KURANG TIDUR BUKAN PRESTASI: PERAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM MENGELOLA STRES, KONSENTRASI, DAN KEMAMPUAN BELAJAR MAHASISWA

Chayyara Alimah Sari[1)], Devina Arista[2)], Fauzia Khairunnisa[3)], Peni Pebrina[4)], Ere Mardella Arbiani[5)]
[1)]Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia
Email: chayyara.alimah0506@student.unri.ac.id
[2)]Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia
Email: devina.arista4124@student.unri.ac.id
[3)]Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia
Email: fauzia.khairunnisa2940@student.unri.ac.id
[4)]Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia
Email: peni.pebrina0818@student.unri.ac.id
[5)] Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia
Email: ere.arbiani@lecturer.unri.ac.id

ABSTRACT
Students' sleep quality deserves attention because it is related to their readiness to take part in academic activities. Some students stay up late to complete assignments or meet other academic demands, and this habit may be seen as a sign of dedication. However, reduced sleep can leave the body and mind without sufficient rest. This conceptual article discusses the relationship between sleep quality, concentration, and students' learning abilities from the perspective of intrapersonal communication. It draws on eight Indonesian-language scientific articles addressing sleep quality, academic stress, smartphone use, concentration, memory, and academic achievement, along with supporting literature on intrapersonal communication and self-talk. The reviewed studies suggest that sleep quality is associated with academic demands, stress, and smartphone use. Several studies also report relationships between sleep quality, concentration, and academic achievement, although these associations tend to be weak and are not consistent across studies. In this discussion, intrapersonal communication—particularly inner dialogue, self-talk, and self-reflection—is used as a conceptual lens to understand how students interpret academic pressure and guide their behavior. The reviewed sources, however, do not establish a direct causal relationship between intrapersonal communication and sleep quality. Therefore, intrapersonal communication is treated as a conceptual perspective, while sleep quality is discussed as one factor that supports students' readiness to learn.
Keywords: intrapersonal communication, self-talk, sleep quality, academic stress, learning concentration, university students.

ABSTRAK
Kualitas tidur perlu mendapat perhatian karena berhubungan dengan kesiapan mahasiswa dalam menjalani kegiatan akademik. Dalam praktiknya, sebagian mahasiswa memilih tidur larut malam untuk menyelesaikan tugas atau memenuhi tuntutan perkuliahan. Kebiasaan ini kadang dianggap sebagai bentuk kesungguhan dalam belajar. Padahal, waktu tidur yang berkurang dapat membuat tubuh dan pikiran tidak memperoleh istirahat yang cukup. Artikel konseptual ini membahas hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi dan kemampuan belajar mahasiswa melalui perspektif komunikasi intrapersonal. Pembahasan disusun berdasarkan delapan artikel ilmiah berbahasa Indonesia yang mengkaji kualitas tidur, stres akademik, penggunaan gawai, konsentrasi, memori, dan prestasi akademik, serta literatur pendukung tentang komunikasi intrapersonal dan self-talk. Hasil telaah menunjukkan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan tuntutan akademik, stres, dan penggunaan gawai. Sejumlah penelitian juga menemukan hubungan antara kualitas tidur, konsentrasi, dan prestasi akademik, meskipun kekuatan hubungannya cenderung lemah dan hasilnya tidak selalu sama. Dalam pembahasan ini, komunikasi intrapersonal—terutama dialog internal, self-talk, dan refleksi diri—digunakan untuk memahami cara mahasiswa menafsirkan tekanan akademik dan mengarahkan perilakunya. Namun, sumber yang ditelaah belum membuktikan adanya hubungan sebab-akibat langsung antara komunikasi intrapersonal dan kualitas tidur. Karena itu, komunikasi intrapersonal ditempatkan sebagai sudut pandang konseptual, sedangkan kualitas tidur dibahas sebagai salah satu faktor yang mendukung kesiapan belajar.
Kata kunci: komunikasi intrapersonal, self-talk, kualitas tidur, stres akademik, konsentrasi belajar, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Di perguruan tinggi, begadang merupakan kebiasaan yang cukup sering dijumpai. Mahasiswa perlu membagi waktu untuk mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, mengikuti kegiatan organisasi, dan menjalankan aktivitas lainnya. Ketika berbagai kegiatan tersebut menumpuk, waktu istirahat sering kali menjadi bagian yang dikurangi. Sebagian mahasiswa bahkan menganggap bahwa tidur lebih sedikit menunjukkan keseriusan dalam mengejar prestasi. Anggapan ini perlu dilihat kembali karena kebutuhan tidur tetap penting bagi tubuh dan kerja otak.

