

**PENGARUH PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS SLAMET
RIYADI**

**Anurul Hesti Qomah, Setiyo Purwanto
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia, namun pada mahasiswa baru kebutuhan tidur terganggu karena mengalami kecemasan beban akademis yang besar. Kecemasan yang berlebihan menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami gangguan tidur. Gejala penting dari gangguan tidur adalah kualitas tidur yang buruk. Kecemasan mahasiswa disebabkan karena melakukan prokrastinasi akademik, munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa dikarenakan bermalas-malasan, sulit mengelola waktu dengan baik dan lebih memilih kegiatan yang menyenangkan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa baru Fakultas Hukum di Universitas Slamet Riyadi. Metode penelitian digunakan yakni pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data simple sampling dengan mahasiswa baru di Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi berjumlah 103 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan merupakan kuisioner dengan skala prokrastinasi akademik *Academic Procrastination Scale* (APS) dan kualitas tidur *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan analisis korelasi. Dengan hasil terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi dengan hasil signifikansi sebesar 0,000 dan korelasi sebesar 0,322 yang artinya kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 10,37%. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini hipotesis diterima yang berarti semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi maka semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa.

Kata kunci : mahasiswa baru, prokrastinasi, kualitas tidur

Abstract

Sleep is a basic human need, but in new students the need for sleep is disturbed because they experience anxiety from a large academic load. Excessive anxiety causes students to experience sleep disorders more easily. An important symptom of sleep disorders is poor sleep quality. Student anxiety is caused by academic procrastination, the emergence of academic procrastination in students is due to being lazy, having difficulty managing their time well and preferring fun activities. The aim of this research was to determine the effect of academic procrastination on the sleep quality of new students at the Faculty of Law at Slamet Riyadi University. The research method used was a correlational quantitative approach with simple sampling data collection techniques with 103 new students at the Faculty of Law, Slamet Riyadi University. The research instrument used was a questionnaire with the academic procrastination scale *Academic Procrastination Scale* (APS) and sleep quality *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Data analysis uses correlation analysis. With the results, there is a negative and significant influence between academic procrastination on sleep quality in law faculty students at Slamet Riyadi University with a significance result of 0.000 and a correlation of 0.322, which means that sleep quality has an influence on student academic procrastination of 10.37%. Based on data, it can be said that in this study the

hypothesis was accepted, which means that the higher the academic procrastination of students at the Faculty of Law, Slamet Riyadi University, the lower the quality of sleep the students have.

Keywords : new students, procrastination, sleep quality

1. PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan tidur. Biasanya tidur remaja 7-8 jam perhari serta ada pembeda antara individu lain. Tidur 7-8 perhari diyakini memberi kebugaran bagi fisik. Tidur pada anak dengan jumlah berlebih yakni antara 16 jam sehari, beberapa remaja waktu tidur 9 jam sehari dirasa cukup ideal memberi fungsi fisik (Novianti Tantri & Sundari, 2019). Proses tidur ataupun keadaan tidur yang optimal menjadi ciri kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yaitu keadaan di mana tidur seorang menciptakan kesegaran atau kebugaran saat bangun (Nashori et al., 2021). Kualitas tidur sendiri didefinisikan dengan keadaan individu dalam mendapat kebugaran, kesegaran saat bangun tidur dan kondisi individu mulai dari mulainya terlelap hingga terbangun (Buysse et al., 1989). Aspek-aspek kualitas tidur antara lain kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, disfungsi di siang hari. Durasi tidur tidak berpengaruh dalam kualitas tidur, hal yang berpengaruh dalam kualitas tidur yaitu pemenuhan kebutuhan tidur itu sendiri. Tanda-tanda terpenuhinya kebutuhan manusia akan tidur bisa terlihat saat keadaan tubuh setelah bangun tidur, ketika seseorang bangun dalam keadaan segar dari tidurnya, maka kebutuhan tidurnya terpenuhi (Mawo et al., 2019). Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yang dikemukakan (Sulistiyani, 2012) yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup. Tidur yang tidak baik akan memperoleh hasil kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk akan mempunyai dampak ketidakseimbangan fisiologis serta psikologis (Sutrisno et al., 2017). Kualitas tidur yang kurang baik akan mengganggu siklus tidur, terganggunya kinerja otak atau menyebabkan terganggunya metabolisme tubuh. Mahasiswa mudah terkena kualitas tidur buruk sebabnya kegiatan yang banyak atau tugas kuliah dan kehidupan sosial (Hutagalung et al., 2021).

