



PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT PRODUKTIVITAS MAHASANTRI DI LINGKUNGAN LEMBAGA TINGGI PESANTREN LUHUR MALANG

Natasyah Asviana¹, Mustofa², Yasri Rahmawati³, Tsaabitah Jihaan Sabrina⁴,
Ayesa Zahwa Amelia⁵, Aditia Dhani Mustofa⁶
Departemen Penelitian dan Pengembangan, Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang^{1,2,3,4,5,6}
email: litbangluhur88@gmail.com

Received: 12 Mei 2025 | Revised: 27 September 2025 | Accepted: 07 Januari 2026

Abstract

Sleep is a primary need that plays an important role in maintaining body functions to continue to run properly. The density of daily activities and rhythms in the Islamic boarding school environment often requires good time management. However, in reality, rest patterns and sleep quality are less noticed, such as sleeping late at night because of college assignments, organizational activities or committee activities that become routine. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and the productivity of collage students at the Luhur Malang Islamic Boarding School. This study uses a quantitative observational analytical research type with a cross-sectional approach that was carried out in May 2025 at the Luhur Malang Islamic Boarding School. The number of samples successfully collected in this study was 90 collage students. The data obtained were then processed by calculating the average value of each variable (sleep quality and productivity) and then a correlation was carried out between the two. The average value is then divided into three levels, namely: low (1.00-2.99), medium (3.00-3.99), and high (4.00-5.00). Then the Pearson correlation test was carried out using statistical software, namely SPSS. The results obtained for the low sleep quality category were 61 people (67.8%), and 29 people (32.2%) with a correlation coefficient of the two variables of $r = 0.988$ with a significance value of $p = 0.001$. This means that there is a positive relationship between sleep quality and productivity levels. This has a direct impact on sleepiness in the morning. As a result, poor sleep quality is one of the causes of decreased collage student productivity.

Keywords: *Collage Students, Productivity, Sleep quality*

PENDAHULUAN

Kehidupan di lingkungan pesantren menuntut mahasantri, yaitu mahasiswa yang tinggal di Pesantren dan menjalani aktivitas pendidikan tinggi sekaligus keagamaan, untuk aktif dalam berbagai kegiatan, baik akademik, spiritual, maupun organisasi dan kepanitiaan. Aktivitas yang padat dan ritme harian yang ketat sering kali menuntut pengelolaan waktu yang baik agar mahasantri tetap mampu menjalankan peran dan tanggung jawabnya secara optimal. Namun, realitas yang kerap terjadi adalah kurangnya perhatian terhadap pola istirahat dan kualitas tidur, seperti tidur malam karena tugas kuliah, kegiatan organisasi atau aktivitas panitia yang menjadi rutinitas sebagian besar mahasantri.

Tidur merupakan kebutuhan utama yang berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh agar tetap berjalan secara baik (Jannah & Hidajat, 2024). Kualitas tidur yang baik sangat berkorelasi dengan kesehatan fisik dan mental, karena membantu pemulihan tubuh serta menjaga keseimbangan emosional (Baranwal et al., 2023). Kualitas tidur disebut baik jika tidak terdapat tanda-tanda yang menunjukkan kekurangan tidur dan tidur secara teratur (Siallagan et al., 2023). Sebaliknya, kualitas tidur yang tidak baik dapat memicu peningkatan stres dan kecemasan, penurunan daya tahan tubuh, mudah merasa lelah, serta mudah mengantuk, (Kamila & Dainy, 2023).

Kurang tidur dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap produktivitas yang dilakukan oleh seseorang (Robby et al., 2025). Dalam konteks ini, beberapa penelitian juga merekomendasikan pola tidur dalam upaya meningkatkan produktivitas seseorang, terutama dalam kalangan remaja (Zain & Hanif, 2023). Salah satu waktu tidur yang disarankan adalah tidur siang atau *qailullah*, yang dikenal bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi kelalaian (Riad & Khadafi, 2023).

Bagi mahasantri khususnya di lingkungan Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang, keseimbangan untuk menjalankan aktivitas pesantren dan kewajiban akademik menjadi tantangan tersendiri. Rutinitas yang padat dalam kegiatan pesantren, menuntut kemampuan manajemen waktu yang baik, termasuk waktu tidur yang cukup. Oleh karena itu, kondisi tersebut menegaskan urgensi untuk mengkaji sejauh mana kualitas tidur berpengaruh terhadap tingkat produktivitas mahasantri di lingkungan pesantren.

