



Studi Suasana Hati di Pagi Hari pada Mahasiswa yang Memiliki Kebiasaan Begadang dengan yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Nurlela¹

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, Parepare, Indonesia

nurlela@iainpare.ac.id

Sulvinajayanti²

Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, Parepare, Indonesia

sulvina@gmai.com

Nur Afiah³

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, Parepare, Indonesia

nurafiah@iainpare.ac.id

ABSTRACT

This research examines the mood of students who stay up late and do not stay up late in the morning and the influence of mood on lecture activities which results in obstacles to activities and raises problems in lectures. This research is a qualitative descriptive research. The data sources in this research were 10 students from the Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, and the instruments used were observation, interviews and documentation. The data analysis techniques used were data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results of this study show that the mood after staying up late and not staying up late is divided into two, namely: negative mood and positive mood, with a negative mood, the mood is not good, sad for no reason, emotional (angry), easily tired, and triggers problems while If you are in a positive mood, your mood is good, you will be more active and enthusiastic about your activities. The form of influence of mood on students who stay up late is felt by different students who are able to control themselves so that it does not trigger the emergence of negative moods so that students staying up too late triggers negative self-concepts, which affect several course grades or GPA, easily get emotional, and feel sensitive so that students who don't stay up late have a significant difference.

Keywords : Mood; stay up late; students.

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang suasana hati terhadap mahasiswa yang begadang dan tidak begadang di pagi hari dan pengaruh suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan yang mengakibatkan terjadinya kendala terhadap aktivitas dan memunculkan permasalahan dalam perkuliahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dan Instrumen yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa bentuk suasana hati setelah begadang dan tidak begadang terbagi atas dua yaitu : *mood negatif* dan *mood positif* dengan keadaan *mood negatif* maka suasana hatinya tidak baik, sedih tanpa sebab, emosi (marah), mudah lelah, dan memicu munculnya permasalahan sedangkan *mood positif* suasana hatinya baik maka lebih aktif bersemangat dalam beraktivitas. Bentuk pengaruh suasana hati terhadap mahasiswa yang begadang yang dirasakan berbeda-beda mahasiswa yang mampu mengontrol diri maka tidak memicu munculnya suasana hati negatif sehingga mahasiswa begadang yang berlebih-lebihan memicu memunculkan konsep diri yang negatif, diamana mempengaruhi beberapa nilai matakuliah atau IPK, mudah emosi, dan merasa *sensitif* sehingga mahasiswa yang tidak begadang memiliki perbedaan secara singnifitif.

Kata kunci : Begadang; mahasiswa; mood.

PENDAHULUAN

Begadang dikalangan kampus merupakan salah satu kegiatan yang di lakukan oleh berbagai mahasiswa IAIN Parepare dalam rangka melakukan kegiatan, dan bahkan mahasiswa tidak mementingkan efek yang akan terjadi akibat dari begadang, disisi lain beberapa dampak yang terlihat pada mahasiswa yang melakukan kegiatan begadang yaitu penurunan fokus pada tubuh dan otak, kurang fokus, terlambat bangun pagi, sakit kepala, dan bahkan akan menimbulkan dampak negatif lainnya. Begadang adalah keadaan seseorang yang berjaga tidak tidur sampai larut malam, sesuai dengan pengertian kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang mendefinisikan bahwa begadang sebagai aktivitas tidak tidur hingga larut malam.

Begadang yang berlebihan dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kehilangan beberapa hal yang berharga pada individu (Abdi Marti P, 2019). Efek begadang dalam psikologis sendiri dapat mengakibatkan seseorang menjadi pribadi yang kurang mampu untuk mengendalikan diri dan emosi, dan bahkan suasana hati, kurang kosentrasi dan juga menjadi kurang produktif dan berbagai macam yang dapat mempengaruhi psikologis lainnya yang kurang baik terhadap individu yang memiliki kebiasaan begadang (Ikhsan, 2020). Berbeda dengan insomnia, insomnia merupakan masalah kesehatan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur terutama tidur di malam hari. Insomnia dapat didefinisikan juga sebagai suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk (Eka Patmalasari, 2021).

