurangnya motivasi dalam menjalani aktivitas akademik maupun aktivitas fisik. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dan pembelajaran praktik lapangan secara optimal.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kebiasaan begadang tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang sering begadang cenderung menjadi lebih pasif dalam pembelajaran praktik, mengalami kesulitan fokus saat perkuliahan, serta merasa kurang percaya diri ketika menyampaikan pendapat, berdiskusi, maupun melakukan presentasi di kelas. Selain itu, kebiasaan bermain game online hingga larut malam dan konsumsi kafein pada tengah malam menjadi faktor yang turut memperburuk kualitas tidur mahasiswa. Meskipun sebagian partisipan merasa tetap bugar dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari meskipun kurang tidur, kondisi tersebut hanya merupakan bentuk adaptasi sementara yang tidak menghilangkan dampak negatif kurang tidur terhadap kesehatan dan performa akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan begadang berpengaruh terhadap menurunnya kesiapan belajar, partisipasi akademik, aktivitas fisik, serta kepercayaan diri mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas dan durasi tidur yang cukup melalui pengelolaan waktu yang baik, membatasi aktivitas yang berpotensi mengganggu waktu istirahat, serta menerapkan pola hidup sehat. Dengan demikian, kesiapan belajar, kepercayaan diri, kesehatan, dan performa akademik mahasiswa dapat terjaga dan berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Alhola, P., & Polo-Kantola, P. (2017). Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 3*(5), 553–567.

Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. A. (2019). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family & Community Medicine, 26*(1), 1–8.

Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing, 25*(8), 652–661.

Chaudhry, S., Ahmad, M., Khan, R., & Ali, S. (2024). Nighttime smartphone use, sleep quality, and academic performance among university students. *Sleep Health, 10*(1), 45–53.

Dokuka, S., & Smirnov, I. (2020). The association between sleep patterns and academic performance among university students. *Educational Studies, 46*(6), 712–726.

Dolezal, B. A., Neufeld, E. V., Boland, D. M., Martin, J. L., & Cooper, C. B. (2017). Interrelationship between sleep and exercise: A systematic review. *Advances in Preventive Medicine, 2017*, Article 1364387.

Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2016). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 9*(11), 1195–1200.

Gaultney, J. F. (2021). The prevalence of sleep disorders in college students and their relationship to academic performance. *Journal of American College Health, 69*(3), 312–319.

Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2018). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep, 6*, 73–84.

Hussein, A., Rahman, M., & Abdullah, N. (2023). Sleep quality and academic readiness among university students. *International Journal of Educational Research, 118*, 102140.

Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2021). Sleep quality and its psychological correlates among university students. *Sleep Science, 14*(2), 123–131.

Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2018). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(2), 124–132.

Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., Ferini-Strambi, L., & Palagini, L. (2020). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students. *Nature and Science of Sleep, 12*, 871–881.

Pranitha, A., Putri, D. A., & Saputra, R. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 26*(2), 85–92.

Rahma, N. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*(1), 45–53.

Rivera, J., Martinez, P., & Gomez, R. (2024). Sleep quality and academic performance among higher education students. *Journal of Educational Psychology, 116*(2), 210–221.

Ruriyanty, N., Fitriani, D., & Hidayat, T. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 12*(1), 34–42.

Sahri, M., & Hasibuan, R. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 8*(2), 101–109.

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Shofia, A., & Trihandayani, R. (2023). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia, 19*(1), 55–64.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tanjung, R., Siregar, F., & Harahap, M. (2023). Konsumsi kopi, stres akademik, dan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18*(3), 210–218.

Tin, S. P. P., Ho, S. Y., Mak, K. K., Wan, K. L., & Lam, T. H. (2024). Sleep quality as a mediator between health status and academic achievement among university students. *Sleep Medicine, 112*, 45–53.

Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.