Penelitian ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran pada mahasantri tentang pentingnya manajemen waktu serta menjaga kualitas tidur.

KERANGKA TEORI

Kualitas Tidur

Tidur diartikan sebagai suatu keadaan di mana tingkat kesadaran yang menurun, namun aktivitas hati masih menjalankan peran yang luar biasa dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis, psikologis, dan spiritual manusia. Selama tidur, tubuh mengalami proses pemulihan dan perbaikan sel-sel tubuh, serta pengaturan ulang fungsi kognitif dan emosional. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga (Nashori & Wulandari, 2017).

Kualitas tidur adalah sebuah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menghubungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur, kedalaman istirahat dan ketenangan (Adrianti, 2017). Menurut Potter & Perry (2020) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur). Akibat dari kurangnya kualitas tidur adalah kantuk berlebihan pada siang hari. Kebutuhan tidur manusia setidaknya 7 jam pada malam hari, tidak kurang atau lebih. Tanda dari aktivitas tidur yang baik dan berkualitas yaitu tubuh menjadi segar pada keesokan harinya.

Seseorang yang mengalami kekurangan tidur dapat mengakibatkan gangguan fungsi sosial, penurunan produktivitas, penyakit kardiovaskular, kecelakaan, defisit kognitif, bahkan kematian. Individu yang mengalami defisit kognitif akan kehilangan daya ingat jangka pendek dan kemampuan nalar yang berakibat pada produktivitas humanitis (Hadiyatika, 2017). Hal ini juga didukung oleh Sawyer (2004) dan Nashori dan Wulandari (2017) bahwa tidur yang tidak cukup dapat menyebabkan seseorang merasa kurang bahagia, lebih tertekan, lemah secara fisik, dan merasa sangat lelah baik secara fisik maupun mental.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berhubungan dengan pola hidup. Pola tidur yang tidak teratur, seperti tidur larut malam atau bangun terlalu pagi, bisa mengganggu ritme sirkadian tubuh. Kebiasaan sehari-hari, seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dan pola makan yang buruk dapat mengganggu kualitas tidur. Oleh karena itu, memiliki rutinitas tidur yang konsisten sangat penting. Tidur yang berkualitas dapat diciptakan dengan cara yaitu : 1) lingkungan tidur yang nyaman, 2) kondisi psikososial dan 3) tingkat stres yang tinggi seperti kesehatan mental.

Menurut Naryati dan Ramdhaniyah (2021) Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu : 1) Kurangnya aktivitas fisik (Fakihan, 2016), akibatnya tingkat konsentrasi dan prestasi akademik akan menurun, 2) Stress psikologi, hal ini dapat terjadi karena padatnya kegiatan perkuliahan dan kegiatan di Pesantren sehingga mahasantri akan sulit mengontrol emosi yang berdampak pada ketegangan dan kesulitan tidur (insomnia), dan 3) Menimbulkan emosi yang labil khususnya remaja, karena durasi tidur berkurang dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan hingga 23-24% sehingga menyebabkan obesitas (Afriani et al., 2019).

Kualitas tidur juga dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh mahasantri. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Scott yang memperlihatkan bahwa dalam keadaan tidur, tubuh akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang tidak terjadi pada diri seseorang. Hal ini sesuai dengan firman Allah Q.S An-Naba'; 9-11 yang berbunyi "*Dan Kami jadikan tidurmu untuk beristirahat, dan Kami jadikan malam sebagai pakaian, dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan.*" Dalam ayat ini menggambarkan bahwa Allah memerintahkan manusia agar dapat menggunakan waktu dengan baik sesuai dengan porsinya masing-masing, salah satunya dengan memanfaatkan malam hari untuk tidur yang baik dan waktu siang untuk berproduktivitas (Juliandi, 2014).