Begadang sendiri merupakan suatu hal yang semua orang ketahui dampak atau
Judul; Studi Suasana Hati di Pagi Hari pada Mahasiswa yang Memiliki Kebiasaan Begadang dengan yang
Tidak Begadang
di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Nama Penulis; 1* Nurlela, 2 Sulvinajayanti, 3 Nur Afiah

bahaya dalam kebiasaan begadang tetapi di kalangan kampus ataupun remaja masih banyak yang melakukannya (Muhammad Abdul Azam, 2022). Sehingga begadang dapat di artikan sebagai tidak tidur pada malam hari hingga larut malam. Begadang merupakan suatu kebiasaan yang apabila dilakukan secara berlebihan, hingga dapat mengubah pola tidur setiap individu (Touvan et al., 2021). Begadang juga timbul karena faktor lingkungan sekitar mahasiswa yang dapat menjadi salah satu penyebab munculnya kebiasaan begadang.

(Fitri Aprilnya, 2022) menjelaskan bahwa kebutuhan tidur pada setiap individu pasti berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktivitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat pada gangguan ke seimbangan fisiologis dan psikologis (Aruma Try Kuntoro, 2018). Dampak fisiologis sendiri meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidak stabilan tanda-tanda vital. Bukan hanya itu efek dari kurang tidur juga menimbulkan rasa ngantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang istirahat serta berpengaruh pada suasana hati (Arif Kurniawan, 2018).

Suasana hati menurut Thayer (Mochammad Choirul, 2020) adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang *intens* dan yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami. Susana hati merupakan suatu keadaan yang sedang dialami oleh seseorang, susana hati bisa dipengaruhi oleh cara berinteraksi antara individu dengan individu lain. Suasana hati yang dimaksud adalah perasaan atau keadaan mahasiswa di pagi hari yang memiliki kebiasaan begadang, yang dapat mempengaruhi semangat ataupun aktivitas seseorang di pagi hari akibat dari suasana hati (Nugraha Yogis, 2021). *Bad Mood* atau dalam makna bahasa Indonesia berarti perasaan buruk yang terjadi pada seseorang termasuk pada mahasiswa, bawaannya ingin marah, malas, dan seterusnya. Dengan keadaan diri seperti ini dapat mempengaruhi lingkungan sekitar ataupun dalam kehidupan sehari-hari.

Mood bisa saja berubah menjadi emosi apabila seseorang memiliki objek emosi dan memiliki kecenderungan memunculkan suatu perilaku dalam waktu yang tertantau,

yang dimana emosi merupakan suatu keadaan yang teransang dari suatu organisme yang mencakup suatu perubahan-perubahan yang disadari, sifat yang mendalam dan perubahan perilaku terhadap individu yang mengalami emosi. Emosi sendiri merupakan suatu keadaan yang ditimbulkan oleh situasi yan tertentu. Berbeda dengan Suasana hati atau (*Mood*) yang dimana merupakan suatu gambaran situasi batin ataupun keadaan hati yang dirasakan seseorang yang dapat dimengerti oleh individu sendiri yang sedang dialaminya.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang di lakukan Kartika Putriy, yang dimana mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam insomnia dalam memulai tidur (tidur lebih dari jam sebilan malam) akan merasakan keluhan seperti pusing dan letih ketika bagun tidur, dan kebanyakan tidak berkonsentrasi dalam mengikuti perkuliahan terutama pada jadwal perkuliahan di pagi hari dan cenderung akan merasakan mengantuk, dan akan mempengaruhi suasana hati. Sehingga semakin banyaknya aktivitas yang dilakukan mahasiswa di malam hari maka mereka akan mengalami masalah kurang tidur. Berdasarkan dari hasil wawancara salah satu mahasiswa IAIN Parepare yang bernama Jumriah Tahir 10 Januari 2023.

Dimana kegiatan begadang sudah dianggap biasa saja dan menjadi salah satu kebiasaan yang dilakukan pada malam hari tidur hingga larut malam mulai jam 1 hingga jam 3 subuh, sehingga di pagi hari akan mengalami lambatnya bagun pagi hingga malas meninggalkan tempat tidurnya, bukan hanya itu efek dari begadang yang dirasakan ketika begadang setiap malam dia akan merasakan sakit kepala hingga imun tubuhnya akan turun dan bahkan suasana hati (*Mood*) akan berubah-berubah. Sedangkan dari hasil wawancara mahasiswa IAIN Parepare yang tidak begadang bernama Hasmia 10 Januari 2023. Dimana dengan cukupnya tidur dan tidak begadang maka perasaan ataupun pikirannya akan terasa baik dan *fress*, bukan hanya itu badannya tidak merasa lemah dan akan merasakan semangat dalam berkegiatan di pagi hari.

