



ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kesehatan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan perbuatan. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah pola tidur. Pola tidur yang lebih buruk sangat berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Mahasiswa di Asia Tenggara, khususnya mahasiswa kesehatan, memiliki prevalensi pola tidur buruk yang lebih tinggi daripada mahasiswa kesehatan secara global dan di kawasan lain. Pola tidur memiliki berbagai determinan atau faktor yang dapat mempengaruhi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian berupa tinjauan (*review*) tentang determinan pola tidur pada mahasiswa di Asia Tenggara.

Tujuan: Untuk meninjau dan mengidentifikasi berbagai determinan pola tidur pada mahasiswa di Asia Tenggara.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* dengan berdasarkan kerangka yang terdiri atas 5 tahapan/langkah. Kriteria studi (inklusi dan eksklusi) adalah populasinya mahasiswa, mengukur determinan pola tidur, berasal dari negara di Asia Tenggara, studi dengan berbagai macam metode, artikelnya berbahasa Inggris dan Indonesia, serta studi yang dipublikasikan pada tahun 2020 - 2025. Database yang digunakan adalah PubMed dan Scopus. Analisis data dilakukan dengan mengekstraksi data dan membuat rangkuman hasil.

Hasil: *Scoping review* ini menemukan 31 studi yang kemudian dirangkum berdasarkan berbagai kategori umum, yaitu negara, rancangan penelitian, jumlah partisipan, dan jenis kelamin. Berdasarkan studi-studi tersebut, *scoping review* ini menemukan berbagai variabel parameter tidur sebagai *outcome* yang dianalisis tersendiri dalam studi. Selain itu, *scoping review* ini menemukan 110 variabel determinan pola tidur yang unik. Seluruh variabel tersebut ditemukan menjadi 8 kategori, yaitu (1) determinan biologis, (2) determinan kesehatan fisik, (3) determinan kesehatan mental, (4) determinan perilaku dan pola hidup, (5) determinan sosio-kultural, (6) determinan ekonomi, (7) determinan akademik, dan (8) determinan lingkungan (fisik). Beberapa kategori tersebut dibagi menjadi beberapa subkategori. *Scoping review* ini tidak menunjukkan bagaimana hasil pengaruh dari setiap variabel determinan pola tidur tersebut terhadap pola tidur.

Kesimpulan: Determinan pola tidur pada mahasiswa di Asia Tenggara yang ditemukan pada studi ini perlu diperhatikan. Hal ini supaya mahasiswa di Asia Tenggara dapat memiliki pola tidur yang sebaik mungkin dan sehat mungkin. Pola tidur yang baik dan sehat sangat penting untuk dimiliki karena pola tidur adalah salah satu komponen yang fundamental dan signifikan untuk kesehatan mental, dan kemudian dapat memengaruhi kesehatan secara umum, kualitas hidup, serta peran mahasiswa dalam mencapai kesuksesan suatu negara.

Kata Kunci: Kesehatan mental, determinan, pola tidur, mahasiswa, Asia Tenggara