Tidur bukan hanya waktu ketika tubuh berhenti beraktivitas. Saat tidur, tubuh menjalankan proses pemulihan yang membantu menjaga fungsi fisik dan kognitif. Istirahat yang cukup dapat mendukung perhatian, pengolahan informasi, dan kemampuan mengingat materi yang telah dipelajari. Sebaliknya, tidur yang terganggu dapat membuat seseorang merasa lelah dan mengantuk, sehingga lebih sulit mempertahankan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Oleh sebab itu, tidur sebaiknya dipahami sebagai bagian dari kebutuhan yang menunjang proses belajar, bukan sebagai waktu yang mengurangi produktivitas.

Penelitian Nilifda dkk. (2016) menemukan bahwa sekitar 56% mahasiswa kedokteran yang menjadi responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Gambaran serupa dilaporkan Dharma dkk. (2024), yang menemukan bahwa kualitas tidur buruk dialami oleh sekitar 65,6% hingga 75,4% mahasiswa pada angkatan yang diteliti. Hussein dkk. (2023) melaporkan angka yang lebih tinggi, yaitu 90,6%. Temuan dari ketiga penelitian tersebut memperlihatkan bahwa masalah tidur cukup banyak ditemukan pada kelompok mahasiswa yang diteliti. Kondisi ini patut diperhatikan karena kegiatan perkuliahan menuntut mahasiswa untuk memahami dan mengingat berbagai materi, sementara kurang istirahat dapat mengganggu kesiapan mereka dalam belajar.

Berangkat dari kondisi tersebut, artikel ini mengulas keterkaitan kualitas tidur dengan konsentrasi dan kemampuan belajar mahasiswa, sekaligus melihatnya melalui perspektif komunikasi intrapersonal. Pembahasan mencakup pengertian kualitas tidur, faktor yang berkaitan dengannya, peran komunikasi intrapersonal dalam kehidupan akademik, hubungan tidur dengan konsentrasi, memori dan prestasi belajar, serta upaya menjaga kualitas tidur. Perspektif komunikasi intrapersonal digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa berbicara kepada dirinya sendiri, menilai tekanan yang dihadapi, dan menentukan tindakan saat tuntutan perkuliahan meningkat. Dengan demikian, komunikasi intrapersonal tidak diposisikan sebagai penyebab langsung gangguan tidur, melainkan sebagai salah satu cara untuk memahami respons mahasiswa terhadap tekanan akademik.

PEMBAHASAN

2.1 Memahami Kualitas Tidur Mahasiswa

Kualitas tidur merupakan bagian dari kesehatan yang dapat memengaruhi kesiapan seseorang menjalani aktivitas sehari-hari. Penilaiannya tidak hanya didasarkan pada jumlah jam tidur, tetapi juga pada pengalaman selama tidur dan kondisi tubuh setelah bangun. Nilifda dkk. (2016) menjelaskan bahwa aspek seperti waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, frekuensi terbangun pada malam hari, serta perasaan setelah bangun turut menggambarkan kualitas tidur seseorang. Dengan demikian, durasi tidur yang cukup belum tentu menunjukkan tidur yang berkualitas apabila seseorang masih sering terbangun atau merasa lelah pada pagi hari.