Dasarnya mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang akan memiliki perbedaan yang mendasar dimana mahasiswa yang terbiasa begadang tentunya tidak baik untuk kesehatan dan mempengaruhi fisik maupun psikis, sedangkan pada mahasiswa yang tidak

begadang dalam segi kesehatan pasti berbeda, begitupun dari segi suasana hati terhadap mahasiswa yang begadang dan tidak begadang. Kurang tidur ataupun hilangnya waktu tidur dapat menyebabkan keadaan perasaan bigung dan curiga (Fahturosi, 2017). Berbagai fungsi tubuh (misalnya : suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan) berubah ketika seseorang sering melakukan begadang. Suasana hati dapat mempengaruhi aktivitas bagi mahasiswa di pagi hari baik dalam proses pembelajaran berlangsung, maupun dalam berinteraksi sesama individu. sehingga kesadaran dalam begadang sangat penting bagi setiap individu. Tetapi suasana hati seseorang setelah begadang pasti berbeda-beda, menurut Mayer dan Gaschke, menyatakan bahwa suasana hati ada dua yaitu positif dan negatif.

Ciri-ciri suasana hati positif yaitu, suasana hati dalam keadaan bahagia, semangat, suasana hati dalam keadaan penuh kasih, dan perhatian, suasana hati yang tenang, dan dalam keadaan yang semangat. Sedangkan ciri-ciri suasana hati negatif, yaitu, suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), suasana hati dalam keadaan marah (menggrutuh, kesal), suasana hati dalam keadaan sedih. Perilaku begadang mahasiswa dapat menimbulkan berbagai hal yang akan di rasakan di pagi hari begitupun dengan suasana hati mereka. Tetapi mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan begadang akan berbeda dengan suasana hatinya di pagi hari.

METODE

Metode penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskripsi. Sebagaimana cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data yang valid dengan tujuan yang ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan sesuatu pengetahuan yang bertujuan sehingga dapat digunakan dan dipahami dalam pemecahan masalah dan mengantisipasi masalah dalam dunia pendidikan (Bungin, 2016); (Ahyar et al., 2020). Penelitian ini yang berhubungan dengan landasan teori yang digunakan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan (Emzir, 2011); (Moleong, 2011). Tujuan dari penelitian kualitatif ini untuk memahami suatu kondisi konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenaik potret kondisi

dalam suatu konteks yang alami, tentang apa sebenarnya yang terjadi yang ada di lapangan, teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi serta penarikan kesimpulan (Ardial, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Begadang adalah suatu kebiasaan ataupun kegiatan yang dilakukan terjaga hingga larut malam dan tidur di saat pagi hari, begadang yang dilakukan oleh mahasiswa karena berbagai faktor kegiatan hingga larut malam, dengan kebiasaan begadang akan menimbulkan berbagai efek dari begadang. Hal tersebut dapat menyebabkan buruknya pola tidur yang dimiliki dan juga mempengaruhi pada kesehatan, ketika pola tidur yang buruk dapat mengakibatkan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, pola tidur yang buruk akan menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan ataupun mudah letih, sedangkan secara psikologis dapat mengakibatkan ketidak stabilan emosional, suasana hati, kurang percaya diri, kecerobohan, dan mempengaruhi aktivitas (Aminuddin, 2018).

Suasana Hati Mahasiswa yang Begadang dan tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa bentuk suasana hati yang di rasakan setelah begadang yang dialami Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah adalah sebuah bentuk *mood negatif* karena dengan begadang akan menimbulkan perubahan suasana hati dipagi hari dimana *mood negatif* muncul merupakan suasana hati dalam keadaan marah, emosi, sedih, lelah, sakit kepala, dan imun tubuh rendah, tetapi perubahan yang dirasakan berbeda-beda sehingga mahasiswa mampu mengontrol diri terhadap suasana hati yang dialaminya. Berikut penjelasan terkait perubahan suasana hati setelah begadang yaitu :

Suasana hati dalam keadaan (lelah/malas)