Produktivitas Mahasantri dalam Aktivitas Pesantren

Produktivitas belajar mahasantri memiliki peran penting dalam mencapai prestasi akademik yang baik serta membentuk karakter yang kuat. Mahasantri dengan tingkat produktivitas belajar yang tinggi cenderung lebih aktif dan bersemangat dalam mengejar pengetahuan serta memahami ajaran agama. Dengan produktivitas belajar yang optimal,

mereka dapat meraih hasil belajar yang memuaskan dan mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai berbagai aspek ajaran agama. Hal ini tidak hanya meningkatkan kemampuan akademis, tetapi juga memperkuat fondasi moral dan etika mahasantri, yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak positif dari produktivitas belajar yang tinggi adalah terwujudnya generasi mahasantri yang unggul dan berkualitas. Mahasantri yang produktif dalam belajar memiliki potensi untuk menjadi pemimpin masa depan yang cerdas, bertanggung jawab, dan berpegang pada nilai-nilai kebaikan. Dengan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan yang mereka miliki, mereka dapat menjadi agen perubahan positif bagi masyarakat. Mahasantri tersebut mampu memberikan ide serta solusi yang relevan untuk mengatasi berbagai masalah sosial, sehingga berkontribusi pada kemajuan dan kesejahteraan komunitas di sekitarnya (Yusuf et al., 2023).

Produktivitas juga dituntut oleh Allah terhadap diri manusia. Firman Allah SWT. di dalam Al-Quran Q.S Al-Furqan ayat 47 *“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha”*. Dalam ayat ini produktif mencerminkan kesungguhan dan bentuk rasa syukur manusia kepada Allah SWT dengan tidak malas dan semangat dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Hal ini untuk menghindari waktu luang yang kurang bermanfaat (Juliandi, 2014). Julienna (2015), menjelaskan bahwa Allah menjadikan siang dan malam berupa pasangan yang tak dapat dipisahkan, karena siang dan malam merupakan sesuatu waktu yang sangat memudahkan manusia untuk mendorong melakukan bekerja dan berusaha. Karena di waktu malam diciptakan untuk manusia beristirahat dari berbagai kerjaan dan usaha untuk beristirahat, mengistirahatkan anggota tubuh dan otak dan otot-otot yang tegang seharian dalam melakukan pekerjaan. Sedangkan waktu siang untuk bekerja dan berusaha sekuat tenaga di mana pun untuk mencari nafkah dan rezeki Allah yang disebar di seluruh penjuru bumi ini, Allah menjadikan semua ini untuk memakmurkan bumi ini dan memanfaatkan sebaik mungkin dengan kemampuan manusia.

Hubungan Kualitas Tidur dan Produktivitas

Tidur adalah kondisi perubahan kesadaran di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan berkurang. Tidur berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam

berkonsentrasi, berkomunikasi, memahami bacaan, serta menyimpulkan informasi yang didengar. Ketika tidur terganggu, suasana hati, fungsi tubuh, dan hubungan sosial dengan orang lain juga dapat terpengaruh. kualitas tidur yang buruk terjadi ketika seseorang tidak mempertahankan keteraturan tidur. Memiliki rutinitas tidur yang teratur sangat penting, karena orang perlu tidur lebih awal. Hal ini diperlukan agar ritme biologis tetap selaras dengan rutinitas harian. Dengan membatasi aktivitas yang dapat membuat terjaga di malam hari, efektivitas waktu tidur dapat terjaga, mengingat kurang tidur dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan otak bahkan berisiko kematian (Sutisna et al., 2024) .

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, menurunkan rasa percaya diri, dan membuat tubuh merasa tidak sehat. Selain itu, daya ingat seseorang juga dapat terpengaruh secara negatif. Bagi mahasiswa, hal ini sangat signifikan karena kualitas tidur yang kurang baik dapat berdampak pada performa mereka di kampus. Ketika mereka merasa mengantuk di siang hari, baik saat mengikuti perkuliahan daring maupun luring, konsentrasi mereka akan terganggu. Rasa kantuk yang berlebihan ini bisa mengakibatkan mereka kurang dapat menyerap materi dengan baik. Semua faktor ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga kualitas tidur agar mahasiswa dapat mencapai prestasi akademik yang optimal (Luhulima et al., 2020).

Kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap produktivitas sehari-hari.. Produktivitas mahasiswa akan berpengaruh pada watak dasar mahasiswa suatu hari nanti di masyarakat, karena dengan begitu akan memunculkan jiwa yang bertanggung jawab, tekun, rasional, tidak malas, dan disiplin. Menurut Jasen (2005) di dalam Kirom (2018) menyebutkan terdapat empat darma keberhasilan seseorang yang selalu produktif, yaitu 1) mencetak prestasi dengan motivasi superior, 2) membangun masa depan dengan kepemimpinan visioner, 3) menciptakan nilai baru dengan inovasi kreatif, dan 4) meningkatkan mutu dengan keunggulan insani.