Pada kenyataannya pola tidur yang terjadi di masyarakat saat ini tidak seimbang dengan kegiatan yang dilakukan khususnya pada mahasiswa. Fenomena-fenomena di sekitar mengenai kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dijelaskan dalam sebuah studi tentang kualitas tidur di kalangan mahasiswa kedokteran di Universitas King Edward di Pakistan menemukan bahwa 65% dari semua mahasiswa tahun kedua dan terakhir dianggap memiliki

kualitas tidur yang buruk (Javaid et al., 2020). Sebuah studi yang dilakukan di kalangan mahasiswa kedokteran di Universitas Sumatera Utara di Indonesia mengungkapkan bahwa proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk adalah 61,7% (Fenny & Supriatmo, 2016). Prevalensi gangguan tidur di dunia adalah 5-15%. Sekitar 31–75% dari kejadian ini mengakibatkan insomnia kronis (Praharaj et al., 2018). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Schlarb et al., 2017) mengemukakan bahwa 26 dari 27 (96,29%) perwakilan mahasiswa Universitas Bielefeld Jerman mendapat skor di atas batas PSQI yang mendefinisikan kualitas tidur yang buruk dengan jumlah skor PSQI >5, bahkan 15 mahasiswa (55,6%) melaporkan kualitas tidur yang sangat terganggu dengan jumlah skor PSQI >10. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa banyaknya gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa, gangguan tidur tersebut menjadi alasan banyaknya masalah-masalah yang muncul di dalam kehidupan mahasiswa itu sendiri.

Kurangnya kualitas tidur pada mahasiswa menimbulkan mahasiswa mengantuk saat siang hari, prestasi belajar memburuk, atau suasana hati memburuk (Dewi setia ningsih, 2020). Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan keadaan saat mahasiswa memikirkan masalah sebelum tidur. Mahasiswa kesulitan memulai tidur, tidur tidak tenang, sering terbangun di pertengahan malam, dan sering terbangun di awal. Mahasiswa juga sering mengerjakan tugas hingga larut malam sebabnya keseluruhan jam tidur kurang dari 7 jam (Oktaviani et al., 2021). Penelitian (Anandavelu et al., 2022) membuktikan bahwa banyaknya mahasiswa mengalami gangguan kualitas tidur yang rendah, adanya kegiatan kognitif yang mahasiswa lakukan, hal itu mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kegiatan kognitif, banyak waktu yang digunakan untuk belajar atau membaca, dapat menyebabkan masalah kualitas tidur. Dalam penelitian (Stefanie & Irawaty, 2019) sebesar 59,8% mahasiswa mengatakan bahwa penyebab gangguan tidur yaitu tugas akademik misalnya menyelesaikan tugas kuliah ataupun membaca buku materi. Dan sebesar 27,5% mahasiswa mengatakan gangguan tidur dikarenakan cemas tentang permasalahan akademik. Hasil penelitian (Herawati & Gayatri, 2019) menunjukkan mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk 4,7 kali lebih mengalami stres daripada mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur yang baik. Stres yang dirasakan karena penilaian kualitas tidur yang buruk.

Fenomena saat ini banyak mahasiswa baru yang melakukan perilaku penundaan. Pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti menemukan fenomena perilaku prokrastinasi akademik atau menunda-nunda yang terjadi pada mahasiswa baru di Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi. Mahasiswa baru fakultas hukum mengemukakan bahwa