Salah satu instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen ini mencakup tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur atau waktu yang diperlukan untuk mulai tertidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas pada siang hari. Ketujuh komponen tersebut memberikan gambaran yang lebih menyeluruh karena penilaian tidak hanya berfokus pada lamanya tidur, tetapi juga pada gangguan yang dialami dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari.

Penelitian Nilifda dkk. (2016) juga memberikan gambaran mengenai durasi tidur mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, sekitar 82% responden dilaporkan memiliki durasi tidur yang kurang. Kondisi seperti ini dapat memengaruhi kegiatan di kelas, misalnya ketika mahasiswa merasa mengantuk saat dosen menjelaskan atau kesulitan mempertahankan perhatian. Dampaknya juga mungkin terasa ketika mahasiswa harus memahami materi dan menyelesaikan tugas yang membutuhkan daya ingat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan tidur layak diperhatikan dalam pembahasan mengenai kegiatan belajar mahasiswa.

2.2 Faktor yang Menurunkan Kualitas Tidur Mahasiswa

Kualitas tidur mahasiswa dapat berkaitan dengan sejumlah faktor, baik yang muncul dari kegiatan akademik maupun kebiasaan sehari-hari. Tekanan akademik menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan. Tugas yang menumpuk, jadwal kuliah, persiapan ujian, dan tuntutan memperoleh hasil yang baik dapat membuat mahasiswa kesulitan mengatur waktu istirahat. Hal ini sejalan dengan penelitian Dharma dkk. (2024), yang menemukan bahwa sebagian besar responden pada setiap angkatan yang diteliti mengalami kualitas tidur buruk, dengan persentase sekitar 65,6% hingga 75,4%. Penelitian tersebut juga mencatat bahwa 56,4% responden mengalami gangguan tidur yang berkaitan dengan proses pembelajaran di kampus.

Selain beban akademik, kondisi stres juga dapat berkaitan dengan kesulitan tidur. Tekanan yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi respons tubuh dan membuat seseorang lebih sulit beristirahat. Fazril dkk. (2024) menjelaskan bahwa stres dapat meningkatkan aktivitas hormon, antara lain norepinefrin, epinefrin, dan kortisol. Perubahan tersebut dapat mengganggu siklus tidur, termasuk fase NREM dan REM. Penelitian mereka juga menemukan adanya keterkaitan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa. Dengan demikian, gangguan tidur tidak selalu berkaitan dengan jadwal tidur yang tidak teratur, tetapi dapat pula muncul bersamaan dengan tekanan psikologis yang dialami mahasiswa.

Penggunaan gawai, terutama smartphone, juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Aktivitas seperti membuka media sosial, menonton video, membaca informasi, atau membalas pesan dapat membuat mahasiswa terus menggunakan ponsel hingga larut malam. Akibatnya, waktu tidur tertunda meskipun tubuh sudah merasa lelah. Dalam penelitian terhadap 250 mahasiswa, Fazril dkk. (2024) menemukan bahwa kecanduan smartphone dan stres akademik secara bersama-sama menjelaskan sekitar 27,1% variasi kualitas tidur. Kontribusi kecanduan smartphone dilaporkan sebesar 20,3%, sedangkan stres akademik sebesar 6,7%. Penulis juga membahas kemungkinan peran paparan cahaya layar pada malam hari dalam menghambat produksi melatonin, hormon yang terlibat dalam pengaturan siklus tidur.

Safirah dkk. (2024) meneliti mahasiswa tingkat akhir dan menemukan bahwa stres serta penggunaan gawai berhubungan dengan kualitas tidur. Sementara itu, kebiasaan mengonsumsi kopi dalam penelitian tersebut tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini memberi gambaran bahwa kualitas tidur mahasiswa dapat berkaitan dengan beberapa kebiasaan dan tuntutan yang muncul selama masa perkuliahan. Hal tersebut penting diperhatikan karena mahasiswa membutuhkan konsentrasi ketika mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas, maupun mempersiapkan penyelesaian studi.