Oleh karena itu, menjadi mahasiswa yang disiplin, produktif dan dapat memanfaatkan waktu dengan bijak merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan agar menjadi seseorang yang bernilai di masyarakat dan sukses di kemudian hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif analitik obsevasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Lingkungan Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang. Jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan dalam penelitian ini sebanyak 90 mahasiswa. Data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner tertutup dengan skala Likert 1-5 yang mengukur dua variabel utama, yaitu kualitas tidur (variabel independen) dan produktivitas mahasiswa (variabel dependen). Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis digunakan untuk menilai pengaruh kualitas tidur terhadap tingkat produktivitas mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Data, Parameter, dan Prosedur Pengujian

Sesuai dengan perancangan penelitian ini, untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan tingkat produktivitas mahasiswa di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang, dilakukan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada 90 responden. Kuesioner ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu 11 pertanyaan untuk mengukur kualitas tidur dan 14 butir pertanyaan untuk mengukur produktivitas mahasiswa. Seluruh butir menggunakan skala Likert 1-5, dengan rentang dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju”.

Data yang diperoleh selanjutnya diolah dengan menghitung nilai rata-rata dari masing-masing variabel (kualitas tidur dan produktivitas) per-responden. Skor rata-rata tersebut kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu: rendah (1,00-2,99), sedang (3,00-3,99), dan tinggi (4,00-5,00). Kategorisasi ini digunakan untuk memudahkan analisis lebih lanjut dan interpretasi hasil.

Parameter statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel adalah koefisien korelasi *Pearson*, karena kedua variabel bersifat kuantitatif dan diasumsikan memenuhi syarat distribusi normal. Sebelumnya, dilakukan pemeriksaan univariat untuk memperoleh gambaran responden berdasarkan kategori kualitas tidur dan produktivitas mahasiswa. Kemudian uji korelasi

Pearson dilakukan menggunakan bantuan *software* statistik yaitu *statistical package for the Social Sciences* (SPSS).

2. Hasil Pengujian

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas mahasantri berada dalam kategori kualitas tidur rendah yaitu sebanyak 61 orang (67,8%), diikuti oleh kategori sedang sebanyak 29 orang (32,2%), dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori kualitas tidur tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasantri memiliki kualitas tidur yang kurang optimal. Sementara itu, untuk variabel produktivitas, sebagian besar mahasantri berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 63 orang (70,0%), kemudian kategori rendah 25 orang (27,8%), dan hanya 2 orang (2,2%) yang memiliki tingkat produktivitas tinggi.

Tabel 1. Pengolahan Data Variabel

Variabel	Kosentrasi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	n	%	n	%	n	%
Kualitas Tidur	61	67,8	29	32,2	0	0
Produktivitas	25	27,8	63	70	2	2,2

Pada penelitian ini dianalisis dengan perhitungan uji korelasi *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan produktivitas mahasantri. Pengujian dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS, dan hasil analisis tersebut disajikan pada Gambar 1 berikut.

Correlations

		Produktivitas	Kualitas Tidur
Produktivitas	Pearson Correlation	1	.988**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	90	90
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	.988**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	90	90

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 1. Uji korelasi Menggunakan SPSS

Hasil uji pada Gambar 1 menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara kedua variabel adalah $r = 0,988$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan produktivitas mahasiswa. Artinya, semakin baik kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat produktivitas yang dicapai. Hubungan ini tidak terjadi secara kebetulan, karena nilai signifikansi di bawah 0,05 menunjukkan bahwa hasilnya bermakna secara statistik. Hasil ini mendukung hipotesis awal bahwa kualitas tidur yang baik berkontribusi positif terhadap efektivitas dan kinerja mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari di pesantren.