banyaknya tugas yang menumpuk mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik atau penundaan saat memulai tugas, dikarenakan tugas yang terlalu banyak, sehingga membuat kualitas tidur mereka buruk, hal ini terjadi karena mahasiswa merasa takut, stress dan merasa cemas di malam hari. Mereka mengeluhkan banyaknya tugas yang menumpuk membuat banyak mahasiswa yang begadang sehingga hal-hal tersebut menjadi beban pikiran, susah untuk memulai tidur di malam harinya dan mengubah jadwal tidurnya. Penelitian (Li et al., 2020) meneliti tentang hubungan antara prokrastinasi dengan perilaku tidur antara lain durasi tidur, kantuk di siang hari pada mahasiswa. Prokrastinasi menunda waktu tidur saat malam hari, membuktikan bahwa mahasiswa yang melakukan penundaan mengalami banyak gangguan tidur. Prokrastinasi dihubungkan dengan durasi tidur mingguan yang lebih pendek yang diakibatkan melakukan penunda. Prokrastinasi yang lebih tinggi dihubungkan dengan meningkatnya gejala insomnia atau mengantuk saat siang hari. Kebiasaan prokrastinasi cenderung memiliki pola tidur yang kurang baik, sebab memikirkan tugas sampai tengah malam, munculnya depresi, stress, ataupun beragam penyimpangan psikologis lainnya. Pola tidur yang terganggu akan menimbulkan kurangnya tidur. Dampak kurang tidur yaitu pada kesehatan fisik maupun mental mahasiswa. Mahasiswa yang kurang tidur dapat memicu menurunnya kinerja akademik (Lund et al., 2010).

Prokrastinasi akademik ialah perilaku mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik yang berdampak buruk yakni tugas menumpuk atau terabaikan. Prokrastinasi adalah penundaan kegiatan yang dibutuhkan dan memilih kegiatan yang kurang penting atau kegiatan yang lebih menyenangkan. Mahasiswa lebih memprioritaskan kegiatan yang lebih menyenangkan. Akar dari penundaan yang dikatakan oleh Freud adalah Prinsip Kesenangan. Dampak berkepanjangan dari penundaan, individu memilih untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan atau menghindari kegiatan yang sulit (Behzad, 2021). Beberapa dampak dari prokrastinasi akademik yaitu membuat tugas menumpuk. Banyaknya tugas yang menumpuk, menambah mahasiswa malas mengerjakan. Saat menyelesaikan tugas, mahasiswa merasa kehabisan waktu (Ghufroon & Suminta, 2022). Dampaknya prokrastinasi bagi mahasiswa yaitu tidak bisa memilah waktu dengan baik, sebagaimana prioritas utama sehingga mahasiswa tidak dapat menyeleksi tugasnya (Ageng Suseno et al., 2020). Dalam (Setyowati et al., 2020) menyebutkan dampak negatif dari prokrastinasi yakni waktu terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, stress menghadapi deadline tugas, tugas tidak selesai atau pengerjaan tugas tidak optimal.

Ada beberapa aspek prokrastinasi akademik yakni keyakinan psikologis akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, kesulitan mengatur waktu, kurang inisiatif, kemalasan (McCloskey, 2011). Dalam (Saraswati, 2017) juga menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat berupa kontrol diri, keyakinan diri, kecemasan sosial, dukungan sosial, kesadaran diri, harga diri, motivasi, keyakinan rasional, dan gaya penyelesaian masalah yang berfokus pada masalah. Menurut (Sudjianto & Alimbudiono, 2021) realita mahasiswa tentang belajar dan mengerjakan tugas untuk persiapan ujian, mahasiswa baru menyelesaikan tugasnya mendekati batas waktu dan belajar sehari sebelum ujian, mereka cenderung memiliki sedikit pengetahuan. Tentang tugas dan materi yang ada serta tidak cukupnya waktu untuk mengajukan pertanyaan tambahan kepada dosen. Banyaknya situasi, optimisme adalah sikap yang baik namun ketika harus memperkirakan berapa lama waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas, optimisme bisa menjadi boomerang untuk mereka yang melakukan penundaan. Mahasiswa cenderung berfikir bahwa mereka masih mempunyai waktu lebih dan membutuhkan sedikit waktu untuk menyelesaikan ataupun belajar untuk ujian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Muyana, 2018) yang ditujukan kepada mahasiswa adalah penundaan dalam pelajaran cenderung menunjukkan kategori tinggi. Mahasiswa yang memiliki perilaku penundaan dalam pelajaran dinilai melalui beberapa indikator penundaan dalam pelajaran yaitu, keyakinan, kemampuan, keadaan lingkungan sekitar, pengaturan waktu, kesadaran diri dan rasa malas.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa baru Fakultas Hukum di Universitas Slamet Riyadi. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dari segi teoritis maupun praktis. Dengan hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif antara prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif pendekatan korelasional untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik (X) terhadap Kualitas Tidur (Y). Partisipan atau subjek dalam penelitian ini adalah para mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi. Instrument penelitian yang digunakan merupakan kuisioner dengan skala prokratinasi akademik *Academic Procrastination Scale* (APS) skala valid jika r hitung $> 0,374$ sementara angka Alpha Cronbach 0,914 bisa disebut reliabel dan kualitas tidur *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Buysse et al., 1989). Corrected item-total correlation di atas 0.3 membuktikan

komponen yang valid sementara angka Cronbach's alpha di atas 0.7 bisa disebut instrumen yang reliable (Made et al., 2019).