2.3 Komunikasi Intrapersonal dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa

Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang berlangsung di dalam diri seseorang. Proses ini dapat terlihat melalui dialog internal, kegiatan berbicara kepada diri sendiri (self-talk), serta cara seseorang menafsirkan pengalaman dan memberi makna pada keadaan yang dihadapinya. Kustiawan dkk. (2022) menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal melibatkan aktivitas berbicara kepada diri sendiri serta proses mengamati dan memaknai sesuatu, baik secara intelektual maupun emosional. Sejalan dengan itu, Oleś dkk. (2020) membahas dialog internal dan self-talk sebagai bentuk komunikasi dengan diri sendiri yang dapat menjalankan beberapa fungsi, seperti mengelola diri, memberi penguatan, mengkritik diri, dan menilai hubungan sosial.

Dalam kegiatan akademik, komunikasi intrapersonal dapat muncul ketika mahasiswa menilai kemampuannya, menentukan prioritas, menyusun rencana penyelesaian tugas, atau mengevaluasi hasil belajar. Misalnya, ketika beberapa tenggat tugas datang bersamaan, mahasiswa dapat berdialog dengan dirinya sendiri untuk mengenali hal yang paling mendesak dan menentukan langkah yang masuk akal. Pernyataan seperti "saya akan menyelesaikan tugas ini satu per satu" merupakan contoh self-talk yang mengarahkan tindakan. Sebaliknya, pikiran yang terus menyalahkan diri atau membayangkan kegagalan tanpa mencari jalan keluar dapat membuat tekanan terasa semakin berat. Contoh ini merupakan ilustrasi untuk menjelaskan konsep, bukan temuan pengukuran langsung dari penelitian yang ditelaah.

Oleś dkk. (2020) mengelompokkan fungsi self-talk ke dalam self-management, self-reinforcement, self-criticism, dan social assessment. Pembagian tersebut menunjukkan bahwa dialog dengan diri sendiri tidak selalu memberikan dampak yang sama. Self-talk dapat membantu seseorang mengatur tindakan dan memberi dorongan, tetapi juga dapat berisi kritik terhadap diri atau penilaian sosial. Karena itu, pengaruhnya bergantung pada isi dan cara individu menggunakannya. Self-talk yang realistis dan mengarahkan dapat mendukung pengaturan diri, sedangkan kritik diri yang berlebihan dapat memperkuat penilaian negatif terhadap kemampuan diri.

Penelitian Itsnaini, Maud, dan Bakhrudin (2026) memberi gambaran yang lebih dekat mengenai penggunaan komunikasi intrapersonal saat mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Penelitian fenomenologis terhadap sembilan mahasiswa IAI AL-AZIS angkatan 2022 tersebut mengidentifikasi self-talk, visualisasi, refleksi diri, evaluasi diri, persepsi diri, dan kesadaran diri sebagai bentuk komunikasi intrapersonal. Bentuk-bentuk tersebut berkaitan dengan cara mahasiswa memilih strategi coping, baik yang berorientasi pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi. Temuan ini memperlihatkan relevansi komunikasi intrapersonal dalam memahami respons mahasiswa terhadap tekanan akademik. Namun, penelitian tersebut tidak mengukur kualitas tidur sehingga tidak dapat dijadikan dasar untuk menyatakan bahwa komunikasi intrapersonal berpengaruh langsung terhadap tidur.

Hubungan konseptual antara komunikasi intrapersonal dan kualitas tidur dapat dilihat dari cara mahasiswa merespons tekanan akademik. Ketika mampu mengenali pikiran dan perasaannya, mahasiswa dapat lebih mudah memahami sumber tekanan, menyusun prioritas, dan mempertimbangkan kapan harus berhenti belajar untuk beristirahat. Sebaliknya, kekhawatiran

mengenai tugas yang terus berulang menjelang tidur dapat menjadi bagian dari pengalaman stres yang dialami mahasiswa. Penjelasan ini menunjukkan kemungkinan keterkaitan antarkonsep, tetapi belum membuktikan hubungan sebab-akibat.