Keadaan yang dimaksud merupakan perubahan suasana hati yang dialami oleh individu dalam keadaan malas ataupun lelah terjadi akibat efek dari begadang sehingga

menimbulkan konsep diri yang negatif, hasil wawancara beberapa informan mengatakan bahwa dimana pengaruh begadang juga mempengaruhi suasana hati setelah begadang, suasana hati yang dapat memberikan kendala terhadap mahasiswa ketika kegiatan ataupun hal-hal yang penting akan tertunda perilaku bermalas-malasan karena dengan suasana hati yang berubah-berubah yang dapat menghambat pekerjaan ataupun seperti tugas yang ditunda-tunda sehingga dapat menimbulkan begadang, rasa lelah akibat terlalu lama begadang sehingga ciri-ciri orang memiliki perilaku begadang yaitu : Kurang tidur, nafsu makan berkurang, bangun kesiangan, tubuh rentan terhadap penyakit, memiliki kantung mata yang berwana hitam (Eka Patmalasari, 2021).

Susana hati dalam keadaan (marah/emosi)

Suasana hati merupakan emosi dari dalam diri individu yang menggambarkan kondisi emosi pada waktu tertentu dan dapat berubah seiring waktu dengan kondisi yang dialaminya. Suasana hati dapat berubah menjadi emosi apabila memiliki objek emosi dan memiliki kecenderungan untuk memunculkan perilaku dalam waktu yang singkat. Suasana hati atau *mood* merupakan gambaran situasi batin atau keadaan hati yang hanya bisa dimengerti dengan pasti oleh masing-masing individu yang mengalami. Pertihalnya yang dirasakan oleh salah satu informan dimana setelah begadang susana hati yang dirasakan berubah-ubah dan paling sering merasa dirinya menjadi *sensitif* hingga marah tanpa sebab mengakibatkan tiba-tiba emosi (Eka Patmalasari, 2021).

Teori *The Schachter & Singer* (John W. Santrock, 2009) ini membahas bahwa dalam keadaan suasana hati yang tidak baik dapat dilihat dari segi ekspresi dan tingkah lakunya yang menggambarkan bahwa dia baik-baik saja, bentuk suasana hati yang muncul karena dari setiap gejala salah satunya setelah begadang sehingga menghasilkan suasana hati yang berubah-rubah. Salah satu munculnya suasana hati karena perilaku begadang yang dilakukan mahasiswa secara tidak sengaja seseorang yang begadang tidak mementingkan efek yang akan mempengaruhi tubuh, perilaku, pikiran ataupun psikis dan psikologis. Bukan hanya itu berbagai hal yang muncul karena efek dari begadang, suasana hati merupakan kondisi psikologis yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas. Meskipun suasana hati terbentuk sebagai variabel psikologi yang

abstrak, kontribusi emosi terhadap perilaku manusia tidak dapat dipandang sebelah mata. Berbagai studi terkait emosi dan perilaku manusia menunjukkan bahwa susana hati individu (*positif* atau *negatif*) akan memiliki konsekuensi perilaku yang berbeda.

Namun juga berimbang pada sisi psikologis sehingga emosinya tidak stabil, rendah rasa percaya dirinya, impulsif berlebih, serta ceroboh. kurang tidur juga dapat menyebabkan perubahan suasana hati, termasuk pula depresi, mudah marah serta hilangnya rasa humor, pemicu dari *bad mood*. Tidak hanya itu, akibat kekurangan ini juga berakibat stres, cemas, serta kurang mampu menyelesaikan persoalan.

QS. Al-Ra'ad Ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا تَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ لَا يَرْدُكُ لَهُمْ ذَكْرٌ بِتَطْمَئِنَةِ الْقُلُوبِ

Terjemahanya :

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenan dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenram”.

Ayat di atas menjelaskan bahwasan ketika hati yang tidak baik ataupun suasana hati yang tidak baik selalu untuk berada di jalan Allah, begitun ketika seseorang begadang yang berlibat dan begadang yang tidak bermanfaat yang dapat mengakibatkan efek yang tidak baik seperti halnya meninggal sholat subuh karena kesiangan, lambat ke kampus, menunda-nunda suatu pekerjaan, dan merasakan suasana hati yang tidak baik hingga merasakan emosi, hingga perlu menenangkan diri dan mengingat Allah Swt.