Metode pengumpulan data menggunakan metode kuesioner/angket yang disebar secara daring melalui *google form*, dengan skala. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment sebagai alat analisis data. Penentuan jumlah sampel ini menggunakan rumus Slovin dan didapatkan minimal jumlah sampel sebesar 100. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *non probability* sampling yaitu *Purposive sampling*. Data yang diperoleh kemudian di analisis menggunakan analisis korelasi product moment.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi Surakarta yang berjumlah 103 mahasiswa. Tabel data demografi dapat dilihat dibawah ini :

Tabel 1. Data Demografis

	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	65	
	Perempuan	38	
Angkatan	2021	5	
	2022	98	

Sumber : Uji analisis Spss

Berdasarkan data demografi dapat dikelompokkan 65 (-%) mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 38 (-%) mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Pada mahasiswa angkatan 2021 terdata sebanyak 5 (-%) mahasiswa dan angkatan 2022 sebanyak 98 (-%) mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Tabel 2 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Distribusi Data
Prokrastinasi Akademik	0,567	0,944	Normal
Kualitas Tidur	0,864	0,445	Normal

Sumber: Uji analisis Spss

Pada uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas, sebaran variabel Prokrastinasi (variabel bebas) diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,567 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,944 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data Prokrastinasi memenuhi distribusi normal, selanjutnya pada sebaran variabel Kualitas Tidur (variabel bebas) diperoleh

nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,864 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,445 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data Kualitas tidur memenuhi distribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F	F tabel	Sig.
Prokrastinasi Akademik	43,471	1,52	0,000

Sumber: Uji analisis Spss

Uji Lineritas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa linieritas antara prokrastinasi akademik dengan kualitas tidur didapatkan nilai F hitung 43,471 dan Signifikasi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kualitas tidur adalah linier.

Tabel 4. Uji Pearson

Variabel	<i>Pearson</i>	R^2	<i>Sig</i>	Keterangan
Prokrastinasi Akademik (X) terhadap tingkat Kualitas Tidur(Y)	-0,568	0,322	0,000	Terdapat pengaruh negatif yang Signifikan

Sumber: Uji analisis Spss

Hasil uji hipotesis menunjukkan pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur, yang ditunjukkan oleh nilai uji *pearson* sebesar -0.568 dengan sig 0,000 ($p < 0,05$). Maka variabel prokrastinasi akademik, memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap variabel kualitas tidur. Dilihat dari tabel hasil *Rsquare* sebesar 0,322 yang berarti semakin besar prokrastinasi akademik dapat menurunkan kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa sebesar 10,37%. sedangkan 89,63 sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 5. Kategorisasi

Kategorisasi	Rerata Hipotetik	Rerata Empirik	Kategorisasi
Kualitas Tidur	17,5	18,83	Sedang (15,4-19,6)
Prokrastinasi Akademik	75	85,60	Tinggi (84,999-104,998)

Diperoleh rentang pada setiap variabel dengan hasil pada variabel kualitas tidur memperoleh kategorisasi sedang yang artinya pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi memiliki kualitas tidur yang sedang. Sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik memiliki kategorisasi tinggi sehingga dapat disimpulkan mahasiswa

baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi memiliki Prokrastinasi akademik yang tinggi.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini berupa apakah terdapat pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Berdasarkan hasil uji analisis pada penelitian ini menunjukkan nilai pengujian korelasi pearson sebesar $-0,568$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Susanti et al., 2022) menunjukkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya adalah perilaku menunda pekerjaan yang membuat mahasiswa kekurangan waktu untuk mengerjakan tugas di dalam perkuliahan dan mengikis waktu tidur yang harusnya cukup jika mahasiswa tidak menunda pekerjaan. Penelitian lain yang memiliki hasil yang sama ditunjukkan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati pada 300 mahasiswa menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan prokrastinasi akademik dengan pola tidur dan kualitas tidur mahasiswa ditunjukkan hasil $0,025$ dan $0,07$ ($p < 0,05$) pada kualitas tidur dan jam tidur mahasiswa (Ageng Suseno et al., 2020). Adapun penelitian lain yang menunjukkan prokrastinasi memiliki dampak yang besar pada penyelesaian pekerjaan yang dimiliki dan berdampak pada pengaturan waktu tidur, sehingga secara tidak langsung prokrastinasi juga berdampak pada kualitas tidur seseorang (Hernández et al., 2019). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi Surakarta, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka kualitas tidur yang dimiliki akan semakin rendah begitupula sebaliknya.

Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidur yang dapat diukur dari beberapa aspek misalnya total waktu tidur, memulai tidur, kendala, waktu bangun tidur, efektif tidur serta situasi mengganggu saat tidur. Tanda-tanda terpenuhinya kebutuhan manusia akan tidur bisa terlihat saat keadaan tubuh setelah bangun tidur, ketika seseorang bangun dalam keadaan segar dari tidurnya, maka kebutuhan tidurnya terpenuhi (Mawo et al., 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Tristianingsih & Handayani, 2021) salah satu faktor penyebab kurangnya kualitas tidur adalah jam tidur dan pengaturan waktu tidur pada individu, pengaturan waktu tidur dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur pada mahasiswa. Salah satu bentuk pengaturan waktu tidur yang buruk dari mahasiswa disebabkan oleh beberapa hal antara lain penundaan pekerjaan, waktu nongkrong bersama teman,

maupun pola hidup dari individu itu sendiri (Ageng Suseno et al., 2020). Berdasarkan teori diatas penundaan pekerjaan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang jika dilihat dari bagaimana pekerjaan yang harusnya bisa dilakukan lebih awal menjadi tertunda sehingga mempengaruhi jam tidur mahasiswa.

Pekerjaan yang harusnya dapat dilakukan mahasiswa lebih awal menjadi tertunda karena adanya prokrastinasi akademik, pekerjaan yang tertunda menyebabkan penyelesaian yang semakin mendesak jam tidur mahasiswa yang harus tetap mengikuti perkuliahan di esok hari (Ageng Suseno et al., 2020). Oleh karena itu apabila prokrastinasi akademik terus dilakukan mahasiswa maka penyelesaian tugas akan terus tertunda dan menyebabkan pemenuhan waktu tidur menjadi berkurang, kekurangan waktu tidur dan gangguan tidur seperti mahasiswa yang tetap memikirkan tugas menjadi penyebab kualitas tidur mahasiswa menjadi rendah (Oktaviani et al., 2021). Dampak dari prokrastinasi akademik seperti semakin banyaknya tugas yang menumpuk, menambah mahasiswa malas mengerjakan. Saat menyelesaikan tugas, mahasiswa merasa kehabisan waktu sehingga menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur (Ghufron & Suminta, 2022). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut secara teoritis prokrastinasi akademik dapat menurunkan kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa.

Kualitas tidur yang baik bagi mahasiswa dapat bervariasi, tetapi umumnya Biasanya tidur remaja 7-8 jam perhari serta ada pembeda antara individu lain. Tidur 7-8 perhari diyakini memberi kebugaran bagi fisik (Novianti Tantri & Sundari, 2019). Durasi tidur yang tepat dapat berbeda-beda antara individu, tetapi rentang waktu tersebut mencerminkan jumlah tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Kebiasaan prokrastinasi memunculkan pola tidur yang tidak sehat, memicu depresi, stress, dan berbagai penyimpangan psikologis lainnya. Polatidur yang terganggu menyebabkan kurang tidur (Ageng Suseno et al., 2020). Pada kualitas tidur mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi berada pada kategorisasi sedang dengan hasil analisis menunjukkan kualitas tidur memperoleh rerata empirik (RE) sebesar 18,83 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 17,5 dengan $RE > RH$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas tidur memiliki kategori sedang. Kemudian pada variable prokrastinasi akademik diperoleh RE sebesar 85,60 dan RH sebesar 75 dengan $RE > RH$, maka dapat disimpulkan bahwa variable prokrastinasi akademik memiliki kategori tinggi.