Dengan demikian, komunikasi intrapersonal dapat digunakan sebagai sudut pandang untuk memahami proses mahasiswa dalam menafsirkan tuntutan akademik sebelum menentukan tindakan. Proses tersebut mungkin berkaitan dengan cara mahasiswa mengelola stres dan mengatur kebiasaan belajarnya, yang selanjutnya dapat berhubungan dengan waktu istirahat. Meski demikian, artikel-artikel tentang kualitas tidur yang ditelaah belum mengukur komunikasi intrapersonal sebagai variabel penelitian. Oleh karena itu, hubungan antara komunikasi intrapersonal, stres akademik, dan kualitas tidur masih perlu diuji melalui penelitian empiris.

2.4 Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merujuk pada kemampuan memusatkan dan mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran. Mahasiswa memerlukan kemampuan ini untuk mengikuti penjelasan dosen, memahami materi, dan menyelesaikan tugas. Ketika perhatian mudah teralihkan, informasi yang diterima dapat menjadi lebih sulit dipahami. Kristianingsih dkk. (2025) menjelaskan bahwa konsentrasi yang rendah dapat mengurangi pemahaman terhadap materi dan membuat perhatian mahasiswa pada penjelasan dosen berkurang. Kualitas tidur yang kurang baik merupakan salah satu kondisi yang dapat berkaitan dengan masalah tersebut.

Keterkaitan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar diteliti oleh Kristianingsih dkk. (2025) pada 70 mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan, tetapi kekuatannya tergolong lemah, dengan nilai korelasi $r = -0{,}290$ dan $p = 0{,}015$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kualitas tidur yang semakin buruk cenderung diikuti oleh konsentrasi belajar yang lebih rendah. Dalam penelitian yang sama, 64,3% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 70% berada pada kategori konsentrasi belajar rendah. Angka-angka ini menunjukkan bahwa kedua kondisi tersebut ditemukan pada banyak responden, meskipun tidak serta-merta membuktikan hubungan sebab-akibat.

Temuan tersebut tidak berarti bahwa kualitas tidur merupakan satu-satunya faktor yang menentukan konsentrasi. Kristianingsih dkk. (2025) juga menemukan bahwa sebagian mahasiswa dengan kualitas tidur baik tetap memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir, stres, dan keadaan lingkungan belajar. Dengan kata lain, tidur yang baik dapat mendukung konsentrasi, tetapi tidak menjamin seseorang selalu mampu mempertahankan perhatian dalam setiap situasi pembelajaran.

Hasil yang berbeda ditemukan oleh Sunbanu dkk. (2021) dalam penelitian terhadap mahasiswa Teknik Sipil di sebuah politeknik selama pandemi Covid-19. Penelitian tersebut tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, dengan nilai $p = 0{,}093$. Perbedaan hasil ini dengan penelitian Kristianingsih dkk. (2025) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut tidak selalu sama pada setiap kelompok mahasiswa. Karakteristik responden, situasi perkuliahan, dan lingkungan belajar dapat menjadi hal yang perlu dipertimbangkan saat menafsirkan hasil penelitian. Karena itu, kualitas tidur tetap penting, tetapi konsentrasi perlu dipahami dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya.

2.5 Kualitas Tidur, Memori, dan Prestasi Belajar

Kualitas tidur tidak hanya dibahas dalam kaitannya dengan konsentrasi, tetapi juga dengan proses mengingat informasi. Dalam pembelajaran, konsentrasi membantu mahasiswa menerima materi, sedangkan memori memungkinkan informasi tersebut disimpan dan dipanggil kembali ketika diperlukan. Nilifda dkk. (2016) mengutip penjelasan bahwa tidur berkualitas berperan dalam proses penguatan ingatan, termasuk pemindahan informasi dari penyimpanan sementara di hipokampus menuju penyimpanan jangka panjang. Uraian tersebut memperlihatkan bahwa proses belajar tidak berhenti ketika kegiatan membaca atau perkuliahan selesai, karena otak tetap mengolah informasi selama tidur.