Dimana emosi merupakan suatu keadaan kompleks dari sebuah organisme ataupun sebuah perasaan-perasaan yang berubah-ubah, sehingga kecerdasan sebuah emosinal adalah sebuah kemampuan seseorang dalam mengontrol ataupun mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan sebuah emosi bukan berarti memberikan suatu kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa ataupun mengelola pererasaan sedemikian mungkin hingga terekspresikan secara cepat dan efektif. Hasil dari wawancara informan yang begadang diketahui bahwa suasana hati terhadap mahasiswa setelah begadang itu berhubungan, dimana suasana hati yang *negatif* muncul

karena akibat dari begadang, adapun suasana hati *negatif* (WARDANI & TIASTININGSIH, 2023), (Eka Patmalasari, 2021), yaitu :

Marah

Marah merupakan reaksi terhadap sebuah hambatan yang menyebabkan sebuah gagalnya sebuah usaha, ataupun sebuah keinginan yang tidak sesuai terhadap harapan, marah yang timbul diiringi dengan sebuah ekspresi ataupun perilaku, salah satunya ketika mahasiswa setelah begadang suasana hati yang tidak baik terhadap dirinya maka lebih mudah marah dan sensitif ketika melakukan hal ataupun berperilaku tidak baik.

Sedih

Sedih merupakan sebuah emosi yang terkadang muncul pada mahasiswa, ketika merasakan sedih sebuah reaksi alami terhadap situasi yang menyebabkan gangguan emosional ketika banyak pikiran, perasaan ini terkadang muncul ketika suasana hati tidak baik-baik saja.

Lelah

Lelah merupakan suatu kondisi ketika terjadinya penurunan kapasitas yang dimiliki mahasiswa, dimana efek begadang dapat mempengaruhi imun tubuh setelah begadang, rasa lelah yang muncul akan menyebabkan seseorang lebih malas dan mengeluh.

Suasana hati dalam keadaan (sementara)

Keadaan dimaksud dimana individu hanya merasakan perubahan suasana hati hanya beberapa waktu saja ketika dalam proses perkuliahan di pagi hari, dimana perubahan *mood*-nya muncul ketika jadwal kuliahnya di pagi hari sehingga *mood*-nya akan mempengaruhi seperti lambat masuk kuliah, dan bahkan tidur dalam kelas. Seperti yang dialami salah satu informan untuk persoalan suasana hati yang saya rasakan itu sesekali tidak bagus karen ketika jadwal kuliah di pagi hari setelah begadang akan mempengaruhi, tetapi dengan menghadapi suasana hati individu berusaha menjalani dan tetap ikhlas.

Teori *Cognitif-Behavioral*, dimana teori ini dasarnya meyakini pola pemikiran manusia yang terbentuk melalui proses stimulus kognisi respon, dimana manusia mampu

berfikir, merasakan, dan bertindak. Sehingga seseorang yang mengalami suasana hati setelah begadang bagaimana setiap manusia mampu mengontrol diri bertindak hingga tidak mempengaruhi proses perkuliahan.

Berbeda dengan mahasiswa yang tidak begadang suasana hati yang dialami adalah *mood positif* ialah perubahan suasana hati mahasiswa yang dalam keadaan yang senang maka akan merasa (bahagia, semangat beraktivitas), ketika suasana hati dalam keadaan penuh cinta maka akan merasa (penuh kasi, perhatian), berikut penjelasan terhadap keadaan *mood positif* oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, suasana hati dalam keadaan (semangat dan aktif) : Keadaan yang maksud dimana mahasiswa merasa semangat dalam melaksanakan perkuliahan, hasil wawancara salah satu informan yang tidak begadang juga mengatakan bahwa tentunya suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan yaitu memiliki rasa kenyamanan untuk berkeinginan belajar meskipun walaupun terkadang suasana hati biasa memiliki rasa kemalasan untuk itu, diakibatkan karena terlalu banyak pikiran yang terkadang muncul. Sehingga dengan mengatur waktu tidur agar tubuh bisa beistirahat di malam hari maka suasana hati di pagi hari bisa lebih baik, karena dengan tidak begadang efek yang akan dirasakan akan bersemangat, tidak terlambat masuk kuliah, IPK yang baik, tepat waktu mengerjakan tugas, bersemangat dan aktif dalam proses perkuliahan.

Sehingga hasil wawancara dapat diketahui bahwa bentuk suasana hati yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang tidak begadang akan mengalami *mood positif* dengan keadaan atau bentuk suasana hati seperti :

Happines (Senang/semangat)

Senang atau biasa dikatkan bahagia merupakan kata “*happy*”, yang dimana perasaan baik yang membuat sebuah pengalaman yang menyenangkan dan memiliki waktu dan semangat yang menimbulkan sebuah kepuasan dalam individu. Seperti halnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang mengalami *mood positif* maka setiap kegiatan ataupun hal-hal yang dilakukan dilakukan dengan senang bersemangat sehingga memiliki rasa kepuasan dalam menjalani aktivitas.