4. PENUTUP

Subjek penelitian mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi mengalami prokrastinasi akademik berada pada kategorisasi tinggi. Sedangkan pada kualitas tidur mahasiswa memiliki kategorisasi sedang. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini hipotesis diterima yang berarti semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi maka semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa.

Saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan bertemakan sama, peneliti memberikan saran untuk menggunakan variabel dari faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur serta menggunakan biopsikologi untuk mengetahui proses fisiologis kualitas tidur. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sumber data lebih luas seperti populasi tenaga kesehatan wilayah tertentu. Implikasi yang dapat dilakukan pada mahasiswa agar tidak meninggalkan pekerjaan yang harusnya dilakukan sehingga jam tidur tidak berkurang, pekerjaan yang dimiliki tentunya memiliki waktu pengerjaan yang cukup apabila mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik, saran yang diberikan adalah mengerjakan tugas yang diberikan dosen jauh-jauh hari dan melakukan penjadwalan pengerjaan tugas agar prokrastinasi akademik tidak terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ageng Suseno, Sulianti, A., Azti Verina, & Muhammad Naufal Fadlurrahman Riyadhi. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66–75. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.454>
- Anandavelu, P. A., Ma'rof, A. A., & Abdullah, H. (2022). The Impact of Psychological Factors on Sleep Quality among Public University Students in Klang Valley, Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(10), 316–331. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i10/15215>
- Behzad, R. (2021). The relationship between smartphone addiction and procrastination. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(4), 8316–8323.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). PSQI article.pdf. In *Psychiatry Research* (Vol. 28, pp. 193–213).
- Dewi setia ningsih, R. indah permatasari. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi

- Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2022). The Role of Epistemological Belief and Self Regulation in Academic Procrastination of Muslim College Students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 104–118. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2700>
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29, 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Hernández, C., Rivera Ottenberger, D., Moessner, M., Crosby, R. D., & Ditzen, B. (2019). Depressed and swiping my problems for later: The moderation effect between procrastination and depressive symptomatology on internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 97(January), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.027>
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal) FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA FACTORS AFFECTING SLEEP QUALITY IN NURSING STUDENTS LEVEL ONE NURSING STUDY PROGRAM STIKES HANG TUAH PEKANBARU*. 2, 77–89.
- Javaid, R., Ul Momina, A., Sarwar, M. Z., & Naqi, S. A. (2020). Quality of sleep and academic performance among medical university students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 30(8), 844–848. <https://doi.org/10.29271/jcpsp.2020.08.844>
- Li, X., Buxton, O. M., Kim, Y., Haneuse, S., & Kawachi, I. (2020). Do procrastinators get worse sleep? Cross-sectional study of US adolescents and young adults. *SSM - Population Health*, 10(November 2019), 100518. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100518>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Universitas Wamadewa*, 3(2), 30–38. <https://ejournal.wamadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 7(2), 158–163. <https://ejournal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/1780>
- McCloskey. (2011). *McCloskey_uta_2502M_11260. December*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>

- Nashori, F., Indonesia, U. I., & Wulandari, E. D. (2021). *Psikologi tidur*. February.
- Novianti Tantri, I., & Sundari, L. . R. (2019). Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam Mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar. *Medika Udayana*, 8(7), 9.
- Oktaviani, Iani T., Apriliyani, I., Yudono, D. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 54–60.
- Praharaj, S. K., Gupta, R., & Gaur, N. (2018). Clinical practice guideline on management of sleep disorders in the elderly. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(7), S383–S396. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.224477>
- Saraswati, P. (2017). Self regulated learning strategy, academic procrastination and academic achievement. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students - An intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 1989–2001. <https://doi.org/10.2147/NDT.S142067>
- Setyowati, E., Santosa, H., & Biantoro, Y. (2020). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Peserta Didik Kelas XI TKJ Di SMK Ma'arif 1 Nanggulan. *Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Peserta Didik Kelas XI TKJ Di SMK Ma'arif 1 Nanggulan*, 957–965. <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/21382>
- Stefanie, & Irawaty, E. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(2), 403–409. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/3843>
- Sudjianto, M. P., & Alimbudiono, R. S. (2021). *BUKU MONOGRAF DAMPAK PROKRASTINASI AKADEMIK PADA IPK MAHASISWA AKUNTANSI UNIVERSITAS SURABAYA*.
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>