Dharma dkk. (2024) juga menjelaskan bahwa tidur yang tidak mencukupi dapat mengganggu proses pemulihan dan penguatan ingatan. Akibatnya, kemampuan belajar dan mengingat informasi mungkin tidak berlangsung secara optimal. Mereka menyebutkan bahwa mekanisme yang menghubungkan tidur dengan memori belum sepenuhnya dipahami, tetapi perubahan pada tingkat molekuler di sinaps hipokampus menjadi salah satu penjelasan yang dibahas. Dengan demikian, tidur berkaitan dengan proses pemrosesan informasi yang mendukung kegiatan belajar, bukan hanya pemulihan rasa lelah.

Keterkaitan tidur dengan memori menjadi salah satu alasan mengapa kualitas tidur juga diteliti dalam hubungannya dengan prestasi akademik. Sejumlah penelitian berusaha melihat apakah mahasiswa yang memiliki kualitas tidur lebih baik cenderung memperoleh hasil akademik yang lebih baik. Nilifda dkk. (2016) menemukan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan prestasi akademik, dengan nilai $p = 0{,}004$. Pada penelitian tersebut, 57% mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki prestasi akademik kurang baik, sedangkan pada kelompok dengan kualitas tidur baik angkanya sebesar 35%. Temuan ini menunjukkan adanya

keterkaitan, tetapi kualitas tidur bukan satu-satunya faktor yang menentukan prestasi.

Dharma dkk. (2024) juga melaporkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik pada tiga angkatan mahasiswa yang diteliti. Meskipun demikian, kekuatan hubungannya sangat lemah, dengan nilai korelasi sekitar 0,22 hingga 0,25. Hasil berbeda dilaporkan Rahayu (2024), yang tidak menemukan hubungan signifikan antara kualitas tidur buruk dan prestasi akademik pada 567 mahasiswa. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa hubungan tidur dan prestasi tidak dapat disederhanakan. Prestasi akademik juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu, motivasi, strategi belajar, serta lingkungan.

Data Nilifda dkk. (2016) juga menunjukkan bahwa 43% mahasiswa dengan kualitas tidur buruk tetap memperoleh prestasi akademik yang baik. Penulis mengaitkan keadaan tersebut dengan kemungkinan adanya kebiasaan belajar secara intensif pada malam hari menjelang ujian. Namun, temuan itu tidak dapat dimaknai bahwa begadang meningkatkan prestasi. Jika dilihat secara keseluruhan, penelitian tersebut tetap menunjukkan proporsi prestasi yang lebih baik pada kelompok mahasiswa dengan kualitas tidur baik. Keberhasilan sebagian mahasiswa meskipun tidurnya kurang tidak cukup untuk membenarkan kebiasaan mengurangi waktu istirahat.

Menurut penulis, prestasi akademik terbentuk dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Mahasiswa yang tetap memperoleh nilai baik meskipun sering begadang mungkin memiliki motivasi, kemampuan memahami materi, atau strategi belajar yang mendukung pencapaiannya. Namun, hal tersebut tidak berarti bahwa mengurangi waktu tidur merupakan cara belajar yang tepat. Waktu istirahat yang cukup tetap perlu diperhatikan agar mahasiswa dapat menjalani kegiatan akademik dengan kondisi yang lebih siap. Selain itu, sebagian besar penelitian yang dibahas menggunakan pendekatan korelasional. Hasilnya menunjukkan hubungan antarvariabel, bukan bukti bahwa satu variabel menyebabkan perubahan pada variabel lainnya. Oleh karena itu, begadang tidak seharusnya dijadikan ukuran kesungguhan ataupun keberhasilan belajar.