Pembahasan Hubungan Kualitas Tidur dan Produktivitas Mahasiswa

Mahasiswa pesantren luhur rata-rata tidur pukul 22.00 WIB, bahkan beberapa ada yang tidur lebih dari itu. Penyebabnya adalah kegiatan pesantren yang padat serta banyaknya tugas dari kampus tugas kampus. Adapun kegiatan sehari-hari seorang mahasiswa yang menjadi mahasiswa Pesantren Luhur yaitu, saat pagi hari melakukan jamaah subuh dan halaqoh, sore hari pengajian kitab kuning, dan malam hari jamaah magrib-isyah dan pengajian malam hingga pukul 21.00 WIB. Namun padatnya aktivitas mahasiswa masih dapat diatasi, apabila mahasiswa tidur tepat waktu dan tidak membuang waktu untuk kegiatan yang kurang bermanfaat, sehingga istirahat dapat terjaga agar optimal dalam menjalani sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa terdapat 67,8% mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 32,2% mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik. Hal ini terjadi karena rata-rata mahasiswa Pesantren Luhur Malang merupakan mahasiswa aktif yang menjalankan rutinitas padat antara perkuliahan dan kegiatan pesantren. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk (67,8%) adalah mahasiswa yang hanya berkuliah dan mondok saja, tetapi kerap merasa mengantuk saat kegiatan kuliah dan kegiatan pesantren. Sedangkan, mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik (32,2%) merupakan mahasiswa yang berkualitas aktif, mondok dan juga mengikuti kegiatan tambahan di kampusnya, seperti UKM, organisasi dan juga kepanitiaan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan kualitas tidur yang baik, maka mahasiswa akan aktif dalam segala aktivitas.

Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alsaggaf et al., (2016) yang menjelaskan bahwa seorang pelajar memiliki tidur yang kurang karena memulai tidur pada larut malam dan harus bangun pagi hari untuk mengikuti jamaah sholat subuh dipondok. Sedangkan waktu tidur yang seharusnya mereka miliki belum tercukupi, salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa adalah insomnia. Hal tersebut akan menimbulkan rasa mengantuk saat mengikuti kegiatan belajar dan akan berdampak buruk pada produktivitas mahasiswa dan menyebabkan terganggunya belajar dan perhatian terhadap pembelajaran di kampus atau di Pesantren.

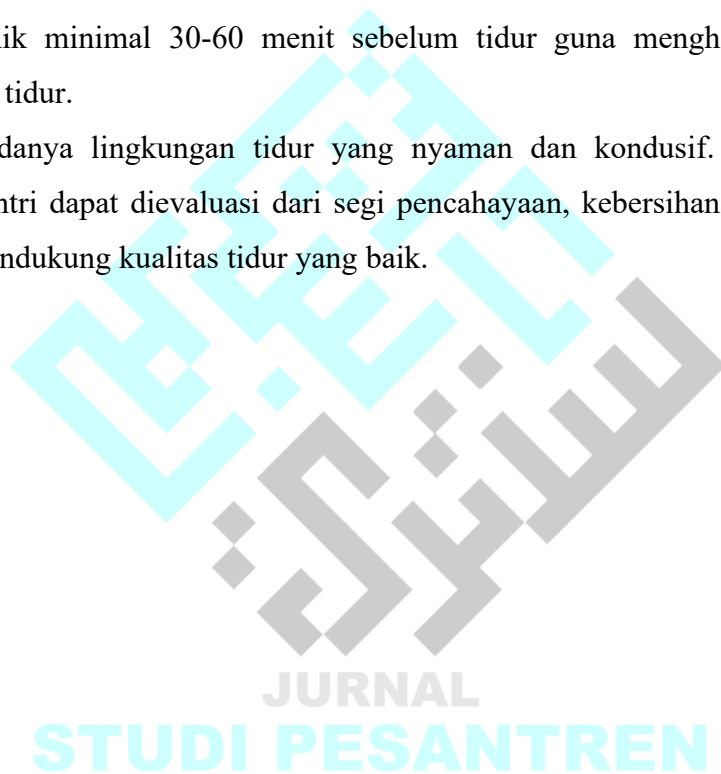
Terdapat korelasi antara kualitas tidur dan produktivitas mahasiswa, yaitu mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung tidak bersemangat, mudah mengantuk, dan malas. Sedangkan mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik, akan lebih aktif, tidak bermalas-malasan, dan tidak mudah mengantuk. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gildner et al., (2014) di dalam Romadhoni (2020) menyebutkan bahwa semakin rendah kualitas tidur seseorang maka kemampuan kognitif akan semakin menurun. Gangguan tidur yang terjadi akan berdampak negatif pada proses persarafan dan fungsi neurologi. Bagian otak yang akan terkena dampak negatif yaitu bagian korteks prefrontal dimana area tersebut memiliki fungsi sebagai pengaturan kesiapsiagaan atau perhatian dan kemampuan daya ingat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson* terhadap 90 responden mahasiswa, diperoleh bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dengan tingkat produktivitas ($r = 0,988$; $p = 0,001$). Artinya, semakin baik tidur mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat produktivitas mereka dalam menjalani kegiatan sehari-hari, baik dalam pengajian, kuliah, maupun aktivitas organisasi. Data juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan pada aspek konsistensi waktu tidur dan penggunaan media sosial sebelum tidur. Hal ini secara langsung berdampak pada rasa kantuk di pagi hari, penurunan fokus saat belajar maupun mengerjakan tugas, serta keterlambatan dalam mengikuti kegiatan pesantren. Dengan demikian, kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu penyebab turunya performa produktif mahasiswa.