Aktif

Keaktifan merupakan kata yang memiliki arti giat bekerja, giat berusaha, bereaksi dan berinteraksi. Beberapa mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan bentuk suasana hati yang positif maka akan lebih aktif dalam pembelajaran ataupun lebih giat beraktivitas karena dengan faktor suasana hati yang baik. Perilaku sehat perlu diterapkan karena merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam sebuah upaya untuk menjaga dan meningkatkan sebuah kesehatan fisik maupun non fisik, dan menjadikan sebagai hal penting yang harus diterapkan oleh setiap orang agar menjalankan kehidupan sehari-hari.

Dimana sebuah penerapan perilaku sehat berlaku oleh setiap orang maupun masyarakat begitupun dengan mahasiswa, mahasiswa merupakan seseorang yang diharapakan dalam berbagai hal berkegiatan dan mencontohkan hal yang baik seperti halnya meningkat kesehatan dan imun tubuh mengurangi kebiasaan begadang, dan menjaga pola hidup sehat. Adapun bentuk perilaku sehat didasari oleh tindakan seorang mahasiswa dalam menjaga pola hidup sehat yang baik, disertai dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar dalam mendorong terciptanya perilaku hidup sehat seseorang. Sehingga ciri-ciri suasana hati *positif* yaitu: Bahagia, semangat, penuh kasih, perhatian, puas, aktif, dan segar/fress.

Dengan kurang tidur juga rentan terserang bad mood (Sahri & Hasibuan, 2023). Biasanya orang yang tidak biasa bergadang lantas bergadang, keesokannya bisa berdampak pada mood-nya. Tidur merupakan kebutuhan mendasar dalam setiap diri, kualitas tidur manusia juga memerlukan posisi urgen di dalam mengubah suasana hati manusia. Kualitas ini tidak ditentukan oleh lamanya, namun terletak pada kemampuannya dalam memperoleh istirahat sesuai dengan kebutuhan dirinya. Akibat dari kurang tidur ini bukan hanya berakibat pada sisi fisiologis sehingga mudah letih dan lelah. Mahasiswa yang begadang tidak begadang dimana dilihat terhadap mahasiswa yang begadang dan tidak begadang memiliki perbedaan yang sangat mendalam dimana ketika mahasiswa memiliki kebiasaan begadang akan mempengaruhi suasana hati yang tidak baik dan sebaliknya pada mahasiswa yang tidak begadang maka suasana hati yang dirasakan adalah baik.

Dari segi kualitas tidur maupun kualitas imun tubuh pasti terlihat berbeda, ketika kurang tidur akan menyebabkan kontrol diri dan kemampuan berpikir jernih berkurang. Selain itu, kurang tidur juga akan mengurangi kemampuan tubuh menghadapi stres. Makin sedikit waktu istirahat, makin sulit untuk menilai mana yang benar dan salah. Jika orang yang sering kurang tidur menjadi lebih rentan depresi, Saat kurang tidur, proses berpikir, mengingat, dan belajar menjadi terganggu, menyebabkan suasana hati seseorang menjadi kacau sehingga perilaku yang muncul jadi mudah tersinggung. Mereka juga menjadi sulit membuat keputusan (Isnaningsih & Sari, 2022). Pada hal saat tidur, tubuh sebenarnya sedang menabung energi level sel, sehingga terjadi proses perbaikan. Jika proses itu terganggu, kita tidak dapat melakukan hal yang kita inginkan, baik secara fisik maupun mental.

Pengaruh Suasana Hati terhadap Mahasiswa dalam Aktivitas Perkuliahan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa pengaruh suasana hati dalam aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dapat dilihat bahwa pengaruh yang dirasakan berbeda-beda meskipun *mood negatif* mempengaruhi aktivitas perkuliahan di pagi hari tetapi bagaimana setiap mahasiswa mengontrol diri agar tidak mempengaruhi nilai-nilai matakuliah meskipun ada beberapa ipknya yang tidak baik akibat dari *mood negatif* dalam beraktivitas. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang, dengan terbiasanya begadang akan akan menganggu kesehatan tubuh dan bahkan mental yang tidak baik akibat dampak dari begadang, sehingga dapat mempengaruhi aktivitas dalam perkuliahan. Berikut penjelasan terhadap pengaruh suasana hati terhadap aktivitas perkuliahan :