2.6 Upaya Menjaga Kualitas Tidur Mahasiswa

Melihat kaitan kualitas tidur dengan konsentrasi, memori, dan prestasi akademik, mahasiswa perlu memberi perhatian pada kebiasaan istirahat sehari-hari. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah sleep hygiene, yaitu kebiasaan dan pengaturan lingkungan yang mendukung tidur lebih sehat. Praktiknya dapat berupa menjaga jadwal tidur yang teratur, membatasi tidur siang yang terlalu lama, mengurangi kebisingan di sekitar tempat tidur, mengelola stres, dan melakukan aktivitas fisik. Hussein dkk. (2023) membahas kebiasaan-kebiasaan tersebut sebagai bagian dari upaya menjaga pola tidur.

Meskipun demikian, penerapan sleep hygiene tidak selalu menunjukkan hubungan statistik yang signifikan dengan kualitas tidur pada setiap kelompok mahasiswa. Dalam penelitian terhadap 160 mahasiswa kedokteran, Hussein dkk. (2023) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara sleep hygiene maupun tingkat stres dengan kualitas tidur. Nilai p yang dilaporkan masing-masing adalah 1,000 dan 0,215. Padahal, 90,6% responden dalam penelitian tersebut memiliki kualitas tidur buruk. Penulis menyebutkan bahwa kondisi tidur mungkin juga berkaitan dengan faktor lain, seperti kecemasan menghadapi ujian, kebiasaan belajar hingga larut malam, dan perbedaan jadwal perkuliahan. Dengan demikian, hasil tersebut perlu dibaca sesuai konteks penelitian dan tidak berarti bahwa kebiasaan tidur sehat menjadi tidak penting.

Perbaikan kualitas tidur juga dapat dimulai dari kebiasaan sehari-hari. Penggunaan smartphone, misalnya, perlu dibatasi terutama menjelang waktu tidur. Mahasiswa dapat mengurangi aktivitas digital pada malam hari, menghindari kebiasaan menunda tidur, dan menyusun jadwal belajar agar tugas tidak selalu dikerjakan hingga larut malam. Pengelolaan stres akademik juga perlu diperhatikan supaya tekanan perkuliahan tidak terus terbawa hingga waktu istirahat. Saran ini sejalan dengan penelitian Fazril dkk. (2024) dan Safirah dkk. (2024), yang menunjukkan keterkaitan penggunaan gawai dan stres dengan kualitas tidur mahasiswa.

Tanggung jawab menjaga kualitas tidur tidak hanya berada pada mahasiswa, tetapi juga berkaitan dengan lingkungan perguruan tinggi. Kristianingsih dkk. (2025) menyarankan penyediaan layanan konseling dan edukasi mengenai pentingnya tidur bagi proses belajar. Sementara itu, temuan Dharma dkk. (2024) mengenai gangguan tidur yang berkaitan dengan proses pembelajaran di kampus menunjukkan perlunya perhatian terhadap pengaturan kegiatan akademik. Perguruan tinggi dapat mempertimbangkan pembagian beban tugas dan penyusunan jadwal perkuliahan yang lebih seimbang agar mahasiswa tetap memiliki waktu untuk beristirahat.

Pada akhirnya, mahasiswa perlu memandang istirahat sebagai bagian dari proses belajar. Kesungguhan tidak semata-mata diukur dari lamanya waktu yang digunakan untuk membaca atau mengerjakan tugas hingga larut malam. Tubuh dan otak juga memerlukan waktu untuk memulihkan diri setelah menjalani aktivitas. Mengatur waktu belajar sekaligus menjaga waktu tidur merupakan langkah yang lebih seimbang untuk mendukung kegiatan akademik. Tidur yang cukup bukan berarti mengurangi produktivitas, melainkan membantu mahasiswa mempersiapkan diri untuk belajar dengan lebih baik.