Dari beberapa kesimpulan penelitian ini, dapat diajukan tiga rekomendasi untuk menjadi bahan rujukan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur dan produktivitas mahasantri di lingkungan pesantren, khususnya di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang, yaitu:

1. Perlunya mengadakan edukasi tentang pentingnya tidur berkualitas. Pesantren dapat mengadakan penyuluhan atau seminar bagi mahasantri mengenai manfaat tidur yang cukup dan dampaknya terhadap produktivitas.
2. Perlu adanya pengurangan penggunaan gadget menjelang tidur untuk mahasantri. Disarankan untuk tidak menggunakan media sosial atau perangkat elektronik minimal 30-60 menit sebelum tidur guna menghindari gangguan kualitas tidur.
3. Perlu adanya lingkungan tidur yang nyaman dan kondusif. Tempat tinggal mahasantri dapat dievaluasi dari segi pencahayaan, kebersihan, dan kebisingan agar mendukung kualitas tidur yang baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti, S. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/41088>
- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2019). Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.35014>
- Alsaggaf, M. A., Wali, S. O., Merdad, R. A., & Merdad, L. A. (2016). Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years: Relationship with stress and academic performance. *Saudi Medical Journal*, 37(2), 173–182. <https://doi.org/10.15537/smj.2016.2.14288>
- Baranwal, N., Yu, P. K., & Siegel, N. S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
- Fakihan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut*. 4(June), 2016.
- Gildner, T. E., Liebert, M. A., Kowal, P., Chatterji, S., & Snodgrass, J. J. (2014). Associations between sleep duration, sleep quality, and cognitive test performance among older adults from six middle income countries: Results from the study on global ageing and adult health (SAGE). *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(6), 613–621. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3782>
- Hadiyatika, E. L. (2017). *Efektivitas Meditasi Zikir Guna Menurunkan Kantuk Berlebihan Pada Siang Hari*.
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164–171. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Juliandi, A. (2014). Paramater Prestasi Kerja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Manajemen & Bisnis*, 14(01), 34–48. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/mbisnis/article/view/118>
- Juliena, D. (2015). Etos Kerja dalam Perspektif Al-Quran (Studi Analisis). *Skripsi UIN Walisongo Semarang*, 72. <http://eprints.walisongo.ac.id/view/creators/Juliena=3ADhita=3A=3A.html%0Ahttp://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/4452>
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>
- Kirom, C. (2018). Etos Kerja Dalam Islam. *TAWAZUN: Journal of Sharia Economic Law*, 1(1), 57. <https://doi.org/10.21043/tawazun.v1i1.4697>
- Luhulima, M., Yemina, L., Pangaribuan, S. M., & Widiastuti, S. H. (2020). Hubungan

- Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021 file:///D:/Natasyah/LUHUR/team/fakihan.pdf. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). psikologi tidur: dari kualitas tidur hingga insomnia. In *Universitas Islam Indonesia* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SYSTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Riad, I., & Khadafi, M. Z. (2023). Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1301–1315. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Robby, M., Lestari, P. A. A. S., & Oldyanoorc, M. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Karyawan Terhadap Produktivitas Kerja di Lingkungan Rumah Sakit*. 2(3), 251–254.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Margaret, T. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47–60. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.562>
- Sutisna, M. I., Anugrah, R. T., & Febrianti, S. D. (2024). *Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023*. 0–4.
- Yusuf, M., Kholiq, A., Ainun Nafiah, L., & Jalil Jawhari, A. (2023). Peningkatan Produktivitas Belajar Santri Di Pesantren Melalui Konsep Personal Goal Setting. *Indonesia Islamic Education Journal*, 2(1), 34–46. <https://doi.org/10.37812/iej.v.2i1.1127>
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, 1(4), 153–161. <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.225>