Pengaruh suasana hati (*mood*) negatif

Pengaruh yang di maksud dimana dengan keadaan *mood* yang *negatif* maka individu akan mempengaruhi aktivitas perkuliahan yang menimbulkan efek yang kurang bagus terhadap nilai perkuliahan (Eka Patmalasari, 2021). Hasil wawancara informan pengaruh suasana hati dalam aktivitas perkuliahan yang dirasakan mempengaruhi dari

segi turunnya ipk mendapat nilai yang kurang bagus, sks menurun akibat dari pengaruh suasana hati yang menimbulkan berbagai hal seperti :

1. Hilangnya konstrasi

Dimana dalam keadaan ini mahasiswa mengalami stres ataupun kecemasan yang diakibatkan oleh pola tidur yang berantakan sehingga pengaruh kurangnya konsentrasi dapat memberikan dampak kurang baik terhadap setiap individu.

2. Menunda-nunda kegiatan

Dalam hal ini sering terjadi oleh mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang munculnya rasa malas membuat mahasiswa memilih mengerjakan tugas di waktu *deadline* hingga mengakibatkan begadang terhadap individu.

Munculnya perilaku emosi

Dalam keadaan ini perilaku emosi muncul ketika mahasiswa dalam keadaan lelah, capek, tidak bersemangat, sehingga memicu munculnya emosi akibat dari *mood negatif* terhadap individu, dimana inividu akan menjadi sensitif dan akan tiba-tiba marah karena hanya hal sepele. Menurut teori *The Schachter & Singer* emosi yang muncul merupakan hasil dari proses fisiologis dan kognitif ataupun bisa dikatakan hasil dari dua faktor, dimana proses fisik dalam tubuh (seperti sistem saraf simpatik), misalnya gairah fisiologis dimana dalam keadaan emosi individu akan merasakan detak jantung lebih cepat, berkeringat, dan gemetar hingga hal-hal yang diucapkan dapat menyinggung seseorang.

Dalam islam emosi memiliki fungsi dalam kehidupan manusia, karena emosi membantunya dalam menjaga diri dan kelestarian hidupnya, tetapi emosi yang berlebihan akan bisa membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia (Nawawi, 2021). Seperti halnya ketika ketika mengalami suasana hati jika berlebihan bisa merugikan orang lain, seperti halnya ketika marah tanpa sebab maka individu lain akan merasa tersinggung ketika tidak mengetahui penyebabnya. Sedangkan proses kognitif, individu mencoba menafsirkan respon fisologi dengan melihat lingkungan sekitarnya untuk melihat apa yang dapat menyebabkan merasa demikian. Sehingga dengan keadaan mahasiswa yang mengalami turunnya ipk karena pengaruh lingkungan yang membuat dirinya melakukan

begadang hingga lupa waktu dan menyebabkan pengaruh yang tidak baik dalam aktivitas perkuliahan, begitupun dengan mahasiswa ketika mereka tidak memiliki kualitas tidur yang tidak baik maka suasana hati yang di rasakan di pagi hari pasti berbeda-beda.

Begitupun dengan yang dirasakan oleh informan dimana pengaruh yang dirasakan terhadap *mood negatif* dalam berkegiatan dimana rasa malas yang menghambat dirinya untuk berkegiatan sehingga terkadang dirinya meninggalkan sholat subuh, hingga memilih melanjutkan tidur di pagi hari. Teori *Cognitif-Behavioral* (Santrock, 2012) merupakan sebuah teori yang menjelaskan sebuah prinsip ataupun kaidah-kaidah bagaimana sebuah tingkah laku manusia dipelajari melalui sebuah respon-respon sebelum tingkah laku yang muncul yang diyakini oleh konseli dan sebagai sebab munculnya perilaku yang baru. Dimana dalam keadaan ini mahasiswa merasakan hal yang baru dari lingkungan perkuliahan dengan bebas dalam beraktivitas tiap malam hingga begadang tanpa lupa waktu sehingga menimbulkan konsep diri yang negatif.