PENUTUP

3.1 Simpulan

Berdasarkan telaah terhadap delapan artikel ilmiah berbahasa Indonesia dan literatur pendukung mengenai komunikasi intrapersonal, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur masih menjadi persoalan yang ditemukan pada kelompok mahasiswa yang diteliti. Kualitas tidur berkaitan dengan berbagai faktor, terutama tuntutan akademik, stres, dan kebiasaan menggunakan gawai hingga larut malam. Sejumlah penelitian menemukan hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi, memori, dan prestasi akademik. Namun, kekuatan hubungan tersebut cenderung lemah dan hasilnya tidak selalu konsisten. Perspektif komunikasi intrapersonal membantu menjelaskan bagaimana dialog internal, self-talk, dan refleksi diri dapat digunakan mahasiswa untuk menilai situasi serta mengarahkan perilaku ketika menghadapi tuntutan akademik. Meskipun demikian, sumber yang ditelaah belum membuktikan bahwa komunikasi intrapersonal secara langsung meningkatkan kualitas tidur atau prestasi akademik. Oleh karena itu, hubungan tersebut masih perlu diteliti lebih lanjut. Kualitas tidur tetap perlu diperhatikan sebagai salah satu faktor yang mendukung kesiapan fisik dan mental dalam proses belajar.

3.2 Saran

Mahasiswa diharapkan mulai memperhatikan pola tidur dengan mengatur waktu belajar, membatasi penggunaan gawai menjelang tidur, dan mengelola tekanan yang muncul selama kegiatan akademik. Komunikasi intrapersonal juga dapat dikembangkan melalui refleksi diri, pengenalan emosi, penyusunan prioritas, serta self-talk yang realistis dan tidak merendahkan diri. Cara-cara tersebut dapat menjadi bagian dari pengaturan diri, tetapi bukan pengganti bantuan profesional apabila gangguan tidur atau masalah psikologis berlangsung terus-menerus. Pihak perguruan tinggi diharapkan ikut mendukung melalui edukasi tentang pentingnya tidur, layanan konseling, dan pengelolaan beban akademik yang lebih seimbang. Untuk penelitian selanjutnya, hubungan antara komunikasi intrapersonal, stres akademik, kualitas tidur, dan konsentrasi perlu diuji secara empiris dengan rancangan serta instrumen pengukuran yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

Dharma, M. F. A., Pariartha, I. M., & Ekayani, N. W. D. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat prestasi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 4(1), 62–68.

Fazril, R. A., Ulfa, F., & Widiningsih, Y. (2024). Peran kecanduan smartphone dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 228–237.

Hussein, R., Sauma, E., Endrinaldi, Afriwardi, Ashal, T., & Vitresia, H. (2023). Hubungan tingkat stres dan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), 166–172. https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045

Itsnaini, W., Maud, S., & Bakhrudin, E. (2026). Proses komunikasi intrapersonal mahasiswa dalam mekanisme coping terhadap tekanan akademik (Studi kasus: IAI AL-AZIS angkatan 2022). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(4). https://doi.org/10.23969/jp.v11i04.70010

Kristianingsih, R., Suryani, & Salmiyati, S. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Journal of Community Health Issues*, 3(1), 1–8.

Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., Hermawan, E., Juanda, M. D., Suryadi, A., & Fahmi, R. R. (2022). Komunikasi intrapersonal. *Journal Analytica Islamica*, 11(1). https://doi.org/10.30829/jai.v11i1.11930

Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477

Oleś, P. K., Brinthaupt, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. *Frontiers in Psychology*, 11, 227. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227

Rahayu, M. (2024). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Perhimpunan Ergonomi Indonesia (PEI) 2024* (hlm. 135–140).

Safirah, K. Y., Mahmud, N. U., & Mutthalib, N. U. (2024). Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. *Window of Public Health Journal*, 5(2), 205–214. https://doi.org/10.33096/woph.v5i2.1160

Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Teknik Sipil di Politeknik Negeri Kupang selama pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal*, 9(2), 190–197. https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965