Berbeda dengan salah satu informan dengan keadaan atau perilaku yang baru tidak mempengaruhi prestasi ataupun tetap mengontrol diri dari efek begadang meskipun terkadang mempengaruhi aktivitas perkuliahan ketika memiliki jadwal kuliah di pagi hari, sehingga bagaimana dirinya melawan rasa *mood positif* hingga lebih ikhlas dalam beraktivitas.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk suasana hati setelah begadang dan tidak begadang terbagi atas dua yaitu : *mood negatif* dan *mood positif* dengan keadaan *mood negatif* maka suasana hatinya tidak baik, sedih tanpa sebab, emosi (marah), dan mudah lelah, sedangkan *mood positif* susana hatinya baik maka lebih aktif semangat dalam beraktivitas. Pengaruh pengaruh dalam aktivitas perkuliahan yang dirasakan berbeda-beda karena suasana hati *negatif* mempengaruhi aktivitas perkuliahan di pagi hari, karena hal ini dapat mempengaruhi beberapa nilai mata kuliah mahasiswa. Nilai rata-ratanya buruk atau IPK di pengaruhi suasana hati *negatif* dalam beraktivitas, emosi

yang tiba-tiba muncul merasa sensitif, sehingga bagaimana mahasiswa mampu mengontrol dirinya.

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa suasana hati mahasiswa yang begadang dan tidak begadang sangat memiliki perbedaan secara signifit yang dilihat dengan mempengaruhi suasana hati, dimana dengan begadang yang berlebihan dapat memicu munculnya suasana hati yang dapat mempengaruhi aktivitas perkuliahan hingga akan menghasilkan konsep diri yang negatif. Begitupun sebaliknya pada mahasiswa yang tidak begadang maka suasana hati positif yang dirasakan akan memberikan pengaruh yang baik dan bersemangat menjalankan aktivitas terhadap individu. Dari segi kualitas tidur maupun kualitas imun tubuh pasti terlihat berbeda, ketika kurang tidur akan menyebabkan kontrol diri dan kemampuan berpikir jernih berkurang. Selain itu kurang tidur juga akan mengurangi kemampuan tubuh menghadapi stres. Makin sedikit waktu istirahat, makin sulit untuk menilai mana yang benar dan salah, sebaliknya mahasiswa tidak begadang akan lebih fokus dan pikiran yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Marti P. (2019). *Perilaku Begadang Di Kalangan Mahasiswa*.
Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Ardial. (2015). *Penelitian Komunikasi*. PT. Bumi Aksara.
- Arif Kurniawan. (2018). *Bahaya Begadang Bagi Mahasiswa*.
- Aruma Try Kuntoro. (2018). *Perencanaan Informasi Begadang Bagi Kesehatan Tubuh Melalui Media Game Android*.
- Bungin, B. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Eka Patmalasari. (2021). *Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana hati Mahasiswa bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Saat Menstruasi*.
- Emzir. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. PT Raja Grafindo Persada.
- Fahturosi, D. (2017). Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap. *Aritcel*, 22, 1–5.
- Fitri Aprillnya. (2022). *No TitlePerbedaan Tingkat Kestabilan Emosi Pada Orang Dewasa Yang Mengikuti kegiatan Meditasi*.

- Ikhsan, A. . R. F. (2020). *Kolerasi Begadang dan Insomnia Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif Di Warkop Marina Makassar.*
- Isnaningsih, T., & Sari, F. W. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 205–216. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>
- John W. Santrock. (2009). *Educational Psychology Buku2*. Salemba Humanika.
- Mochammad Choirul. (2020). Hubungan Antara Indeks Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan*, 8(1).
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Abdul Azam. (2022). *Dampak Kedai Kopi Free Wi-Fi Terhadap Pola Hidup dan Pola Ibadah Remaja*.
- Nawawi, S. C. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Nugraha Yogis. (2021). Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2).
- Sahri, R. P., & Hasibuan, M. T. D. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 473–480. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1459>
- Santrock, J. . (2012). *Life-Span Development. Terjemahan oleh Juda Dumanik & Ahmad Chusairi*.
- Touvan, Y., Samodra, J., Dwi, I., Wati, P., Siregar, P. S., & Citra Noverindia, S. (2021). Alokasi Waktu Tidur Dan Upaya Bugar Sehat Di Masa Puasa. *Tadulako Journal Sport Sciences And*, 0383, 19–29. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- WARDANI, I. A. K., & TIASTININGSIH, N. N. (2023). Gangguan Tidur Pada Penderita Gangguan Afektif Bipolar. *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan (JHPP)*, 1(3), 177–183. <https://doi.org/10.61116/jhpp.v1i3.158>